



Adgar Poland wprowadza dla swoich najemców różne rozwiązania, które mają na celu zachęcanie do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Firma organizuje dla swoich najemców wspólne treningi, które integrują ich społeczność, oraz stale rozwija swoją ofertę wypożyczalni rowerów i hulajnog przy swoich biurach. Badania dowodzą, że sport i rekreacja mają istotne znaczenie w procesach motywacyjnych, wpływają na poczucie satysfakcji z życia prywatnego i zawodowego.

Grupy biegowe, zajęcia jogi, a nawet treningi piłkarskie to tylko część z szerokiej oferty sportowej i rekreacyjnej, z której korzystać dziś może kilkudziesięcna społeczność najemców Adgar Poland, warszawskiego dewelopera i właściciela budynków biurowych.

Od lutego 2023 r. na Mokotowie ponownie działa grupa biegowa Miasteczka Biegaczy, zaś entuzjaści piłki nożnej mogą podnosić swoje umiejętności na zorganizowanych treningach piłkarskich. W kilku warszawskich lokalizacjach Adgar Poland, regularnie odbywają się zajęcia jogi, prowadzone przez jednego z najemców - NAYS Yoga Studio, w których można wziąć udział przed lub po godzinach pracy . „Potrzebę realizacji tego typu inicjatyw potwierdza stale rosnąca frekwencja uczestników. Wsłuchujemy się w głosy naszej społeczności i z pewnością będziemy rozszerzać ofertę aktywności sportowych i rekreacyjnych, które bez wątpienia służą pracownikom naszych najemców” – mówi Wiktoria Frej, Marketing & PR Specialist w Adgar Poland.

Trend „przerwy na sport” przyszedł do naszego kraju z USA i Europy Zachodniej. Aktywność fizyczna może tam stanowić do 20 proc. czasu pracy, a to oznacza, że Amerykanin, Włoch lub Francuz, w ciągu 8-godzinnego dnia pracy,

przez ponad godzinę może podejmować różne formy rekreacji sportowej. Czy jest przez to mniej efektywny? Wręcz przeciwnie!

Przeprowadzone w Wielkiej Brytanii badania dowiodły, że regularne ćwiczenia fizyczne mają kluczowe znaczenie w budowaniu motywacji i poczucia satysfakcji z pracy.



Pracownicy, którzy regularnie, amatorsko oddają się sportowej pasji są nawet dwa razy bardziej produktywni i zaangażowani, mają więcej energii, dłużej zachowują koncentrację i skuteczniej wykorzystują swój potencjał zawodowy. Częściej są skłonni do poświęceń, lepiej radzą sobie z presją, wykazują większą kreatywność. Średnio osiągają tygodniowo wydajność wyższą o 5 godzin od osób, które stronią od aktywności fizycznej. Według raportu „Sport for development and Peace International Working Group”, zdecydowanie rządzi przyznają się do uczucia wypalenia zawodowego lub stanów nerwicowych i depresyjnych.

### **Boom na wypożyczalnię rowerów**

Adgar Poland rozwija również dostępność wypożyczalni rowerów i hulajnóg, które poza walorem zdrowotnym, stanowią również wygodną i zazwyczaj szybszą alternatywę dla dojazdów do pracy komunikacją miejską lub samochodową. Spółka przekonuje, że szczególnie teraz, gdy rozpoczął się sezon wiosenno-letni, zainteresowanie użytkowaniem tego typu sprzętu rośnie lawinowo.

„Pracownicy firm, które swoje siedziby mają w stołecznych biurowcach Adgar Poland mają możliwość bezpłatnego wypożyczenia rowerów marki BMW przez całą dobę oraz w weekendy. Dodatkowo, w większości naszych lokalizacji,

mogą oni korzystać ze stacji samodzielnej naprawy własnych rowerów, rowerowni, a także szatni i pryszniców. Z ogromną satysfakcją obserwujemy, że coraz częściej w użyciu jest pełna pula dostępnego sprzętu, a to oznacza, że nasza społeczność docenia tę ofertę” - mówi Wiktoria Frej.

Jak wskazują badania, sport oddziałuje nie tylko na dobrostan fizyczny i psychiczny pracowników, ale i na wysokość uzyskiwanych dochodów. Amatorskie, wspólne treningi sprzyjają bowiem budowaniu kapitału społecznego i nabywaniu kompetencji cenionych na rynku pracy, jak komunikatywność, umiejętność pracy w zespole, organizację oraz koncentrację na realizacji zakładanych celów. Przeprowadzone w Szwecji analizy dowodzą ponadto, że uprawiający sport mają większe szanse w procesach rekrutacyjnych, niż ci, którzy nie deklarują przywiązania do ruchu i rekreacji w swoich zainteresowaniach.



Więcej o Adgar Poland: <https://www.adgar.pl/>