

Сохранение психологического здоровья и благополучия



Проведение открытых встреч с руководством предприятия для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной психозмоциональной среды.

Проведение Дня/Недели/Месяца психозмоционального здоровья.

Организация телефонной линии психологической поддержки работников.

Обучение работников и руководителей практике психозмоциональной разгрузки на рабочем месте. Формирование у сотрудников навыков управления психозмоциональным состоянием.

Организация работы комнаты психозмоциональной разгрузки.



Здоровое питание на рабочем месте



- 🍊 **Обеспечение** сотрудников питьевой водой
- 🍊 **Организация** питания в рабочее время (столовая, буфет или комната для приема пищи)
- 🍊 **Обеспечение** выбора продуктов и блюд для здорового питания в столовых и буфетах
- 🍊 **Маркировка** «Здоровое питание» на блюда и напитки
- 🍊 **Ограничение** соли, сахара и насыщенных жиров в рационах.
- 🍊 **Обучение** сотрудников компании и работников предприятия общественного питания, расположенного на территории компании, основам рациона здорового питания.



- 🍊 **Организация** школы здорового питания и профилактики избыточного веса.
- 🍊 **Проведение** конкурсов рецептов блюд для здорового питания, тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания.
- 🍊 **Оценка** пищевых привычек и рационов сотрудников через анкетирование.

Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями



- ❗ Организация анкетирования сотрудников на злоупотребление алкоголем
- ❗ Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с риском пагубного употребления алкоголя
- ❗ Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении алкоголя. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

Повышение физической активности



- ◆ **Оценка** уровня физической активности и тренированности работников
- ◆ **Организация** командно-спортивных мероприятий
- ◆ **Организация** на предприятии утренней зарядки, производственной гимнастики
- ◆ **Организация** физкульт-брейков в течении рабочего дня
- ◆ **Проведение** «Недели физической активности»
- ◆ **Использование** мобильных приложений по популяризации физической активности.

Профилактика потребления табака

- i** **Оформление** рабочих мест, мест общего пользования знаками, запрещающими курение
- i** **Оформление** мест для курения вне территории предприятия
- i** **Осуществление** контроля над соблюдением запрета курения на предприятии
- i** **Учреждение** системы штрафов и поощрений
- i** **Информирование** через средства наглядной агитации о вреде курения
- i** **Организация** рабочих мест здоровыми альтернативами вместо перекуров
- i** **Организация** конкурсов, соревнований между сотрудниками или подразделениями
- i** **Организация** кабинета по оказанию помощи курящим сотрудникам в отказе от курения
- i** **Организация** индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам
- i** **Софинансирование** (субсидирование) медикаментозной терапии по лечению табачной зависимости
- i** **Включение** в пакет ДМС оказание помощи по отказу от курения и лечению табачной зависимости.

Индикаторы эффективности корпоративной программы формируются по следующим направлениям:



Показатели
здоровья
работников
предприятия



Мероприятия
по профилактике НИЗ
и социально-значимых
заболеваний



Информированность
о здоровом образе
жизни и факторах
риска НИЗ



Показатели,
характеризующие
условия труда
на предприятии.



НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ



Успех реализации корпоративных программ зависит от мотивации сотрудников

МОТИВАЦИЯ К УЧАСТИЮ В ПРОГРАММЕ



Перспективы внедрения корпоративных программ



«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»

ДЛЯ РАБОТНИКА

- Укрепление здоровья и улучшения самочувствия
- Повышение информированности о принципах ЗОЖ
- Выявление заболеваний на ранней стадии и их профилактика
- Сокращение трат на медицинское обслуживание
- Укрепление корпоративного духа



ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЯ

- Сохранение здоровых трудовых ресурсов
- Сокращение трудопотерь по болезни
- Снижение текучести кадров
- Рост производительности труда
- Улучшение имиджа предприятия
- Создание и продвижение положительного образа компании



ДЛЯ ГОСУДАРСТВА

- Снижение уровня заболеваемости
- Снижение смертности
- Увеличение национального дохода
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью
- Снижение дней нетрудоспособности



Сохранение психологического здоровья и благополучия



Проведение открытых встреч с руководством предприятия для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной психозмоциональной среды.

Проведение Дня/Недели/Месяца психозмоционального здоровья.

Организация телефонной линии психологической поддержки работников.

Обучение работников и руководителей практике психозмоциональной разгрузки на рабочем месте. Формирование у сотрудников навыков управления психозмоциональным состоянием.

Организация работы комнаты психозмоциональной разгрузки.



Здоровое питание на рабочем месте



- 🍊 **Обеспечение** сотрудников питьевой водой
- 🍊 **Организация** питания в рабочее время (столовая, буфет или комната для приема пищи)
- 🍊 **Обеспечение** выбора продуктов и блюд для здорового питания в столовых и буфетах
- 🍊 **Маркировка** «Здоровое питание» на блюда и напитки
- 🍊 **Ограничение** соли, сахара и насыщенных жиров в рационах.
- 🍊 **Обучение** сотрудников компании и работников предприятия общественного питания, расположенного на территории компании, основам рациона здорового питания.



- 🍊 **Организация** школы здорового питания и профилактики избыточного веса.
- 🍊 **Проведение** конкурсов рецептов блюд для здорового питания, тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания.
- 🍊 **Оценка** пищевых привычек и рационов сотрудников через анкетирование.

Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями



- ❗ Организация анкетирования сотрудников на злоупотребление алкоголем
- ❗ Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с риском пагубного употребления алкоголя
- ❗ Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении алкоголя. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

Повышение физической активности



- ◆ **Оценка** уровня физической активности и тренированности работников
- ◆ **Организация** командно-спортивных мероприятий
- ◆ **Организация** на предприятии утренней зарядки, производственной гимнастики
- ◆ **Организация** физкульт-брейков в течении рабочего дня
- ◆ **Проведение** «Недели физической активности»
- ◆ **Использование** мобильных приложений по популяризации физической активности.