

“Il percorso del benessere al lavoro”



Digital Strategy

Empowerment
femminile

Wellbeing

Founder ActiveCowo



Postura fisica
Postura mentale





La sedentarietà
è la quarta causa
di mortalità



Il 75% del tempo
lavorativo lo trascorriamo
seduti e per periodi
di tempo prolungati

Fonte: ricerca OMS 2016 - pubblicazione
" *The Lancet Global Health Journal* "
settembre 2018



Il 66% della
popolazione
italiana è
sedentaria
o svolge solo
qualche
attività fisica

Fonte: "*La pratica sportiva in Italia*"
Istat, 2015



Future Trend



OMS promuove un piano di azione globale sull'attività fisica (2018-2030) che si chiama proprio "Più persone attive per un mondo più sano".



Obiettivo: creare società più attive migliorando gli spazi e i luoghi per l'attività fisica e aumentando i programmi e le opportunità per persone di tutte le età e condizioni fisiche.



Da un sondaggio di Flexjobs emerge che l'85% dei millennial vuole lavorare da remoto al 100%. Il cambiamento è in atto e non sarà nemmeno troppo lungo!

Benessere

- ◆ “Stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza di malattia” (OMS 1948)
- ◆ Per arrivare ad uno stato di completo benessere una persona (o un gruppo) deve intraprendere un processo di promozione della salute che la mette in grado di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla
- ◆ Assenza di stress prolungato

La nostra storia è racchiusa nel corpo

Nel lavoro parliamo, riflettiamo
ma dimentichiamo il corpo

Separiamo mente e corpo

L'equilibrio è movimento
tra le parti

*E' attraverso il **corpo** che entriamo
nel tempo e nelle storie, relazione
primaria. E' attraverso il corpo in
movimento che ritroviamo la nostra
vera natura, la nostra energia*





Active Lifestyle
Concept



Allestimento spazi
Esperti Active

Casehistory
Format



Spazi Active

Nuove forme di lavoro e socialità





Design
CoWo
Movimento

Il metodo

FABIO INKA CREATORE DI IMPACTO TRAINING





Collaborative room



Collaborative room



Collaborative room



Sala riunione





NATUR HOUSE

- Menu Settimanali
- Prodotti Esclusivi
- Spazio Verde
- Educazione Fisica







Esperti Active

Incontri con gli esperti





Consulenze
Corsi
Workshop
Eventi

MY GYM IS
EVERY
WHERE



LA CONNESSIONE TRA BENESSERE E LAVORO

WWW.ACTIVECOWO.IT

Trainer



ACTIVE COWO
L'INNOVAZIONE TRA BUSINESS E LAVORO
WWW.ACTIVECOWO.IT

Nutrizionista



ACTIVE COWO

LA CONNESSIONE TRA BENESSERE E LAVORO

www.activecowo.it

#ACTIVEEEEK

Comune di Milano
FabriQ

Workshop





ACTIVE
COWO

GO
cafe'

ACTIVE
COWO

BIENESTAR Y BIENESSER E LAVORO

Interviste

REACTIVATION

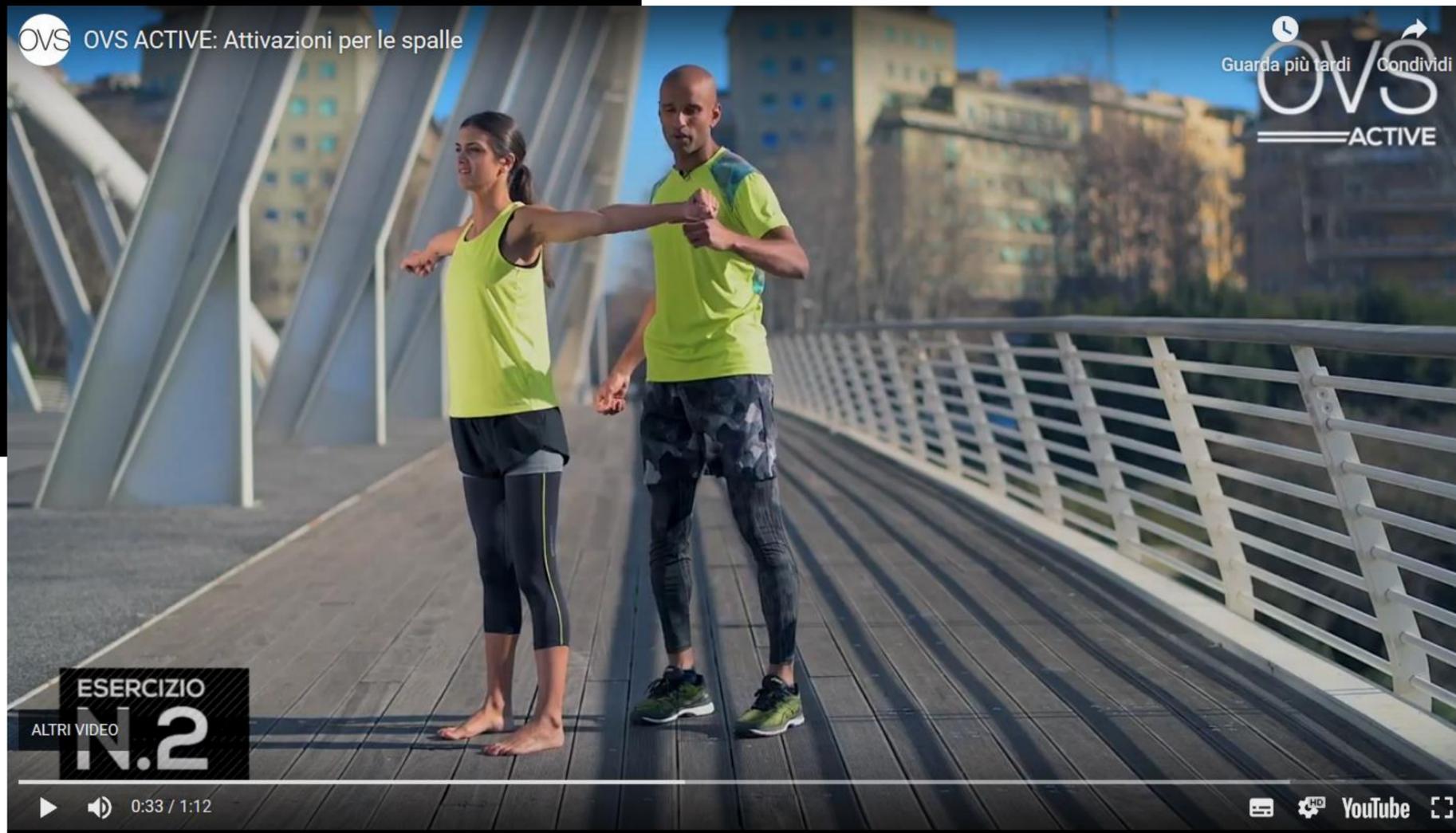
SHORT WORKOUT

Pochi secondi al giorno, anche durante le ore lavorative e di studio, contribuiscono al miglioramento del nostro benessere. Una serie di video per attivarsi in qualsiasi momento della giornata. Rimarrai stupito di quanti benefici otterrai con così poca fatica.

Acquista online i capi di abbigliamento sportivo uomo e donna della collezione OVS Active.



Attivazioni per le spalle



Video attivazioni



Attivazioni per glutei, polpacci e pettorali



Attivazioni in ufficio o a casa



Attivazioni per addominali in ufficio

Video attivazioni

Obiettivi

- ◆ Migliorare il benessere fisico e mentale delle persone, rendendole più creative e produttive
- ◆ Ibridare spazi già esistenti per portare nuova energia
- ◆ Creare community non convenzionali
- ◆ Aumentare la partecipazione alle attività sportive
- ◆ Attivare le istituzioni scolastiche in tema di apprendimento

Active Affori District

Connessione tra realtà cittadine



VILLA LITTA



GOOD MORNING CAFE



AVIVA ITALIA



CENTRO SPORTIVO ISEO



SCUOLA ELEMENTARE



ACTIVE WEEK

Riscoprire spazi del quartiere
vivendo per 1 settimana Active

Luoghi dove lavorare Active

Workshop ed incontri

Esperti dell'Active Life

Allestimenti per attivazioni



ACTIVE WEEK

Riscoprire spazi del quartiere vivendo per 1 settimana Active

Luoghi dove allenarsi indoor e
outdoor

Workout e corsi

Influencer/Ambassador

Body Nature – Mostra fotografica itinerante



25/30 NOVEMBRE 2019



SMARTWORKING

Postazioni di lavoro active gratuite
Condivisione di luoghi idee e conoscenze

WORKSHOP

Attività quotidiane per il benessere
del lavoratore

ATTIVAZIONI CORPOREE

Yoga – Meditazione – Incontri con esperti

WALKING LUNCH

Pausa pranzo insieme per un percorso alla
scoperta del primo Active District d'Italia

HAPPY HOUR

Per incontrare gli esperti dell'active life



ACTIVE WEEK
Milano – 25/30 novembre 2019

Affori diventa il primo "Active District"
d'Italia: centri sportivi, bar, esercizi
commerciali, biblioteche e sedi
di associazioni, si aprono alla
cittadinanza per ospitare smart
worker attenti ad uno stile
di vita attivo.

Una nuova esperienza di lavoro
e tante ispirazioni per una
settimana dedicata al benessere
dei lavoratori.

🌐 www.activecowo.it/activeweek
✉ info@activecowo.it

In collaborazione con:
AscoAffori, Spazio Iseo, Villa Litta

info@activecowo.it

www.activecowo.it/activeweek





Perché ?

◆ **Promuovere** uno stile di vita attivo in modo divertente e coinvolgente, riscoprendo nuovi angoli della nostra città e stimolando la partecipazione collettiva

◆ **Trasformare** il quartiere in un distretto che promuova valori positivi, aggregazione, benessere psicofisico, intrattenimento e sport per i suoi abitanti

◆ **Imparare** nuovi metodi, attivazioni, posture e stili di vita, per incrementare la forma fisica e il benessere durante le ore lavorative, con l'aiuto dei nostri esperti

◆ **Ispirare** uno stile di vita adatto a tutti, invogliando la frequentazione di spazi del quartiere indoor e outdoor in modalità nuova





ACTIVE
COWO

ACTIVE
COWO







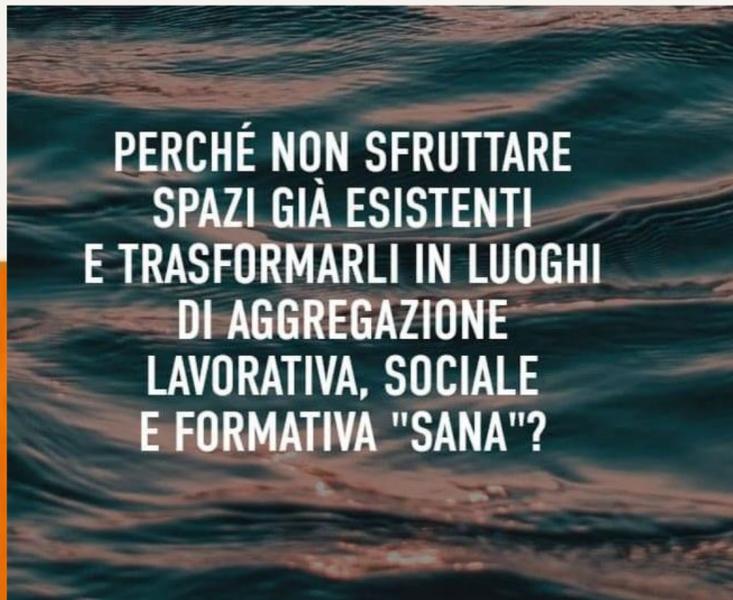
ACTIVE
COWO



LA CONNESSIONE TRA BENESSERE

WWW.ACTIVECOWO.IT
#activecowo

ACTIVE
COWO



PERCHÉ NON SFRUTTARE
SPAZI GIÀ ESISTENTI
E TRASFORMARLI IN LUOGHI
DI AGGREGAZIONE
LAVORATIVA, SOCIALE
E FORMATIVA "SANA"?

ANNALISA QUARANTA

STARTUPPER E PIONIERA
DEL LAVORO AGILE E ATTIVO

Il modello ActiveCowo co-ideato da Annalisa prevede il coinvolgimento diretto di esperti dell'active lifestyle come personal trainer, nutrizionisti, massoterapisti e insegnanti di yoga a disposizione per consulenze, corsi ed eventi volti a sensibilizzare i lavoratori ad uno stile di vita attivo in sintonia con l'ambiente circostante



Format "Digital Active Experience"

- ◆ Spazio virtuale aziendale "Active"
- ◆ Contributi ed interviste degli esperti
- ◆ Webinar per gruppi
- ◆ Consulenze individuali
- ◆ Community aziendale "Active"



Attivazioni (trainer)
Benessere (psicologi)
Posturologia (posturologo)
Nutrizione (nutrizionisti)

*Siamo fatti per
muoverci, a lavoro e
ora...anche a casa*





Annalisa Quaranta

***www.activecowo.it
annalisa.quaranta@activecowo.it***