

EGY PROGRAM, AMI:

- ✓ mozgásra ösztönöz
- ✓ közösséget épít
- ✓ támogatja a mentális jóllétet
- ✓ és pozitív társadalmi hatást teremt

LEGYETEK 2026 LEGAKTÍVABB MUNKAHELYEI!

Országos munkahelyi egészségmozgalom – mozgás, közösség, CSR, wellbeing egy programban

Milyen országos kihívásba tudtok munkahelyként becsatlakozni? Aktív Munkahelyek 2026 programsorozat és a „Millió lépés az iskoládért” programmal közös felhívása, amelyben Tavaszi Vitalitás és az Őszi Egyensúly kihívás folyamán a munkahelyi közösségek együtt léphetnek egy egészségesebb, összetartóbb jövő felé, szó szerint.

Miért éri meg csatlakozni?

Ez nem csak egy sportos program. Ez egy kész wellbeing megoldás:

- ✓ 3 hetes tavaszi gyors vitalitás és őszi egészségtámogató kihívás, közösségi élmény, ami energiát ad testileg és mentálisan
- ✓ céges csapatépítés és egészségfejlesztés új szintje – könnyen, játékosan
- ✓ ingyenesen letölthető, 60-féle mozgásformát támogató Millió Lépés applikáció napi egészségdukációs üzenetekkel, heti motiváló kihívásokkal, egészség támogatással
- ✓ cégre szabható kommunikációs csomaggal, vizuális anyagokkal való programtámogatás
- ✓ edukációs alkalmak a résztvevő munkavállalóknak, workshopok, előadások, iránymutatás és tanácsadás
- ✓ munkahelyi belső versenyek, elismerések lehetősége
- ✓ hozzájárulás a dolgozói jólléthez, lojalitáshoz és mentális egészséghez

És ami több ennél: játékosság lépésről lépésre

A megtett lépéseitekkel nemcsak magatokért, hanem másokért is tehettek: támogatást gyűjthettek hátrányos helyzetű települések iskoláinak sporteszközökre. Akár a munkatársak gyermekeinek iskolái, akár egy örökbe fogadott iskola is lehet a célpont!



Így működik a program:

1. A cég regisztrál
2. A munkatársak letöltik az ingyenes mobilalkalmazást
3. Csapatok alakulnak
4. Lépéseket és kihívásokat gyűjtenek
5. Heti edukáció és motiváció érkezik
6. Belső és országos ranglisták futnak
7. CSR pontgyűjtés is történik

Egyszerűen, játékos.
Mindenki a saját szintjén tud csatlakozni.



Fontos határidők:

Regisztrációs időszak:

2026. február 5. – október 31.

Kihívás időszaka:

Tavaszi forduló

2026. április 13. – május 3.

Őszi forduló

2026. szeptember 1. – december 6.

Nyeremények és elismerések

A legaktívabb munkahelyeket ünnepélyes díjátadón jutalmazzuk – kategóriánként (mikro-, kis-, közép-, nagyvállalat, állami) és külön díjazzuk a legaktívabb támogatók közösségét is.

Ne hagyjátok ki!

A mozgás és az egészséges életmód közösséget épít. A kihívás lehetőség, hogy ne csak dolgozzatok együtt – hanem éljétek meg közös célokat is!

Csatlakozz az Országos Aktív Munkahelyek kihívásokba munkahelyeddel!

2026.04.13-05.03. 

Lép a cég! - Tavaszi Vitalitás kihívás
Juttasd energiához a munkahelyed!
3 hetes lépésszámgyűjtő kihívás a vitalitásért

Regisztrációs időszak: 2026.02.05 – 10.31

Kihívás időszaka: 2026.04.13 – 05.03

Időtartam: 3 hét


Fókusz: Mozgás + energia

Mélység: Gyors, lendületes

Témák: Lépésszám, vitalitás

Edukáció: Könnyített

- ✓ országos közösség - várhatóan 200 munkahely, húszezer aktív munkavállaló
- ✓ könnyű csatlakozás – regisztráció, regisztrációs díj, támogató kommunikációs anyagok, videók, gyors ügyfélkezelés
- ✓ egészségfejlesztés gyorsan, játékosan - fókuszban az energiamenedzsment és a női egészség
- ✓ egyszerűség a felhasználóknak - applikációs megoldás – MillióLépés ingyenesen letölthető mobil applikáción (iOS, Android)
- ✓ CSR elem - hátrányos helyzetű iskoláknak munkahelyi lépésszámgyűjtés a Millió Lépés az iskoláért programhoz csatlakozva
- ✓ edukáció - támogató kommunikáció és workshopok
- ✓ employer branding, HR specifikus sajtó, munkahelyekről megjelenő cikkek, hírek

2026.09.01.-12.06. 

Lép a cég! - Őszi Egyensúly kihívás
Juttasd energiához a munkahelyed!
Támogasd az egészséged összes is

Regisztrációs időszak: 2026.02.05 – 10.31

Kihívás időszaka: 2026.09.01 – 12.06

Időtartam: 11 hét

Fókusz: Teljes életmód

Mélység: Komplex, tematikus

Témák: Mozgás, táplálkozás, regeneráció, mentális egészség, CSR

Edukáció: Bővített

Országos aktív és egészséget támogató mozgalom, amelyben a testi-lelki egészség, a közösségi összetartozás és a jótékony társadalmi szerepvállalás egyaránt erősödik.

Tematikus, kihívást támogató egészség tartalmak:

- a testmozgás,
- a táplálkozás,
- a regeneráció,
- a mentális egészség,
- és a CSR területein.

Az Őszi Program célkitűzései

- ✓ HR riportok - mérhető egészségnyereség a munkavállalóknál,
- ✓ Motiváció - növekvő közösségi aktivitás és motiváció
- ✓ Felhasználóbarát fejlesztések - digitális és szakértői eszközökkel támogatott életmódfejlesztés
- ✓ Employer branding - az egészségmegőrzés és prevenció integrálása a munkahelyi kultúrába
- ✓ CSR - jótékony társadalmi célokhoz kötött aktivitások kialakítása pozitív társadalmi hatás országos szinten.



Részvételi díjak (két kihívás egyszerű regisztrációs díj):

- Mikrovállalat: 30.000 Ft + ÁFA
- Kisvállalat: 40.000 Ft + ÁFA
- Középvállalat: 150.000 Ft + ÁFA
- Nagyvállalat (500-1000): 270.000 Ft + ÁFA
- Nagyvállalat (1000+): 400.000 Ft + ÁFA
- Állami/költségvetési szervezet: 70.000 Ft + ÁFA
- Nonprofit szervezet: 30.000 Ft + ÁFA

Promóciós regisztrációk, egyedi megjelenések, extra szolgáltatások egyedi megállapodás alapján is kérhetők.

Részvételi díj tartalmazza:

- ✓ a cég összes munkavállalójának részvételi lehetősége az országos kihívásban
- ✓ egyéni eredmények nyomonkövethetősége
- ✓ kommunikációs csomag
- ✓ edukációs tartalmak
- ✓ workshop lehetőségek
- ✓ CSR kapcsolódás
- ✓ a legeredményesebb egyéneket és csapatok oklevelet kapnak, év végén díjátadóra kerül sor

Ne hagyjátok ki!

A mozgás és az egészséges életmód közösséget épít.

A modern munka világában nő:

- ✓ a mentális terhelés
- ✓ az ülőmunka aránya
- ✓ a kimerültség

Az Aktív Munkahelyek program kész, országos megoldást ad a mozgás, a regeneráció és a közösségi élmény beépítésére a munkahelyi kultúrába – extra szervezési teher nélkül.

Ez nem kampány. Ez szemléletformálás.



További részletek és regisztrációs űrlap:

REGISZTRÁCIÓ

Kérdés esetén írjatok: lepaceg@emegy.hu

Aktív
Munkahelyek



Aktív
Magyarország