



Модельные корпоративные программы, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников субъектов Российской Федерации в 2021 г.

Профилактика стресса на рабочем месте

1. ПСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Название: «Психологическая устойчивость педагога как условие эффективного образовательного процесса»

Цель: Создание условий для сохранения здоровья педагогов, в том числе и психологического.

Задачи:

1. Проинформировать сотрудников о способах профилактики синдрома эмоционального выгорания, путях борьбы со стрессом;
2. Способствовать развитию способности предотвращать и разрешать конфликтные ситуации;
3. Мотивировать педагогов на развитие коммуникативной компетенции.

Механизмы реализации и мероприятия:

- Тестирование участников программы на подверженность стрессу
- Проведение тренинговых занятий по следующим темам:
 - профилактика синдрома эмоционального выгорания;
 - стресс и пути его преодоления;
 - конфликтные ситуации в общении педагога и студента;
 - психологический климат в коллективе.

- Итоговое тестирование

Индикаторы результата:

- Снижение уровня тревожности (по результатам итогового тестирования)
- Положительные отзывы участников программы.

2. МОДУЛЬ КП «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ» ЗАО «ЗЭТО» Г. ВЕЛИКИЕ ЛУКИ

Название: «Укрепление здоровья работающих» ЗАО «ЗЭТО» г. Великие Луки

Цель: Создание условий для сохранения здоровья сотрудников предприятия

Задачи:

1. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
2. Проведение анкетирования на предприятии с целью выявления факторов риска, и получения общих сведений о состоянии здоровья работников предприятия.



Модельные корпоративные программы, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников субъектов Российской Федерации в 2021 г.

3. Проведение оценки здоровья работников в рамках комплексного обследования на базе Центра здоровья.
4. Формирование у работников более ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких.
5. Организация контроля над проведением диспансеризации и иммунизации сотрудников.
6. Организация системы поощрений сотрудников за достижения в области ЗОЖ (отказ от курения, занятие физкультурой и др.)
7. Организация спортивного досуга с работниками и членами их семей.
8. Разработка «Паспорта здоровья ЗАО «ЗЭТО».

Механизмы реализации и мероприятия:

1. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.
 - 1.1 Проведение информационной кампании направленной на повышение информированности работников о пользе активного образа жизни и методов и стилей повышения физической активности, а так же разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте с привлечением специалистов Великолукской Государственно академии физической культуры и спорта
 - 1.2 Проведение спортивных мероприятий среди работников и членов семей.
2. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.
 - 2.1 Контроль за соблюдением Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории медицинской организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях медицинской организации.
 - 2.2 Проведение Кампаний «Самый Некурящий Цех», помощь в отказе от курения силами психологов ГБУЗ «ОЦМП» Каждому сотруднику, бросившему курить, вручается благодарность от администрации предприятия.
 - 2.3 Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.
 - 2.4 Проведение мероприятий 31 мая – в День отказа от курения.
 - 2.5 Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику на территории предприятия, подготовка раздача информационных материалов работникам.
3. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.
 - 3.1 Проведение образовательной Кампании с выпуском тематических буклетов и плакатов.



Модельные корпоративные программы, содержащие наилучшие практики по укреплению здоровья работников субъектов Российской Федерации в 2021 г.

3.2 Проведение образовательных мероприятий информирующих работников о рисках артериальной гипертензии, необходимости приверженности лечению, контролю артериального давления, немедикаментозных методах его коррекции и профилактике осложнений артериальной гипертонии.

3.3 Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников предприятия.

4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

4.1. Проведение анкетирования сотрудников по вопросу профессионального выгорания, разработка и проведение работы психологами Центра направленной на противодействие профессиональному выгоранию и повышению стрессоустойчивости.

Индикаторы результата:

- уменьшение количества курящих на предприятии;
- повышение физической активности;
- увеличение процента прохождения диспансеризации;
- **снижение уровня тревожности (по результатам итогового тестирования);**
- положительные отзывы участников программы.

3. ЯНАО: ГБУЗ ЯНАО «НАДЫМСКАЯ ГОРОДСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ»

Название: «Сохранение психологического здоровья и благополучия».

Цель: Сохранение и укрепление здоровья работников

Механизмы реализации и мероприятия:

- 1.** Проведение диагностики стресса на рабочем месте.
- 2.** Организация профилактических мероприятий для сотрудников: обучающих групповых тренингов по повышению стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания работников; семинаров и мастер-классов по обучению аутогенной тренировке; приемам позитивной психологии и навыкам бесконфликтного общения.

Индикаторы результатов:

- Доля сотрудников, участвующих в мероприятиях корпоративной программы – 76%
- Количество проведенных обучающих занятий для сотрудников- 4.