



31 maratonów w 31 dni

Idziemy po zdrowie psychiczne



31 MARATONÓW
W 31 DNI

RUNAWAYS
SOCIAL MEDIA & MORE

50g




WebWave


RESEARCH

W

 **sotrender**



4mln

**POLAKÓW
CHORUJE
NA DEPRESJĘ**



70%

POLAKÓW ODCZUWA SYNDROMY DEPRESJI



7,4 mln

**DNI ABSENCJI
PRACOWNICZYCH
Z POWODU DEPRESJI**

W 2021 roku tylko z powodu depresji odnotowano w Polsce 7,4 mln dni absencji pracowniczych.
źródło: <https://epsychoodzy.pl/wp-content/uploads/2023/02/Depresja-jest-wsrod-nas-raport.pdf>



?

**CZY POLSKIE FIRMY
TWORZĄ**

**DOBRE MIEJSCA
DO PRACY?**



?

**CZY POLSKIE FIRMY
WSPIERAJĄ**

**PRACOWNIKÓW
Z DEPRESJĄ?**

MY WSPIERAMY

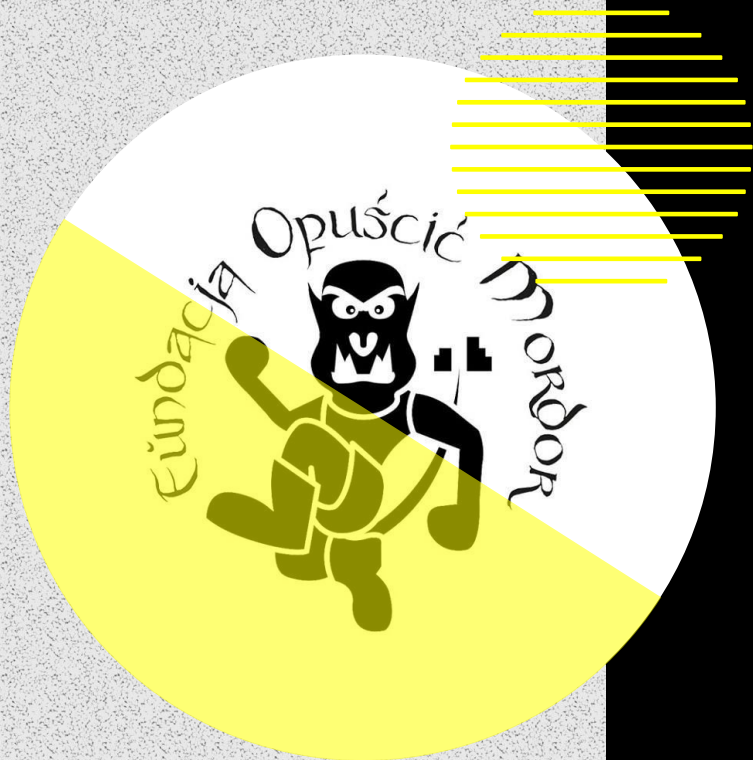


“Diagnoza ‘epizod depresyjny’ skłoniła mnie do zmiany trybu życia i przewartościowania relacji prywatnych i zawodowych. Mam w sobie dużą potrzebę sprawczości, zmieniać świat zaczynam od swojego podwórka - od swojej agencji. Z dumą wspieram Piotra, mojego najlepszego przyjaciela tym, co może zaoferować Runaways oraz Mordor na Domaniewskiej”

— RAFAŁ FERBER CEO RUNAWAYS

RUNAWAYS
SOCIAL MEDIA & MORE

MY WSPIERAMY



“Celem naszej fundacji jest promowanie idei uczciwości biznesowej i zrównoważonego rozwoju biznesu. Troska o zdrowie psychiczne pracowników jest tego nieodzownym elementem. Dlatego współorganizujemy projekt 31/31”

— FUNDACJA OPUŚCIĆ MORDOR

MY WSPIERAMY



“Udostępniliśmy naszą wiedzę i narzędzia, żeby przygotować najbardziej aktualny i miarodajny raport o stanie zdrowia polskich pracowników korporacji, bo zależy nam na poprawie sytuacji. Uświadomienie skali problemu to pierwszy krok w tym celu.”

— PRZEMYSŁAW WESOŁOWSKI
CEO SW RESEARCH

S **W**
RESEARCH

MY WSPIERAMY



“Zbudowaliśmy WebWave, żeby ułatwiać ludziom życie. Jeśli możemy coś zrobić, żeby je uratować, to wszystkie ręce na pokład! ”

— MACIEJ CZAJKOWSKI
CEO WEBWAVE

MY WSPIERAMY

tu jest miejsce
na Twój cytat,
Sponsorze

<tu jest miejsce
na Twoje zdjęcie>

— **XXXXXX** XXX XXXXXXX



DOŁĄCZ
DO GRONA FIRM
WSPIERAJĄCYCH
ZDROWIE PSYCHICZNE
PRACOWNIKÓW



WESPRZYJ

PROJEKT:

**31 maratonów
w 31 dni**

O PROJEKCIE



31 MARATONÓW
W 31 DNI

BOHATER

PIOTR KONOPKA przedsiębiorca, zawodowo zajmuje się wspieraniem korporacji w zatrudnianiu osób z niepełnosprawnościami. W 2022 roku podniósł się z depresji i w ciągu 5 miesięcy i 5 dni schudł 50,5 kg. Historię tej przemiany opisał w swojej książce pod tym właśnie tytułem: <https://www.50kg.pl>. W październiku 2023 roku przeszedł 1,2 mln kroków.



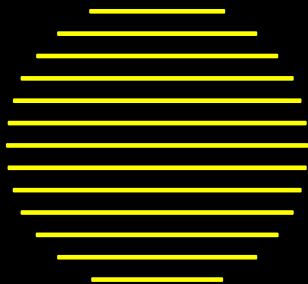
ZADANIE

31 maratonów w 31 dni

Piotr wyrusza w maju do Grecji, gdzie zamierza codziennie przez miesiąc spacerować 42 km / ok. 50k kroków.

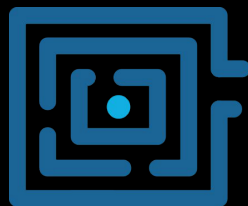
Ostatni, 31. spacer zrobi z Maratonu do Aten. To symboliczne zamknięcie cyklu i drogi, którą przeszedł od depresji do wyzdrowienia.





CEL

1,5 mln złotych na linię wsparcia
Każdy krok Piotra to złotówka wspierająca
osoby w kryzysie psychicznym.



22 484 88 01
Antydepresyjny Telefon Zaufania

**JAK
MOŻESZ
POMÓC?**

SPONSORING TYTULARNY

Pomóż już teraz osiągnąć
cel 1,5 mln zł
i stań się **współautorem**
projektu.

KORZYŚCI

Lokowanie nazwy w tytule projektu
Wpływ na przebieg projektu
Możliwość uwzględnienia
realizacji celów marki
Logo na stronie, odzieży Piotra
kanałach SM
I wszystkich
materiałach
promocyjnych.

**JAK
MOŻESZ
POMÓC?**

WSPARCIE FINANSOWE

Zasil **konto projektu**
i z dumą chwal się tym
wsparciem.

KORZYŚCI

Logo na stronie, kanałach SM
i wszystkich materiałach
Promocyjnych.
Wzmianki
w treściach SM.

**JAK
MOŻESZ
POMÓC?**

BARTER

Sprzedajesz **buty**? Masz **mieszkanie** w Grecji? Pracujesz w liniach lotniczych? **Wspólnie zaoszczędzimy koszty** projektu.

KORZYŚCI

Logo na stronie i kanałach SM.
Wzmianki w wybranych treściach SM.

**JAK
MOŻESZ
POMÓC?**

POSTAWA

Bądź częścią **zmiany**. Zadbaj o swoich pracowników i ich zdrowie psychiczne. **Promuj** to w swojej branży. To będzie Twój **krok** w stronę **zdrowia**.

KORZYŚCI

Zdrowie psychiczne Twoje i Twoich pracowników.

Lepszy świat.

LOKOWANIE W RAPORCIE

Szykujemy gruby raport nt. stanu zdrowia pracowników w Polsce. Bądź jego częścią

- Diagnoza dobrostanu pracowników
- Deklarowane źródła obniżonej kondycji psychicznej, źródła stresu
- Bariery i drivery związane z wizytą u specjalisty
- Rola najbliższych w radzeniu sobie z gorszą kondycją psychiczną
- Próby radzenia sobie z obniżoną kondycją psychiczną
- Wpływ obszarów życia codziennego na kondycję psychiczną
- Środowisko pracy, a zdrowie psychiczne
- Wypalenie zawodowe, work-life balance, co pomaga a co przeszkadza w utrzymaniu równowagi

Próba badawcza:

- Pracownicy: różnej wielkości firmy, różne branże, różne szczeble zatrudnienia – łącznie min. n=1000
- Pracodawcy: od JDG, przez firmy mikro, średnie, aż po korpo, wielkość próby: bez ograniczeń – maksymalizujemy realizację

RAPORT
o stanie zdrowia psychicznego
w polskich korporacjach

31 MARATONÓW
W 31 DNI

RUNAWAYS FDR Morder of Demanding W S W RESEARCH W sotrender

LOKOWANIE W SOCIAL MEDIA



SM 31/31



SM MND

/ LAJWY

Codziennie relacje live w social media

- Rozmowy z przedstawicielami sponsorów
- Rozmowy ze specjalistami - zdrowie psychiczne,
- AMA
- Historia Piotra w odcinkach
- Relacje z postępów challenge
- Rozmowy z widzami

/ PUBLIKACJE

Codziennie publikowane treści w social media

- Piotr codziennie krótko opowiada o postępach, przygodach, przeciwnościach, przemyśleniach
- Foto i filmy miejsc w Grecji w których jest Piotr
- Interakcja ze śledzącymi
- Motywujące cytaty, przemyślenia Piotra

/ WPISY SPONSOROWANE

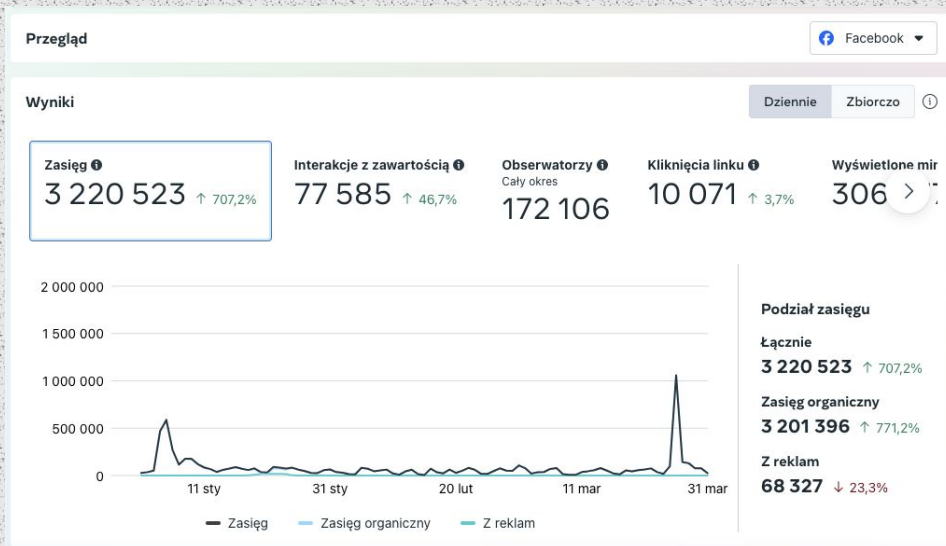
Posty publikowane na profilach Mordor Na Domaniewskiej, w całości poświęcone sponsorowi. Treść i format do ustalenia.

GRUPA DOCELOWA



Mordor na Domaniewskiej

Statystyki z Facebooka [90 dni]

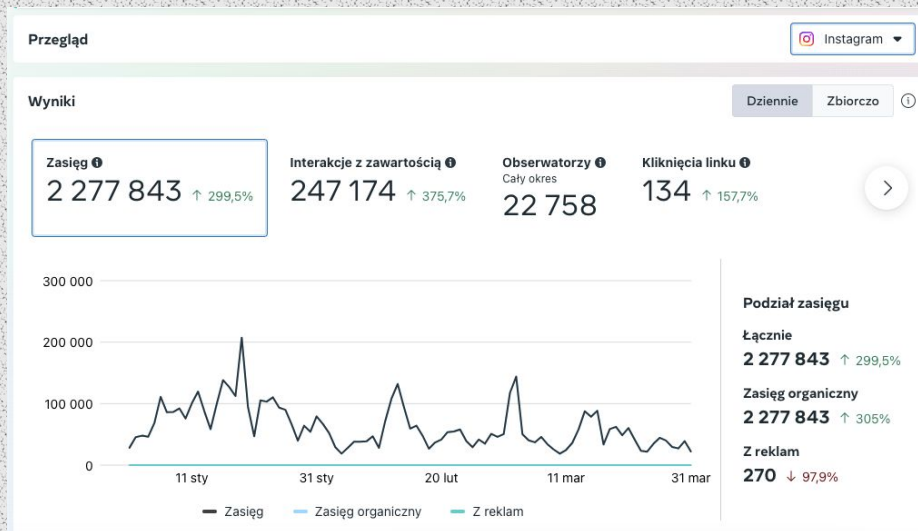


GRUPA DOCELOWA



Mordor na Domaniewskiej

Statystyki z Instagrama [90 dni]

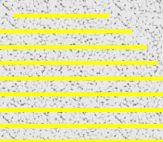
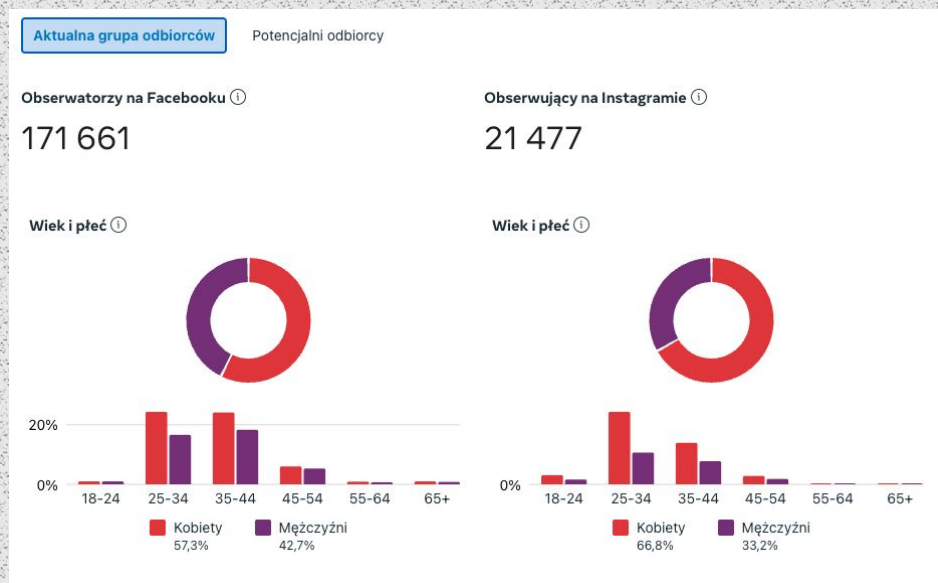
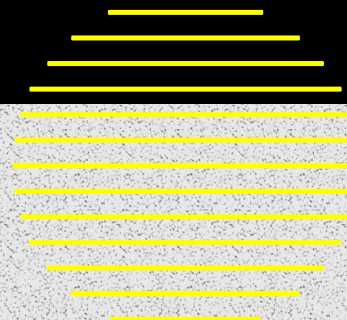


GRUPA DOCELOWA



Mordor na Domaniewskiej

Demografia



PLAN DZIAŁAŃ

/ kwiecień

Ustalanie planu
działania



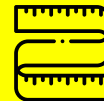
/ czerwiec

Publikacja
raportu



/ maj

Start promocji
projektu

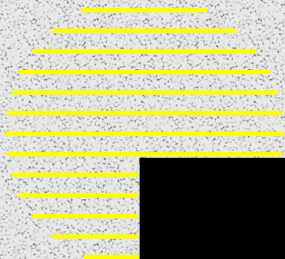


CENNIK B2B



	CO DAJEMY?	JAKI DOSTAJESZ ZASIĘG	NA CO LICZYMY W ZAMIAN?
SPONSORING / PAKIET MAXI	Lokowanie nazwy w tytule projektu, Wpływ na przebieg projektu, Możliwość uwzględnienia realizacji celów marki, Logo na stronie, odzieży Piotra, kanałach SM I wszystkich materiałach promocyjnych. SPONSORING DOPASOWANY DO POTRZEB FIRMY.	2 mln	Od 100k zł
WSPARCIE / PAKIET MEDIUM	Logo na stronie, kanałach SM I wszystkich materiałach Promocyjnych. Wzmianki w treściach SM.	0,5 mln	Od 10k zł
BARTER / PAKIET MINIMUM	Logo na stronie, kanałach SM I wszystkich materiałach Promocyjnych. Wzmianki w wybranych treściach SM.	100k	Od 1k zł lub produkty i usługi o wartości od 1k zł

CENNIK B2B



OPIS

**SZACOWANY
ZASIĘG**

KOSZT

**JEDNORAZOWA
AKCJA**

Wpis sponsorowany w kanałach 31/31

50k

2k zł

Wpis sponsorowany w kanałach Mordor Na Domaniewskiej
(IG+FB)

300k

7,5k zł

TWÓJ POMYSŁ

Daj nam znać - na pewno się dogadamy.

CENNIK B2C

Każdy będzie mógł
wspierać naszą inicjatywę
wpłatą w serwisie zrzutka.pl
i 4fund.com

Szczegóły wkrótce.



zrzutka.pl



4fund.com
by Zrzutka.pl

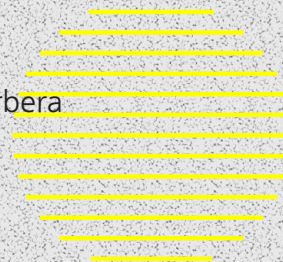


ROZLICZENIE

Gwarantujemy **transparentne** rozliczanie się z **kosztów** administracyjnych projektu.

Na ten moment **wydaliśmy**:

- bilet Wrocław - Heraklion (Kreta) 62 EUR
- apartament w Heraklion - 3113 PLN
- bilet Heraklion - Ateny 161 PLN
- apartament w Atenach 834 PLN,
- bilet Ateny - Warszawa 439 PLN
- buty Mizuno Wave inspire 19 - 720 PLN
- buty Saucony Endorphin Shift 3 - 730 PLN
- 50h pracy ekipy projektowej: Piotra Brylińskiego, Agnieszki Rutkowskiej, Rafała Ferbera i Piotra Konopki



KTO JUŻ Z NAMI JEST

RUNAWAYS
SOCIAL MEDIA & MORE

50g

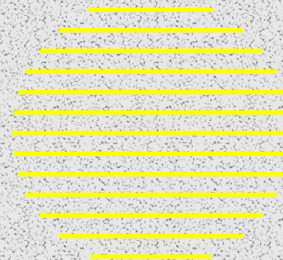
 **Mordor na Domaniewskiej**


WebWave

S W
RESEARCH

W

 **sotrender**





DZIĘKI!

MASZ PYTANIA?

piotr.konopka@50kg.pl

+48 512 340 113

www.50kg.pl

