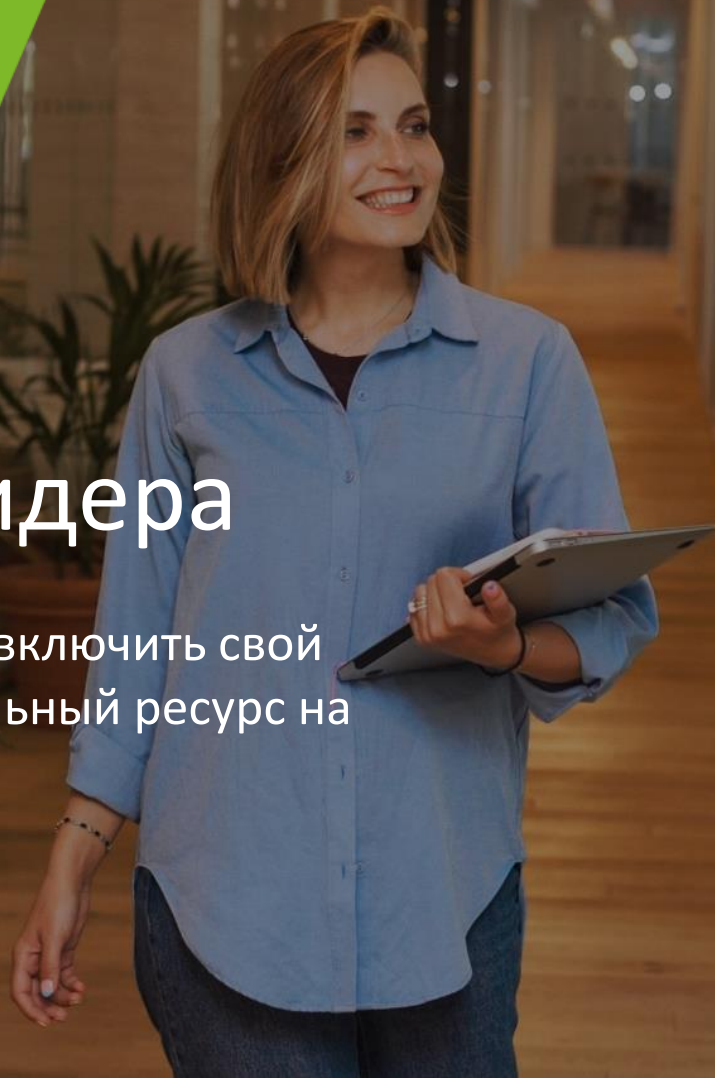




Биохимия лидера

Простые приемы, чтобы включить свой физический и эмоциональный ресурс на максимум.





+7 (919)-961-02-18

Nata_blagoinina@mail.ru

Благинина Наталья

К.м.н, врач-психиатр, психотерапевт, Член Высшего экспертного совета кафедры «Интегративные технологии здоровья» Академии социальных технологий

Эксперт информационно-просветительского проекта «Культура здоровья»

Руководитель бизнес-подразделения международной фармацевтической компании

Выпускник МВА МИРБИС «Стратегическое управление»

Выпускник Московского института Психоанализа, программы «Психология пищевого поведения. Нутрициология»,

Опыт работы в бизнесе - более 20 лет в международных и российских компаниях на руководящих позициях: медицина, фармацевтический бизнес, FMCG, BTL и EVENT агентства; руководила командами до 200 человек

Опыт работы в здравоохранении – 11 лет

Все в жизни - биохимия

И влюбленность, и злость,
и лидерство.

Гормоны влияют на наши эмоции

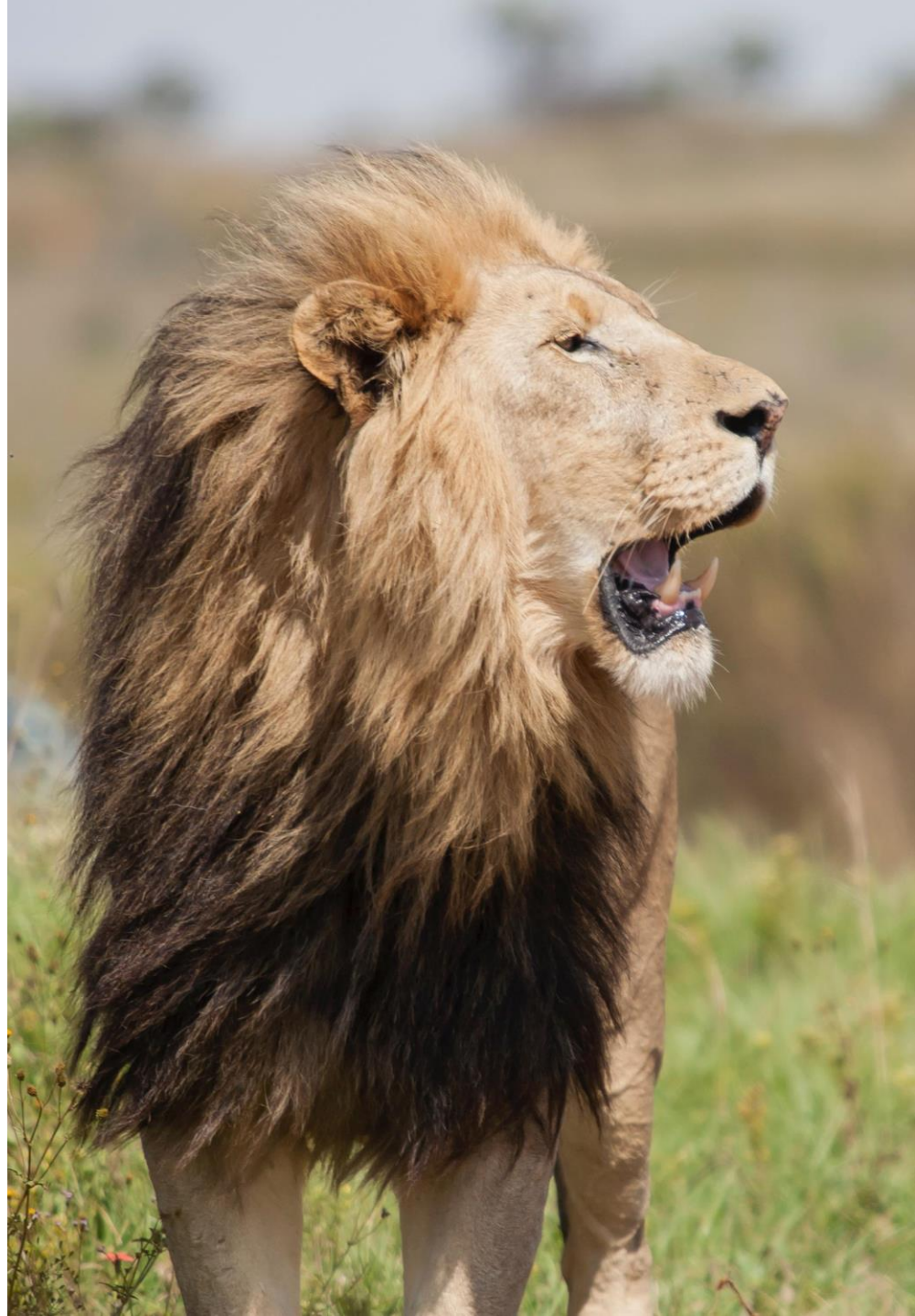


A close-up photograph of a green toy dump truck filled with brown sand. The truck is being pulled by a red tractor, which is partially visible on the left. The scene is set on a sandy surface. The text is overlaid on the upper left portion of the image.

Когда проявляется лидерство

Уже в песочнице видно лидера и
видно ведомого.

В мире животных





Сила лидера

Лидерство - это состояние, когда ты чувствуешь силу, свою правоту, свои возможности. Есть понимание, что ты можешь и что тебе по плечу.

Гормоны подкрепления:

- **Серотонин** — гормон лидерства и спокойствия
- **Дофамин** - отвечает за **уверенность в себе**.
- **Адреналин** - гормон, который делает человека смелым/агрессивным.
- **Тестостерон** – «гормон победы» любой ценой; один из гормонов, управляющих работой половой системы, он **влияет** на поведение – повышает агрессивность, **уверенность** в себе, готовность идти на риск.
- **Норадреналин** вызывает прилив энергии, снижает чувство страха, повышает уровень агрессии участвует в реакции «бей или беги»



2020-2022 – НОВЫЕ ВЫЗОВЫ ДЛЯ ЛИДЕРОВ БИЗНЕСА



ЭКОНОМИЧЕСКИЕ

Потеря прибыли\убытки

Невозможность строить бизнес по «старой» модели



СОЦИАЛЬНЫЕ

Потеря трудовых ресурсов
(эмоциональная нестабильность,
изменения «качества» команды,
необходимость сокращения,
добровольный уход сотрудников)



ЮРИДИЧЕСКИЕ

Риски для компании и руководителей в
случае болезни сотрудников (штрафы)

**ПЕРЕД ЛИЦОМ
НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ НЕКОТОРЫЕ
ЛЮДИ ОСТАНАВЛИВАЮТСЯ И НЕ
МОГУТ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ. НО И
ЭТО ОТСУТСТВИЕ РЕШЕНИЯ – ЕСТЬ
ТАКЖЕ РЕШЕНИЕ.
ДЛЯ БИЗНЕСА ЭТО НЕПРИЕМЛЕМО.**

Ицхак АДIZES
Выступление в РАНХиГС в 2020 г.



«ХОРОШИЕ» НОВОСТИ:

1. ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДИЛИ С НАМИ И РАНЬШЕ!
2. «ПЕРЕБОЛЕВ», МЫ ПОЛУЧАЕМ «ИММУНИТЕТ»!
3. ВОЗВРАТ НА «ДОКРИЗИСНЫЙ УРОВЕНЬ» БИЗНЕСА – ТОЖЕ ХОРОШИЙ РЕЗУЛЬТАТ!

Марина КОРСАКОВА

Преподаватель на программах МВА Московской международной высшей школы бизнеса МИРБИС, Руководитель программы МВА "Управление инновациями".

«ПЛОХИЕ» НОВОСТИ:

ПЕРЕМЕНЧИВОСТЬ БУДЕТ НАРАСТАТЬ *
МЕНЕДЖМЕНТ ИЗМЕНЕНИЙ – ОСНОВНАЯ ФОРМА
МЕНЕДЖМЕНТА

Марина КОРСАКОВА

Преподаватель на программах МВА Московской международной высшей школы бизнеса МИРБИС, Руководитель программы МВА "Управление инновациями".

2020: ТОП-3 БЕСПОКОЙСТВ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ УРОВНЕ



ЗДОРОВЬЕ



**ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
РОСТ
ЦЕН**



БЕЗОПАСНОСТЬ

VUCA

vs.

BANI

С 1980-х,
после
холодной войны



С 2020,
после климатических и
глобальных изменений

Описывает **неоднозначную, сложную** ситуацию

- V**olatile — нестабильный
- U**ncertain — неопределённый
- C**omplex — сложный
- A**mbiguous — неоднозначный

← АКРОНИМ →

Описывает **новую эпоху** бизнеса

- B**rittle — хрупкий
- A**nxious — беспокойный
- N**on-linear — нелинейный
- I**ncomprehensible — непостижимый



Сравнительная инфографика VUCA и BANI-концепций, которую создал Стивен Грабмиер на основе работ Жаме Кассио,



Новое в лидерстве

«Результат любой ценой»

vs

«Бережное отношение»

=

«Особое внимание к Вашему
здоровью»

Кейсы

Проект «Ресурсы здоровья»

Сроки проекта: февраль – декабрь 2022

Цели проекта:

1. Повысить осознанность в отношении своего здоровья
2. Изучить существующие эффективные инструменты и методы снижения стресса, сформировать новые здоровые привычки
3. Получить опыт применения практических инструментов управления своей эффективностью

Задачи проекта:

1. Обеспечить комплексный подход к вопросам благополучия
2. Мотивировать применять полученные знания на практике

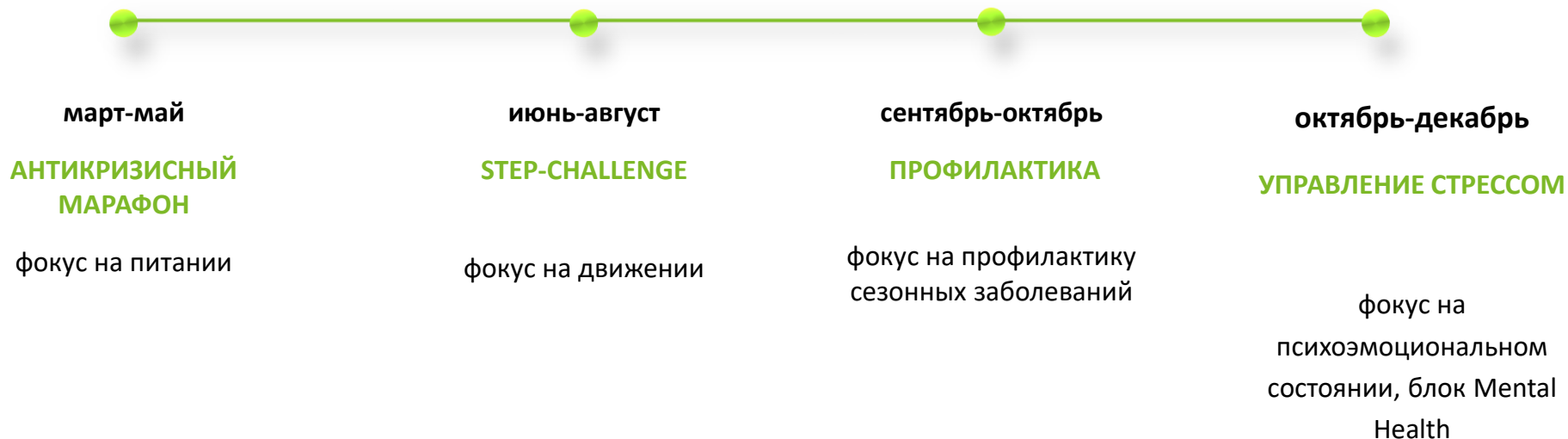
Основные блоки программы

0	Зачем нужна программа благополучия?	04.03	Вводный вебинар (30 минут) с записью, регистрация участников в программе благополучия
1	Эмоциональное благополучие	11.03, 25.03	2 Вебинара + On-line марафон в чате с заданиями 2 недели + Тест для самодиагностики выгорания
2	Здоровый сон	08.04	Вебинар + On-line марафон в чате с заданиями (1 неделя)+ Тест на индекс хронической усталости
3	Здоровое питание	22.04, 29.04	4 Вебинара + On-line марафон в чате с заданиями 4 недели)
4	Движение как ресурс. Подготовка к степ-челленджу	27.05	Вебинар (1 час) + анонс степ-челленджа
5	Степ-челлендж «Шаги здоровья »	июнь-июль	Ходим как можно больше с приложением Pacer, считаем шаги, соревнуемся друг с другом и /или командами и выполняем общую цель по компании
6	Здоровый позвоночник	09.09.	Вебинар + зарядка для спины
7	Ментальные ресурсы	07.10	3 Вебинара + On-line марафон в чате с заданиями 2 недели
8	Здоровые привычки	11.11	

Программа поддержки сотрудников 2020-2021: «Особое внимание к Вашему здоровью»

Цели:

1. Поддержать команду в новых условиях работы
2. Сохранить работоспособность и энергию
3. Улучшить самочувствие и физическую форму



РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ (120 ЧЕЛОВЕК)

1. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Низкий уровень физической активности у **трети сотрудников**
- Трудности с выполнением упражнений на баланс (**47%**), слабые мышцы кора (**57%**)
- Каждый **3-й** не доволен своим самочувствием

2. ПИТАНИЕ

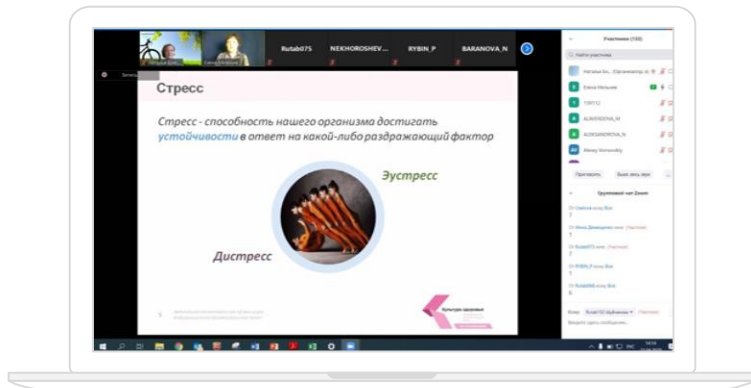
- Почти у **половины** участников выявлено отклонение от нормального индекса массы тела
- Причем у **большинства** избыточный вес

3. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

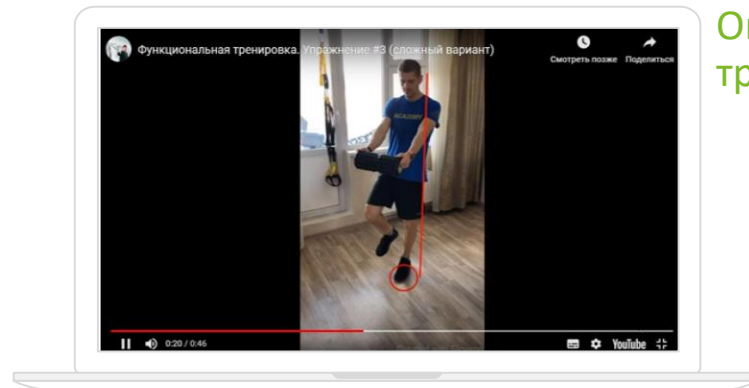
- **89%** участников столкнулись с симптомами эмоционального выгорания

Фото проекта 2020-2021

Вебинар



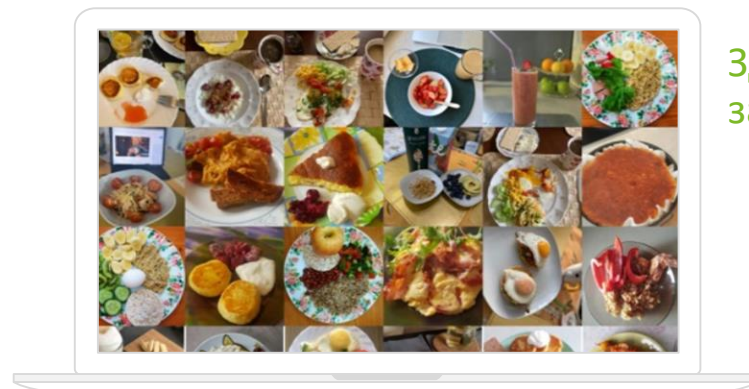
Онлайн тренировка



Планка челлендж



Здоровый завтрак



Результаты программы 2020-2021. Обратная связь

97%

Довольны итогами программы

51%

Дополнительный эффект на фоне степчелленджа и фокуса внимания на питании:
участников отметили изменение веса

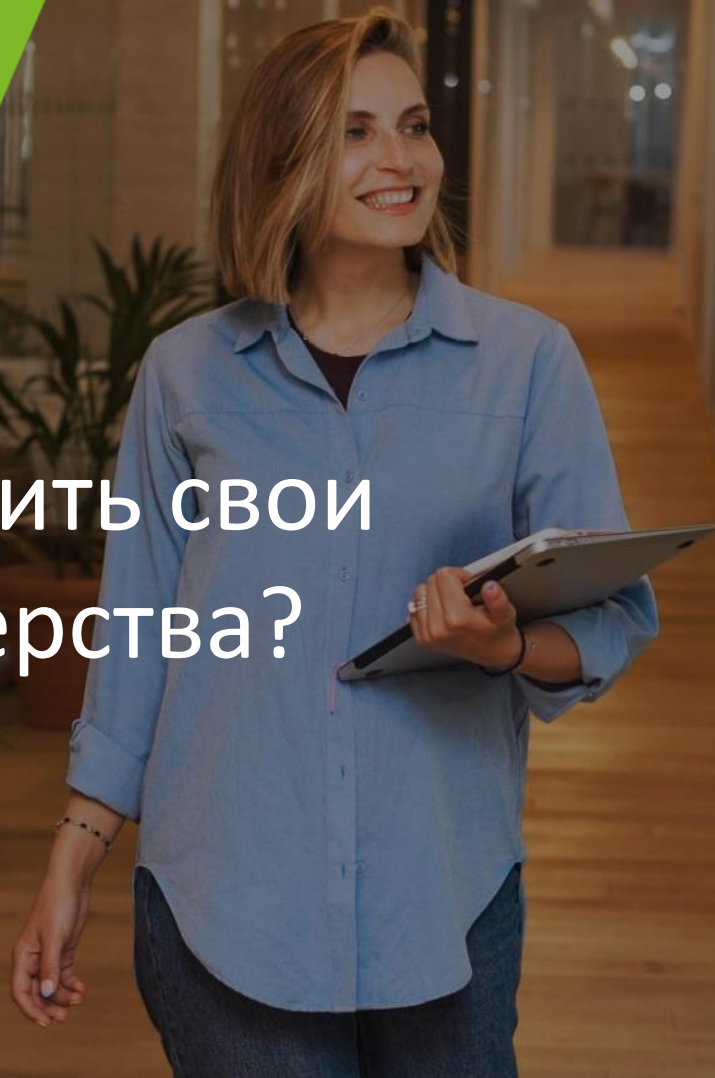
22%

Ровно на столько **снизилась продолжительность числа больничных дней** за время 2-го модуля (июнь-август 2020) в сравнении с аналогичным периодом 2019 г.

*Даже на фоне повышенного контроля всех симптомов ОРВИ.



Как подкрепить свои
навыки лидерства?



«Человек без голоса, что птица без крыльев»



Хорошая речь и голос – это путь к успеху!



«Кто плохо говорит, тот карьеры не сделает», – любил повторять

Наполеон

Любовь и голос

Женщины умеют так много передать одним тоном, каким они произносят ваше имя.

Айрис Мердок

Есть люди, об уме которых можно верно судить по их голосу и смеху.

Антон Павлович Чехов

На свете нет зрелища прекраснее, чем лицо любимой, и нет музыки слаще, чем звук любимого голоса.

Жан де Лабрюйер

Какой волшебной музыкой звучат
Нам голоса любимых на рассвете!

Уильям Шекспир



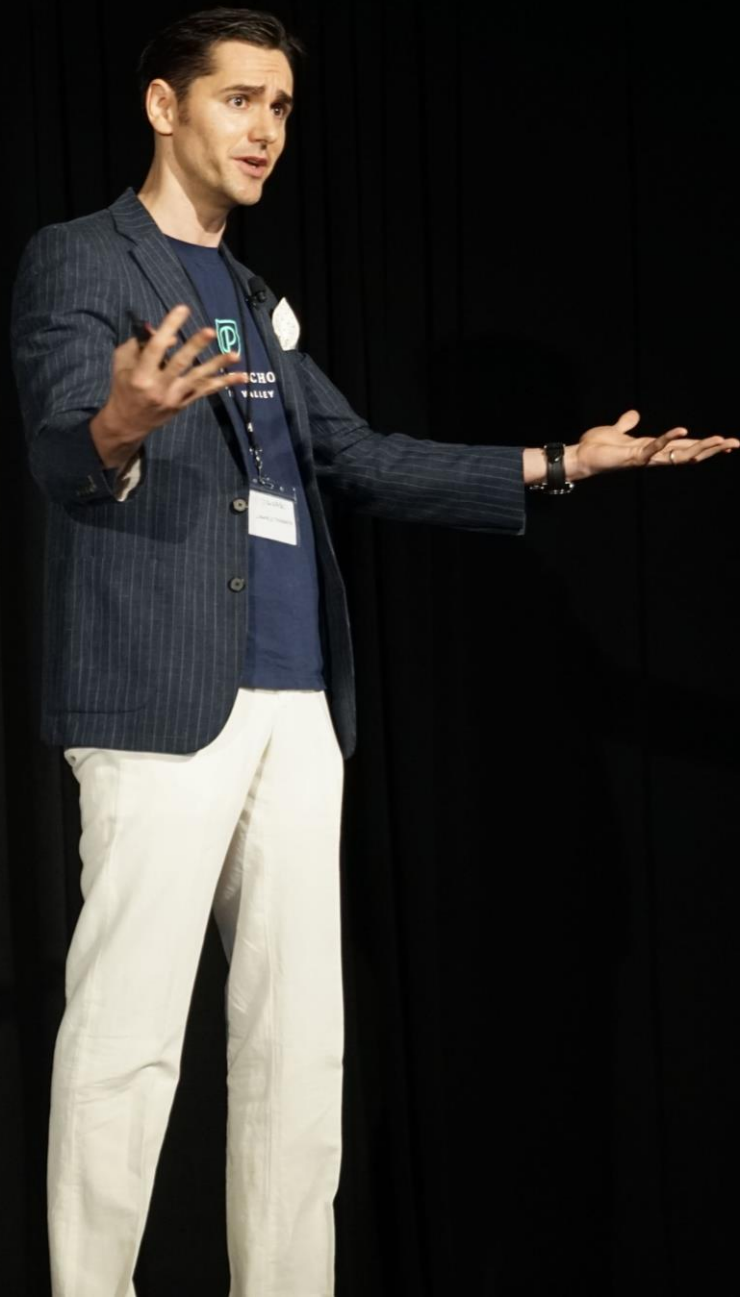
Проблемы невербальной коммуникации

- Поднятые плечи
- Поджатые губы и напряженная челюсть
- Задранный подбородок
- Положение рук и жестикуляция
- Чрезмерная жестикуляция



Положение рук и жестикауляция

- насыщение речи образами, одна мысль – один жест
- Упражнение: утрированно жестикулируем текст
«Я хочу купить огромную квартиру на высоком этаже с окнами в пол и каждое утро я буду видеть, как восходит солнце»



Чрезмерная жестикуляция

Упражнение «руки в замок»

В какие моменты хочется включиться

- Забыли текст
- Прикрыть нефактурную часть, завуалировать движениями
- Не хватает уверенности в том, о чем мы говорим?
- Ленность мозга

Проблемы вербальной коммуникации

- Ошибки интонирования
- Ошибки расстановки логических центров
- Сложная речь
- Слова паразиты
- Говорим слишком высоко/ низко
- Дребезжание голоса
- Не хватает дыхания
- Непонятная речь «Каша во рту»



Сложная речь. Канцеляризмы.

- Содействие
- Многочисленный
- Воспрепятствовать
- Индивидуум
- Незначительный
- Изначальный
- Присовокупить
- Чрезвычайно
- Получивший наименование

Слова паразиты. Как избавиться?

1. Слово-якорь
2. Действие - якорь
3. Увеличение словарного запаса

«Каша во рту» Как избавиться?

Выработка дикционно-качественной речи

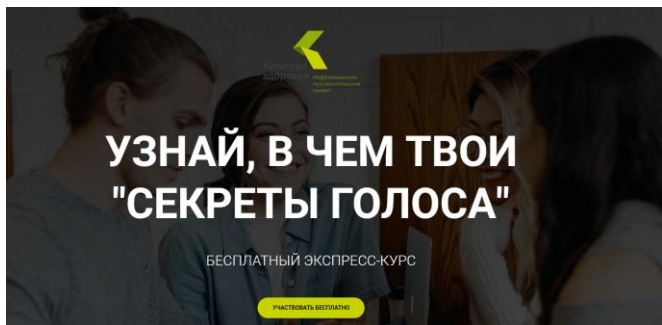
- Артикуляционная гимнастика
- Артикуляция согласных букв
- Артикуляция гласных букв
- Звукосочетание согласных и гласных букв





**От топота копыт пыль по
полю летит**

Онлайн-курс «Секреты голоса»



Валерия Крыяева

Театральный режиссёр, педагог по технике сценического голоса, бизнес-тренер



Свистушкин Михаил

Врач оториноларинголог, врач хирург, ассистент кафедры болезней уха, горла и носа ФГАОУ ВО «Первый МГМУ им. И.М. Сеченова» (Сеченовский Университет)



Харина Дарья

Врач фониатр, оториноларинголог, кандидат медицинских наук



Осипенко Екатерина

Президент Ассоциации фониатров и фонопедов России, оториноларинголог, фониатр



Леонид Серебрянников

Советский и российский певец, актёр, телеведущий. Заслуженный артист России



Елисеева Светлана

Психолог, гештальт-терапевт и семейный терапевт, специалист по психосоматике



Талашова Светлана

Фармаколог, бизнес-тренер, кандидат фармацевтических наук



Юлия Кривых

Фонопед высшей категории



Дмитрий Чумак

Диктор, звукорежиссёр, тренер по ораторскому мастерству

25

видео-уроков от профессионалов голоса:



- фониатр,
- фонопед,
- диктор радио,
- педагог сценической речи,
- актер и певец,
- бизнес-тренер,
- психолог

В ходе курса участники могут улучшить качество своего голоса и его выносливость.

Секреты голоса

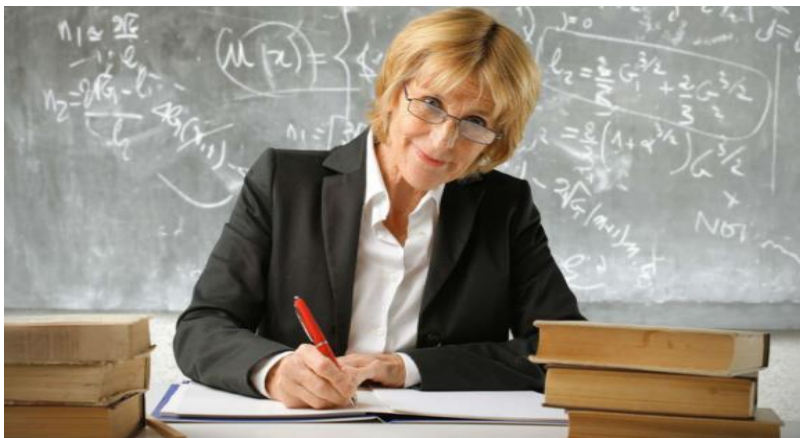


ПРОЕКТ

для тех, кто говорит



Распространенность нарушений голоса



10% - 30%

**патология гортани
среди взрослых (1)**

40% - 50%

педагогов (2)

36%

воспитателей дет.садов (2)

20%

**менеджеров
Call-центров (2)**

31%

переводчиков (2)

77%

экскурсоводов (2)

1. Гусева Л.Н., 1995, Вохте, 1974, И. Максимов, 1987, Вильсон Д.К. 1990, Радциг Е.Ю. , 2007
2. Герасимова С.,1972, Василенко Ю.С. , 1974



Охриплость – серьезный СИМПТОМ

- Хронический ларингит
- Узелки голосовых складок
- Хирургическое лечение
- Необратимые изменения голоса
- Профессиональная непригодность и потеря работы
- Онкологическая настороженность!

Всероссийский социальный проект «Секреты голоса»

Для тех, у кого голос является рабочим инструментом:



- Учителя и Педагоги
- Вокалисты
- Медицинские работники
- Работники call-центров
- Психологи
- Тренинг-менеджеры
- Менеджеры компаний, sales-менеджеры
- Другие специальности

При поддержке:



НАЦИОНАЛЬНАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ
ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГОВ



Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт уха, горла, носа и речи Минздрава РФ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-КЛИНИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИИ

Ассоциация фониатров и
фонопедов России



АКАДЕМИЯ
ХОРОВОГО
ИСКУССТВА
имени В. С. Плова

Охват-вся Россия

Миссия - здоровый голос всегда



более
100 тыс
участников

более
30 городов
России

Секреты голоса

Педагоги школ и вузов



Секреты голоса

Гиды экскурсоводы



Секреты голоса

СЕГОДНЯ
ГОЛОС СТАЛ
ВАЖНЫМ
ФАКТОРОМ
УСПЕХА
В БИЗНЕСЕ

ГОЛОС ДЛЯ БИЗНЕСА

ВЕБИНАР

Увеличить свою переговорную силу благодаря голосу

Усилить влияние на других с помощью голоса

Сохранить свой голос здоровым

Эффективно использовать голос при дистанционном общении



Проект «Голос для бизнеса»

Вебинары с участием фо尼亚тров, радио и телеведущих

Навыки, которые вы получите:

- Эффективно использовать голос при дистанционном общении
- Усилить влияние на других с помощью голоса
- Сохранить свой голос здоровым
- Увеличить свою переговорную силу

Все участники получат памятки с практическими рекомендациями

Эти и другие навыки вы получите, посмотрев ВЕБИНАР с участием фо尼亚тров, радио- и телеведущих, экспертов в теме здоровья.

Секреты голоса



 belingua

Be smart,
be professional,
BeLingua!


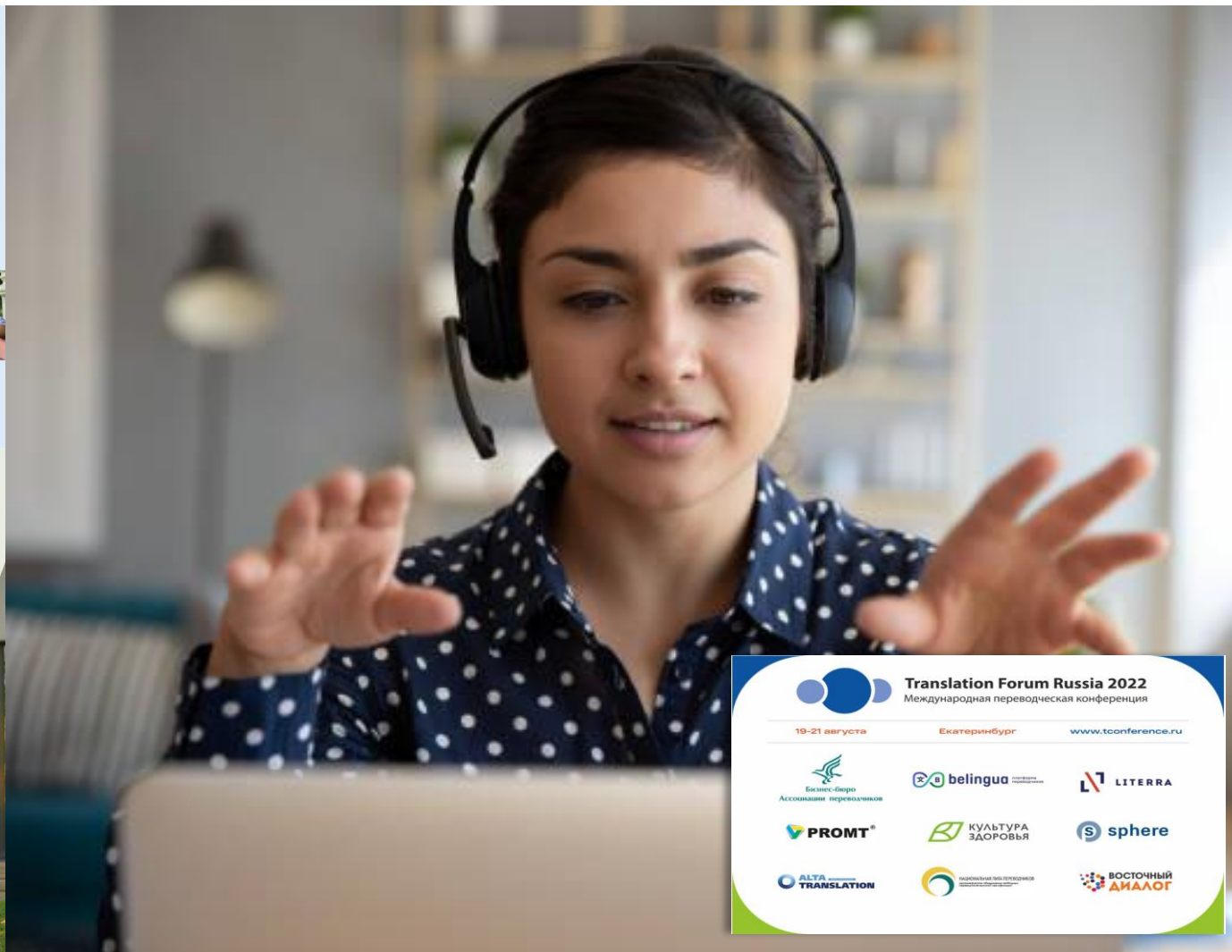


 КУЛЬТУРА
ЗДОРОВЬЯ

Моё здоровье
в моих руках


cultureofhealth.ru








Translation Forum Russia 2022
Международная переводческая конференция


19-21 августа Екатеринбург www.tconference.ru


 Бизнес-бюро
Ассоциация переводчиков


 belingua


 LITERRA


 PROMT®

 КУЛЬТУРА
ЗДОРОВЬЯ

 sphere

 ALTA
TRANSLATION

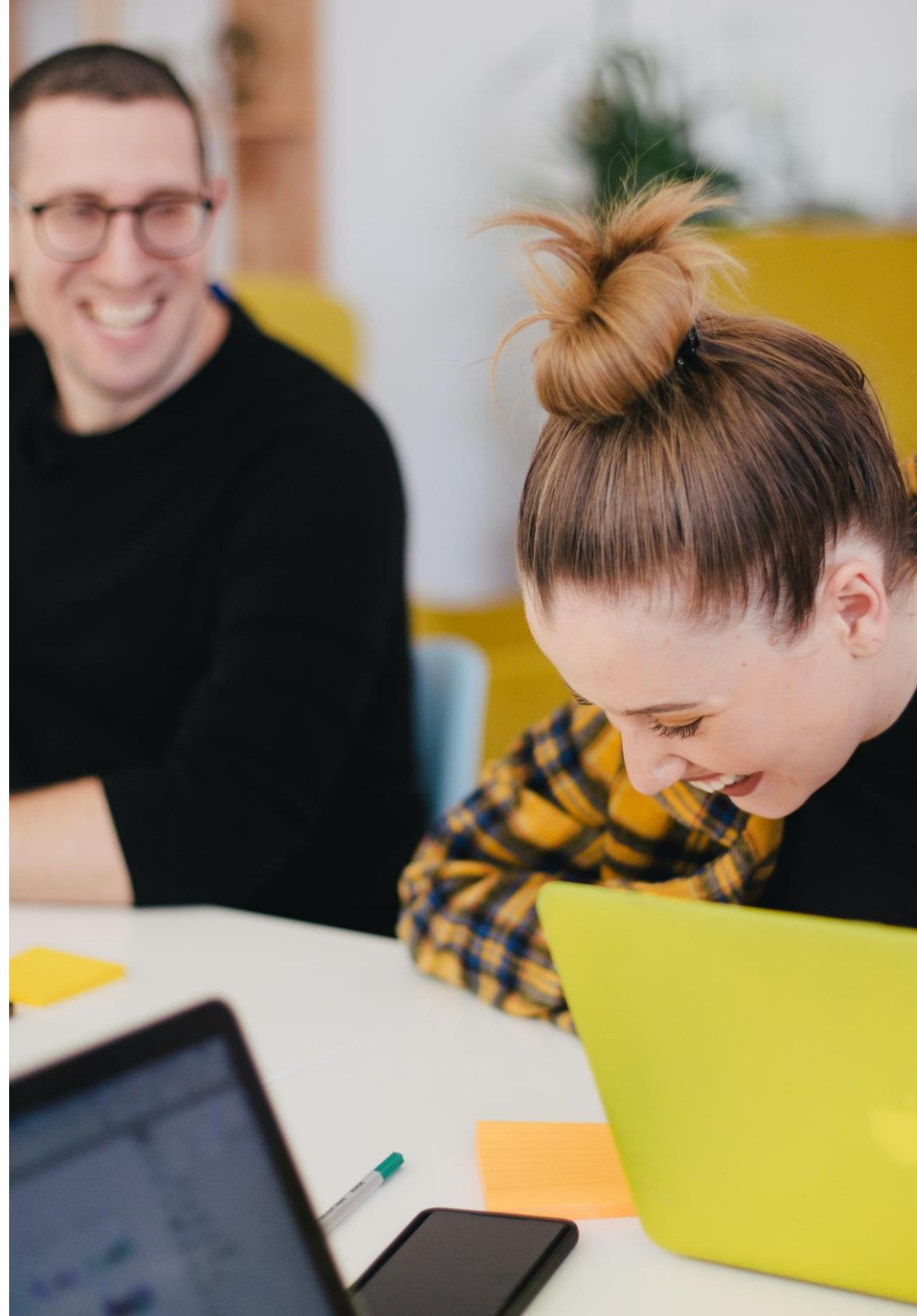
 Национальный центр
переводческих услуг

 ВОСТОЧНЫЙ
ДИАЛОГ

Эмоциональное благополучие – это о чем?

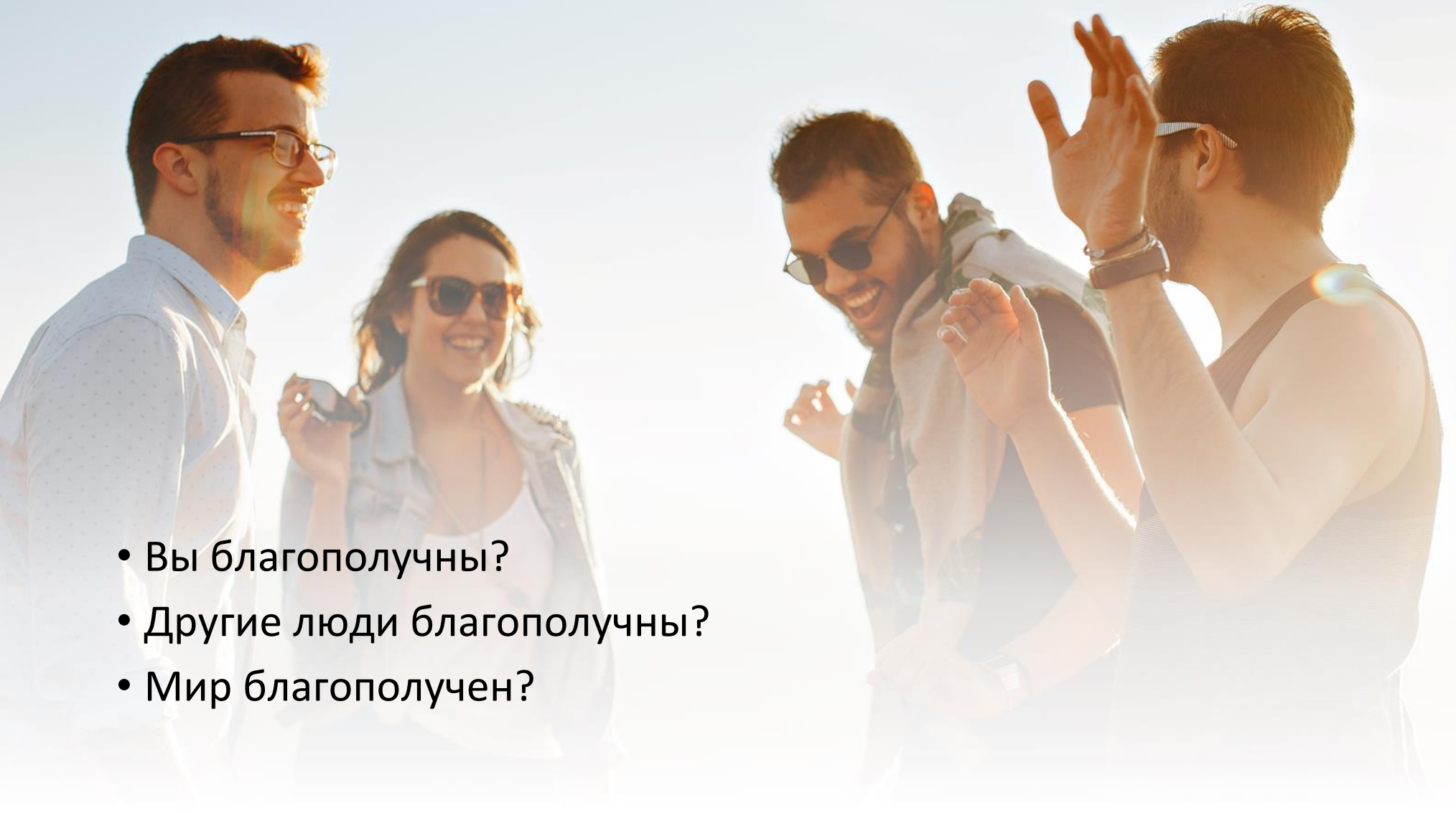
Эмоциональное благополучие – одна из важнейших характеристик психологического здоровья человека.

Это показатель успешности его эмоциональной регуляции, т.е. насколько «хорошо», полноценно эмоции могут выполнять свои функции в жизнедеятельности отдельного человека.



Оценка эмоционального благополучия

- Вы благополучны?
- Другие люди благополучны?
- Мир благополучен?



Критерии эмоционального благополучия

Основные критерии

- Осознание человеком переживаемых им эмоций;
- Возможность эффективно регулировать любые из них;
- Хорошее физическое самочувствие;
- Высокий уровень активности;
- Преобладающий положительный эмоциональный фон;
- Доминирующее состояние спокойствия, удовлетворенности и уверенности;
- Направленность на позитивные отношения с окружающими;
- Адекватное восприятие себя, окружающих людей и обстоятельств жизни;
- Субъективное переживание счастья.



Что такое эмоции и зачем они нужны?

Эмоции – это язык нашего внутреннего мира.

Эмоции – это **субъективное отношение человека** к окружающей его действительности и к самому себе.

Эмоции **отражают личную значимость** внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека, то есть то, что его волнует, и **выражаются в форме переживаний**.

Эмоции выполняют ряд **важных функций**: коммуникативную, оценочную, защитную и др.

Эмоции – это специи, которыми приправляется жизнь. Без них она была бы пресной.

Функции эмоций

- Коммуникативная
- Оценочная
- Мобилизующая
- Компенсационная



Врожденные эмоции

- Удовольствие/ радость
- Недовольство
- Отвращение
- Агрессия

Могут быть, а могут и не быть

- Страх
- Интерес
- Стрдание
- Удивление
- Испуг
- Гнев (недовольство+агрессия)



Как устроены эмоции?



Эмоции живут в теле.
Не всегда осознаются



Эмоции – это всегда реакция
на внешние или внутренние
факторы



Эмоции возникают тогда,
когда происходит что-то
важное, когда затрагивается
ваш ценностный уровень

Эмоциональный интеллект – ключ к успеху

Эмоциональный интеллект

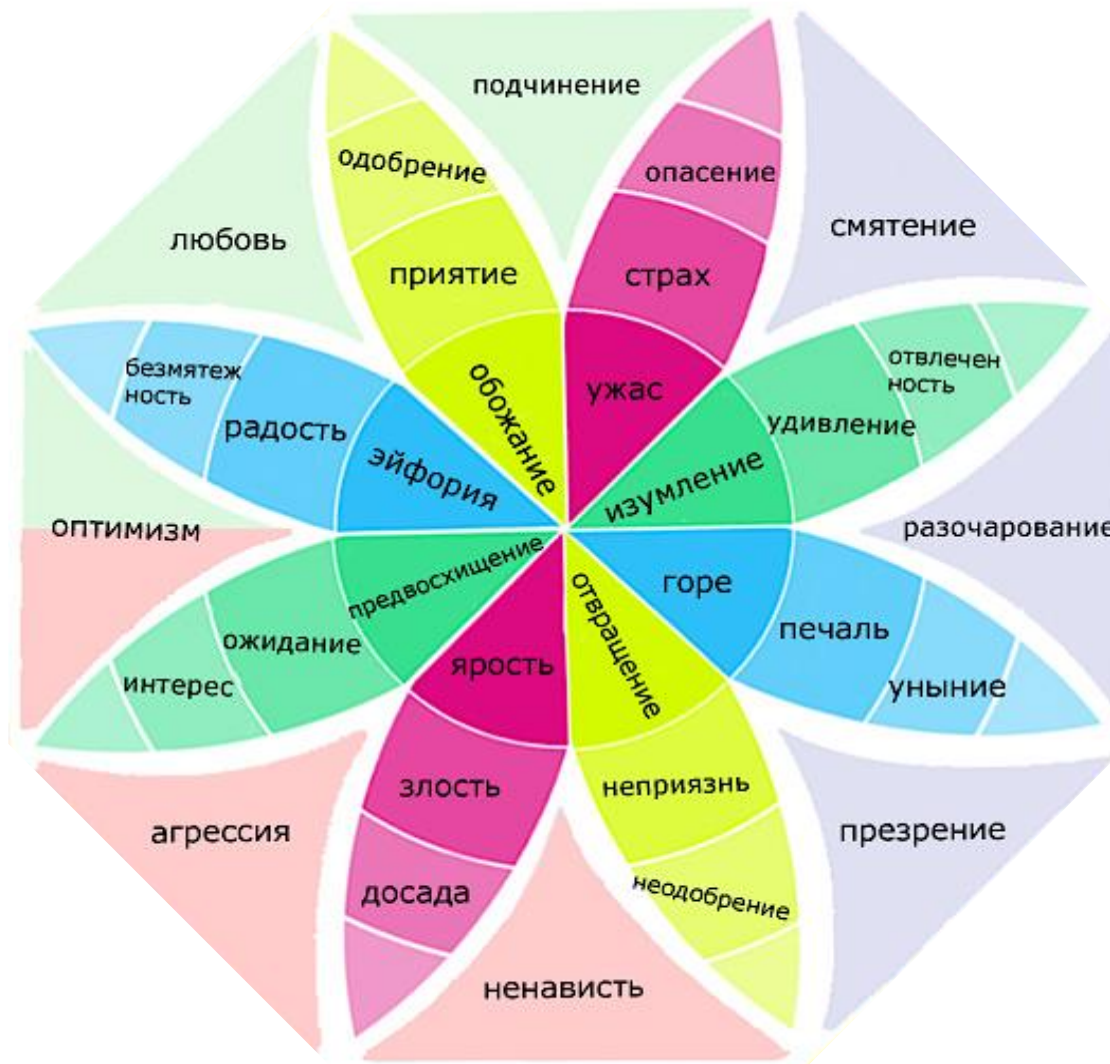
способность человека распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, а также способность управлять ими для решения практических задач.



Тренировка эмоционального интеллекта

Позитивные

Негативные

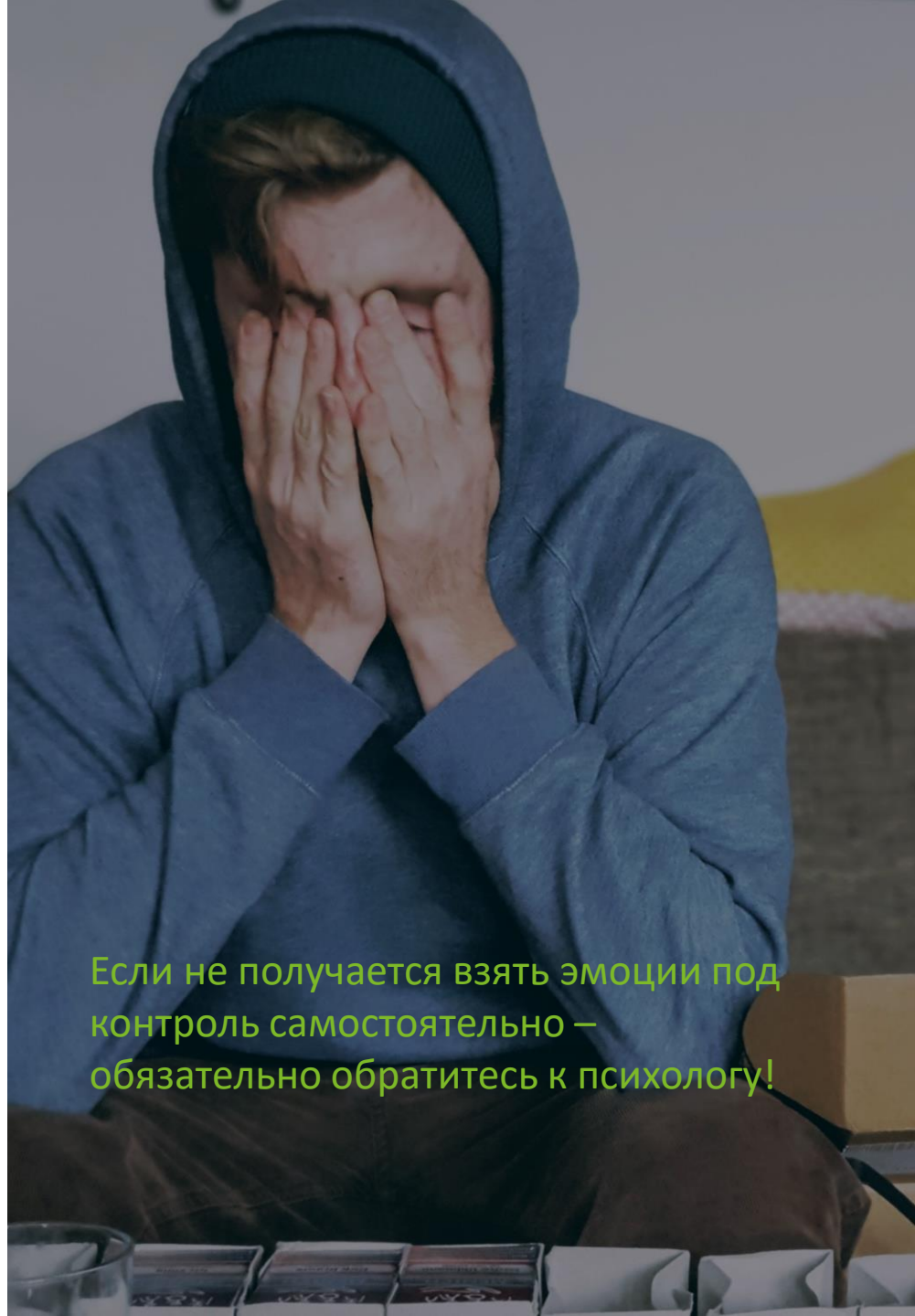


Эффективные способы управления эмоциями

Как управлять эмоциями:

- отнеситесь к эмоции, как к волне;
- выявите вашу самую частую эмоцию;
- выявите барьеры, мешающие изменить эмоции;
- научитесь конструктивно выражать свои чувства;
- будьте осторожны с фигурами речи;
- уделите внимание образу жизни;
- используйте дыхательные практики;
- представьте самый худший исход ситуации и выработайте план выхода из нее;
- переключитесь на что-то приятное: медитация, прослушивание успокаивающей музыки, прогулка на свежем воздухе, любимое занятие;
- улыбайтесь чаще.

Если не получается взять эмоции под контроль самостоятельно – обязательно обратитесь к психологу!



Если чувства подавлять и игнорировать:

- Головные боли
- Проблемы с ЖКТ
- Повышенное сердцебиение
- Повышение Артериального Давления
- Повышенный мышечный тонус («Мышечный панцирь»)
- Частые простудные заболевания
- Тревожность
- Ощущение неудовлетворенностью жизнью в целом

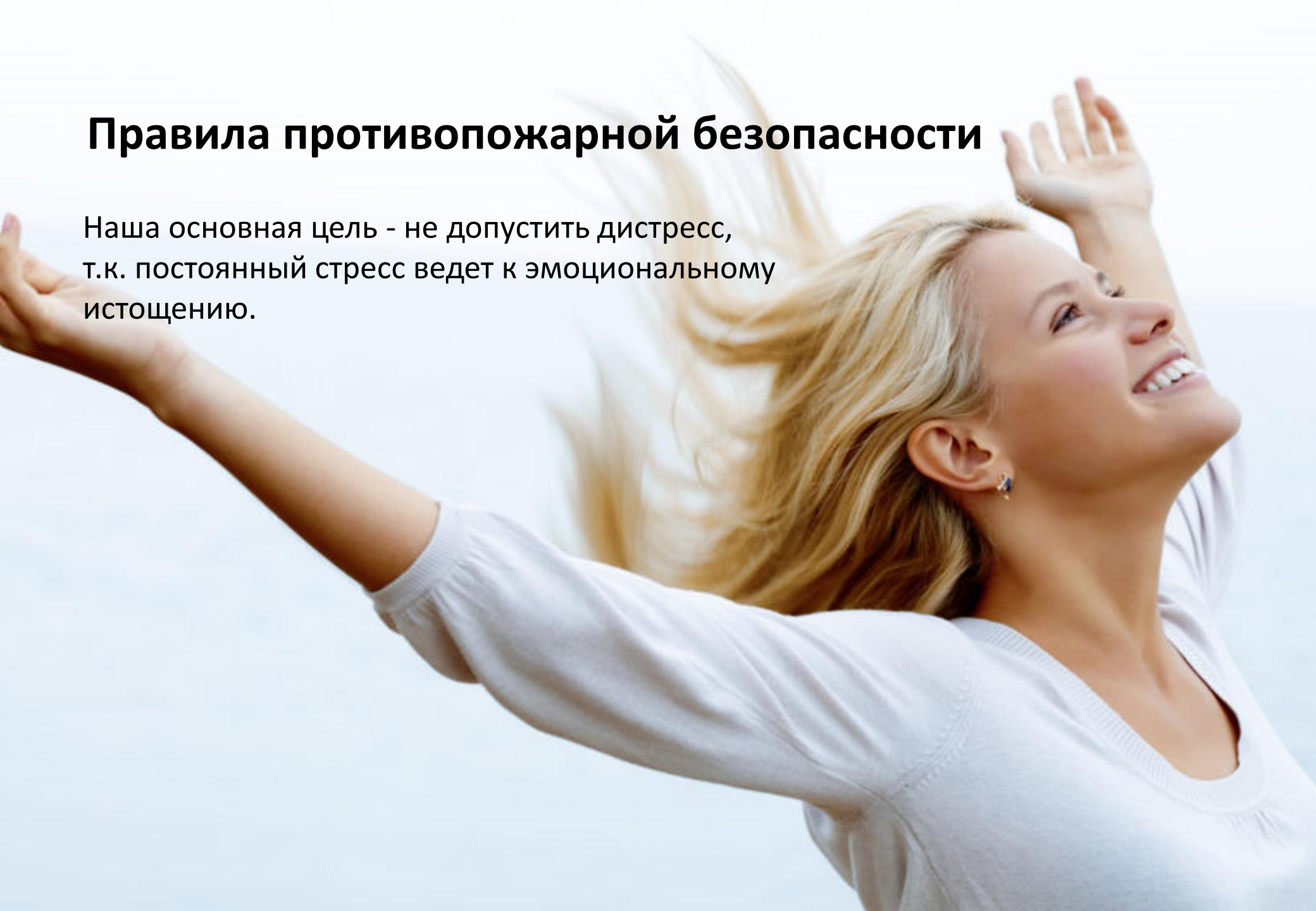
Стрессор

1. Запишите все свои стрессоры (то, что вызывает стресс)
2. Распределите стрессоры по таблице

Контролирую	Не контролирую

Правила противопожарной безопасности

Наша основная цель - не допустить дистресс,
т.к. постоянный стресс ведет к эмоциональному
истощению.





Человек – это система, в которой все взаимосвязано

Эмоции влияют на тело.
Тело – ключ к работе с эмоциями.

Правила противопожарной безопасности

Поддерживайте хорошую физическую форму

- Качественный сон
- Сбалансированное питание
- Физическая активность



Правила противопожарной безопасности

Качественный сон

- ложимся спать до полуночи;
- обеспечиваем темноту;
- проветриваем помещение;
- не едим за 2-3 часа до сна;
- спим 6-8 часов
- отчеты подождут вас до утра
- ночные бдения допустимы, если польза от них в виде удовольствия выше вреда от последствий недосыпа.



Как перестать беспокоиться и начать высыпаться? Регистрируйтесь на онлайн-курс от Школы здорового сна

Вы научитесь:



Понимать причины разбитого состояния и правильного подхода к процессу сна



Узнаете как упорядочить свои мысли перед тем, как лечь спать



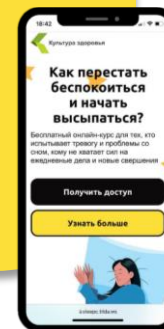
Бороться с эмоциональным выгоранием



Бороться с кошмарами и повышенным уровнем тревожности



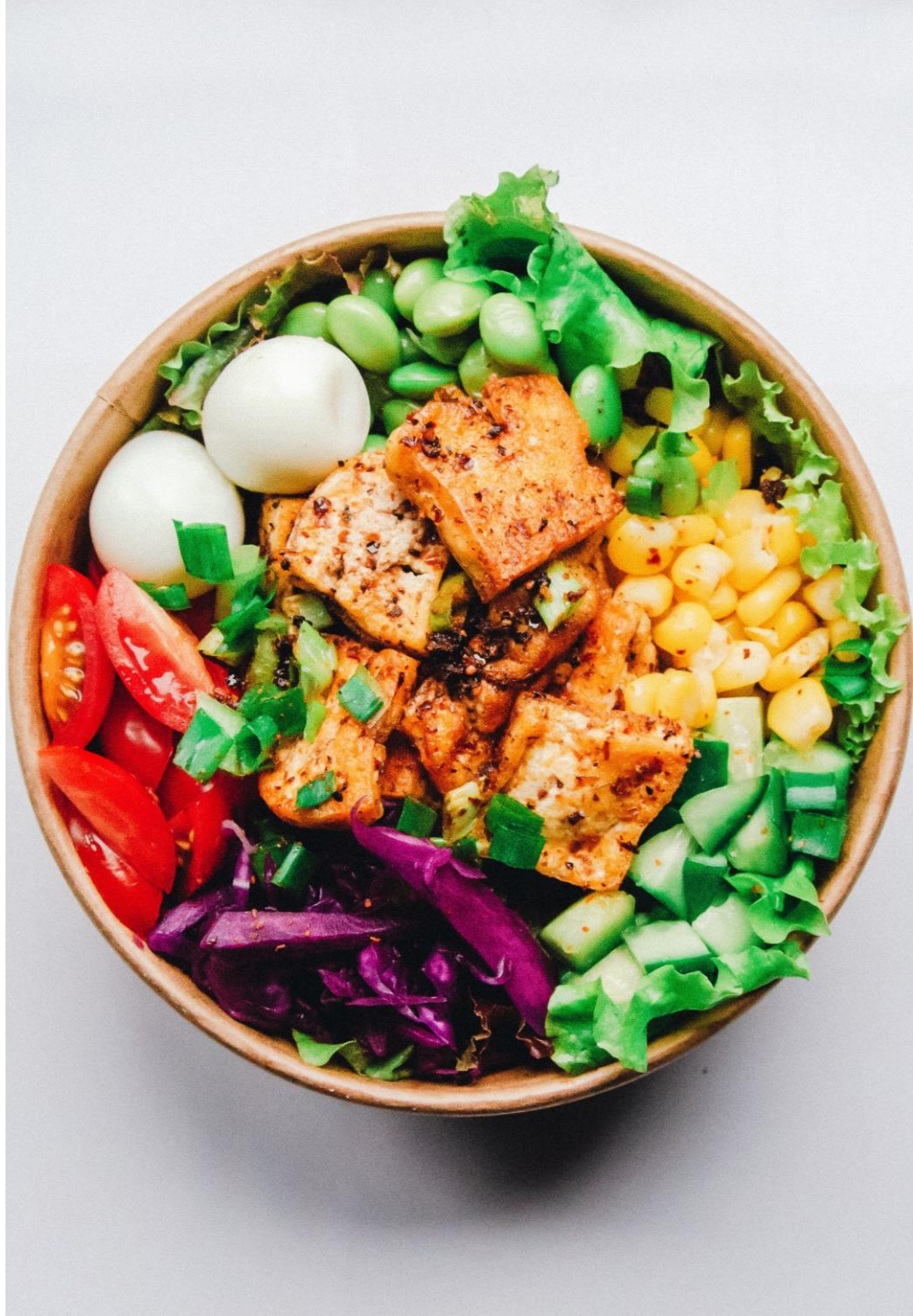
Узнаете правду о пользе и вреде снотворных средств



Правила противопожарной безопасности

Сбалансированное питание

- прием воды: 30мл - 1 кг веса;
- минимизируем потребление сахара;
- контролируем потребление углеводов (гликемический индекс продуктов);
- приемы пищи делаем регулярными, планируем их заранее в календаре;
- Приносим с собой контейнер с едой, либо четко понимаем, куда пойдем обедать;
- не пытаемся «перетерпеть» голод под предлогом занятости;
- голодный человек – не самый ценный переговорщик и участник мозговых штурмов (тревожность-агрессия)



Знаете ли вы, как питаться правильно?

Регистрируйтесь на онлайн-курс от Школы здорового питания



Вы научитесь:



Избегать основных вредных привычек и уметь с ними бороться



Бороться с эмоциональным голодом и причинами переедания



Бороться с нарушениями пищевого поведения и стереотипов питания



Предотвращению аллергических реакций у Вас и Ваших близких



Узнаете правду о пользе и вреде диет



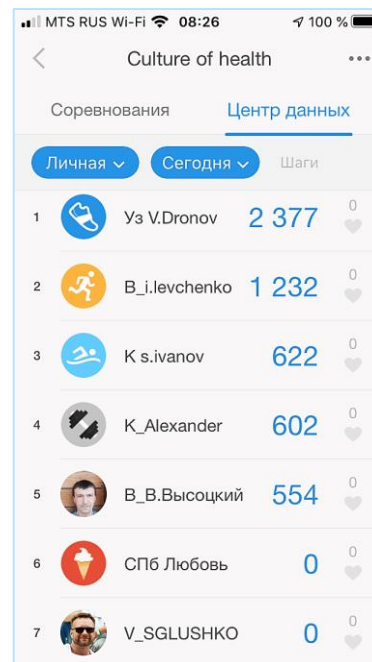
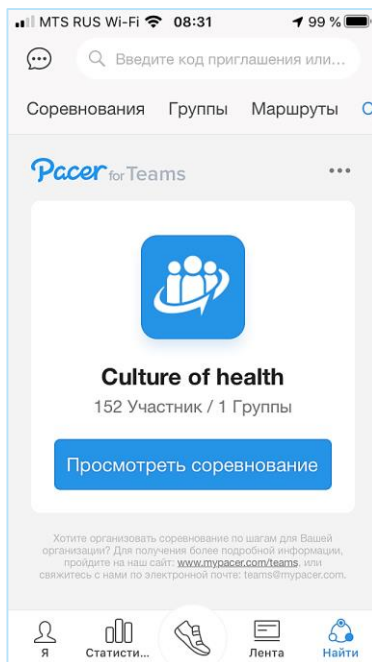
Правила противопожарной безопасности

Физическая активность

- Каждый день – 10 000 шагов
- 3 раза в неделю – физические упражнения
- Занимайтесь тем видом спорта, который приносит максимальное удовольствие, а не просто моден
- выносливость нужна нам для воплощения идей в жизнь

PACER: корпоративный step-challenge – высокая вовлеченность

1. **Закрытое корпоративное соревнование**
2. Возможность разделиться на **команды**
3. **Рейтинг участников**
4. Возможность установить **общую** для компании **цель** по шагам/километрам
5. **Мобильное приложение,** адаптированное для IOS и Android



РЕЗУЛЬТАТЫ 2 МОДУЛЯ ПРОГРАММЫ (Step-challenge)

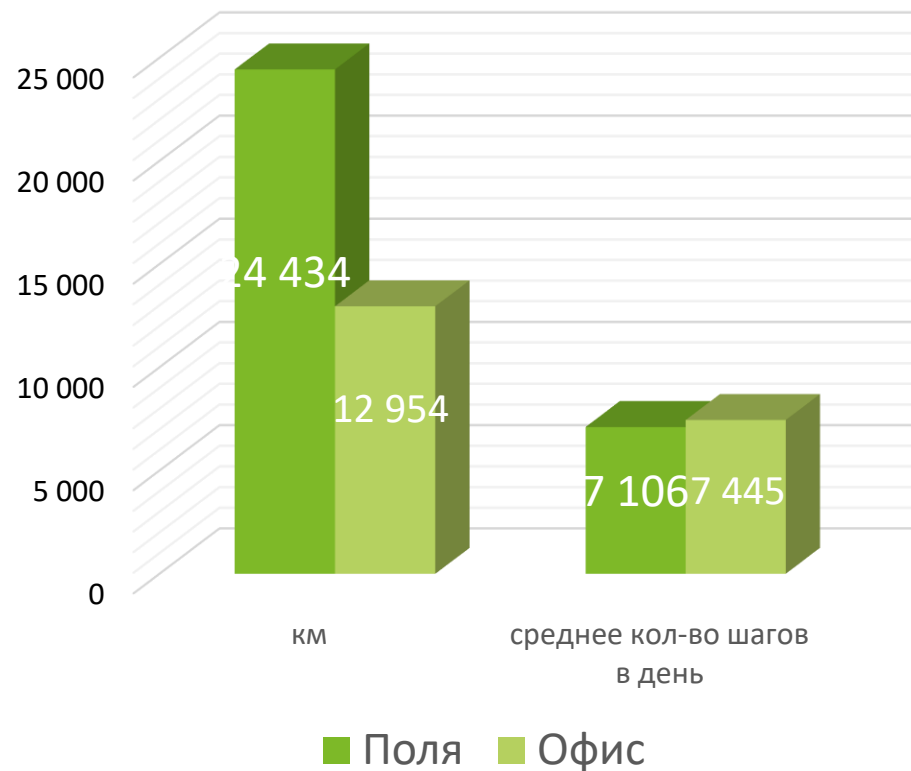
Всего в марафоне: 125
участников

Длительность: 2 месяца

Пройдено: ~37 389 км (55 957
261 шаг)

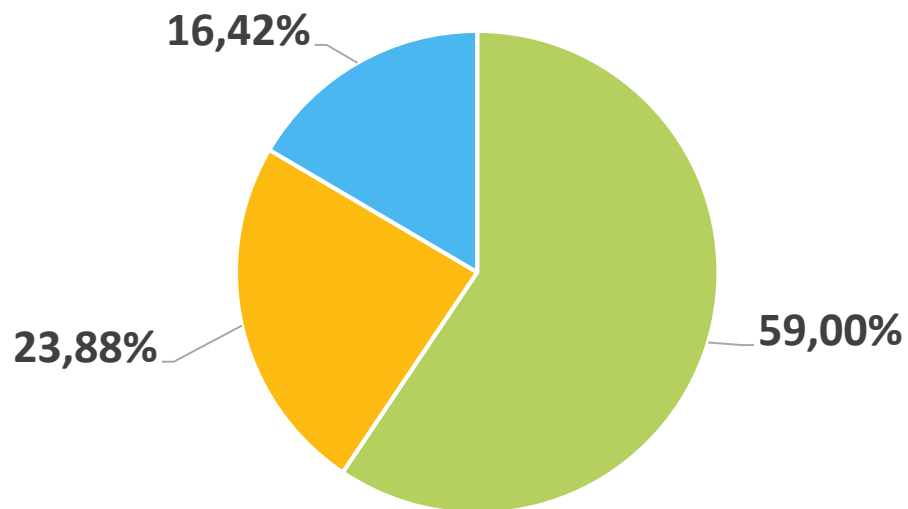
**В среднем участники
проходили по:** 7 220 шагов
день.

**77,6% участников готовы
и дальше активно
двигаться, так как
поняли, что это совсем
не сложно**



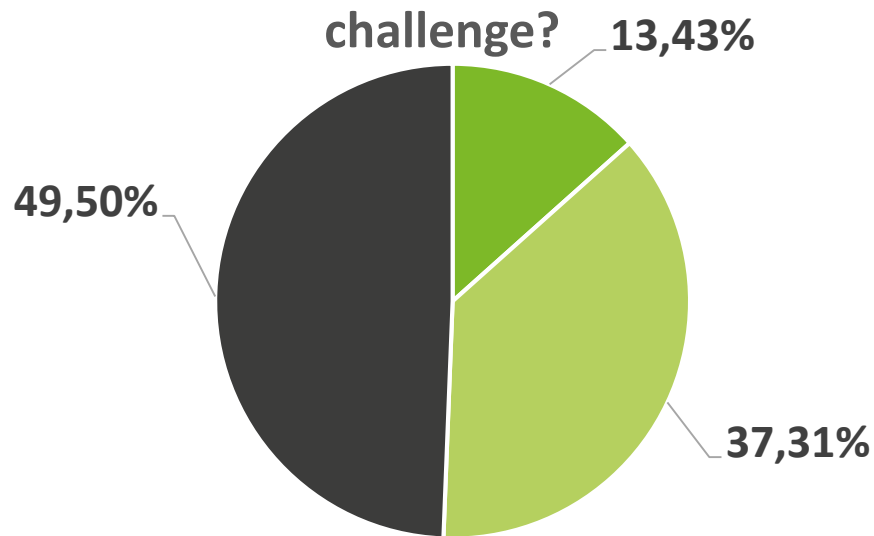
РЕЗУЛЬТАТЫ 2 МОДУЛЯ ПРОГРАММЫ (Обратная связь)

Изменилась ли Ваша двигательная активность за период step-challenge?



■ да, но не слишком (увеличилась не более, чем на 50%)

Изменился ли ваш вес по итогам 2-х месяцев step-challenge?



■ да, уменьшился, более, чем на 3 кг
■ да, уменьшился, от 1 до 3 кг
■ нет, не изменился



Правила противопожарной безопасности

Живите осознанно

- Присутствуйте «здесь и сейчас», не уноситеcь мыслями в прошлое или будущее
- Всегда концентрируйтесь на том, чем занимаетесь, а не действуйте на автопилоте
- Будьте спокойным, счастливым и сосредоточенным, а не распыляйтесь по мелочам
- Управляйте своими эмоциями

Правила противопожарной безопасности

Возьмите полную ответственность за
свою жизнь

- Имейте четкое представление о своей жизни и о том, чего вы от нее хотите
- Выделяйте время на отдых
- Ваша жизнь – Ваши правила
- Выбор – всегда зона Вашей ответственности



Правила противопожарной безопасности

Не разделяйте работу и личную жизнь

Work-life balance – это одна из теорий:
работа – это тоже жизнь!



Правила противопожарной безопасности

Избавьтесь от балласта в жизни

- Отказывайтесь от вещей, не представляющих для вас важности, разберите гардероб
- Удаляйте из своего окружения «токсичных» людей
- Отходите в сторону и говорите «нет»
- Внедрение в практику асертивного поведения



Молитва гештальтиста (Ф.Перлз)

- ▣ Я делаю свое, а ты делаешь свое.
Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.
А ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим.
- Ты это ты, а я это я.
- И если нам случится найти друг друга – это прекрасно.
- Если нет, этому нельзя помочь.

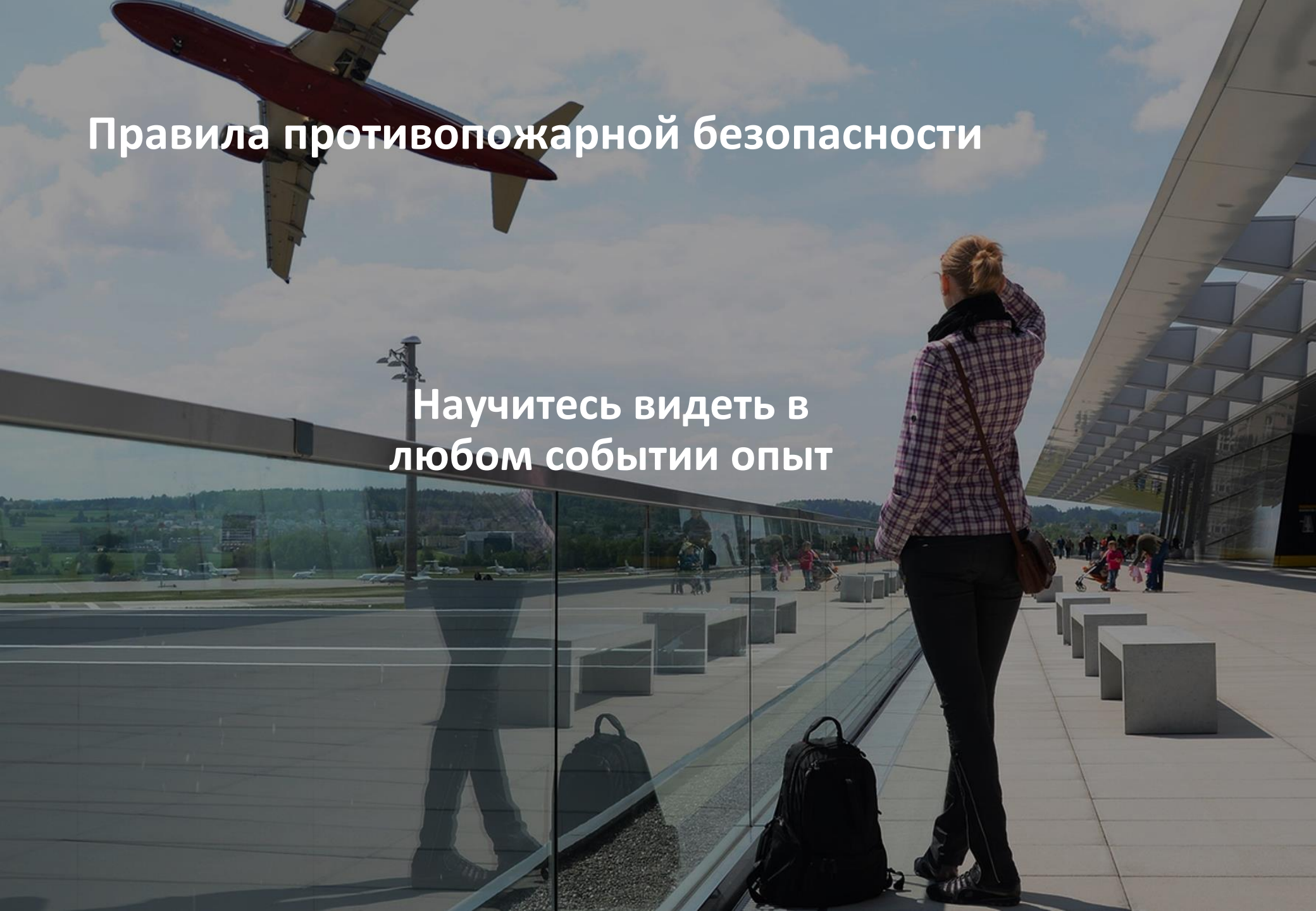


Правила противопожарной безопасности

- Утренняя зарядка
- Массаж (шеи и плечевого пояса)
- Бережная фармакотерапия

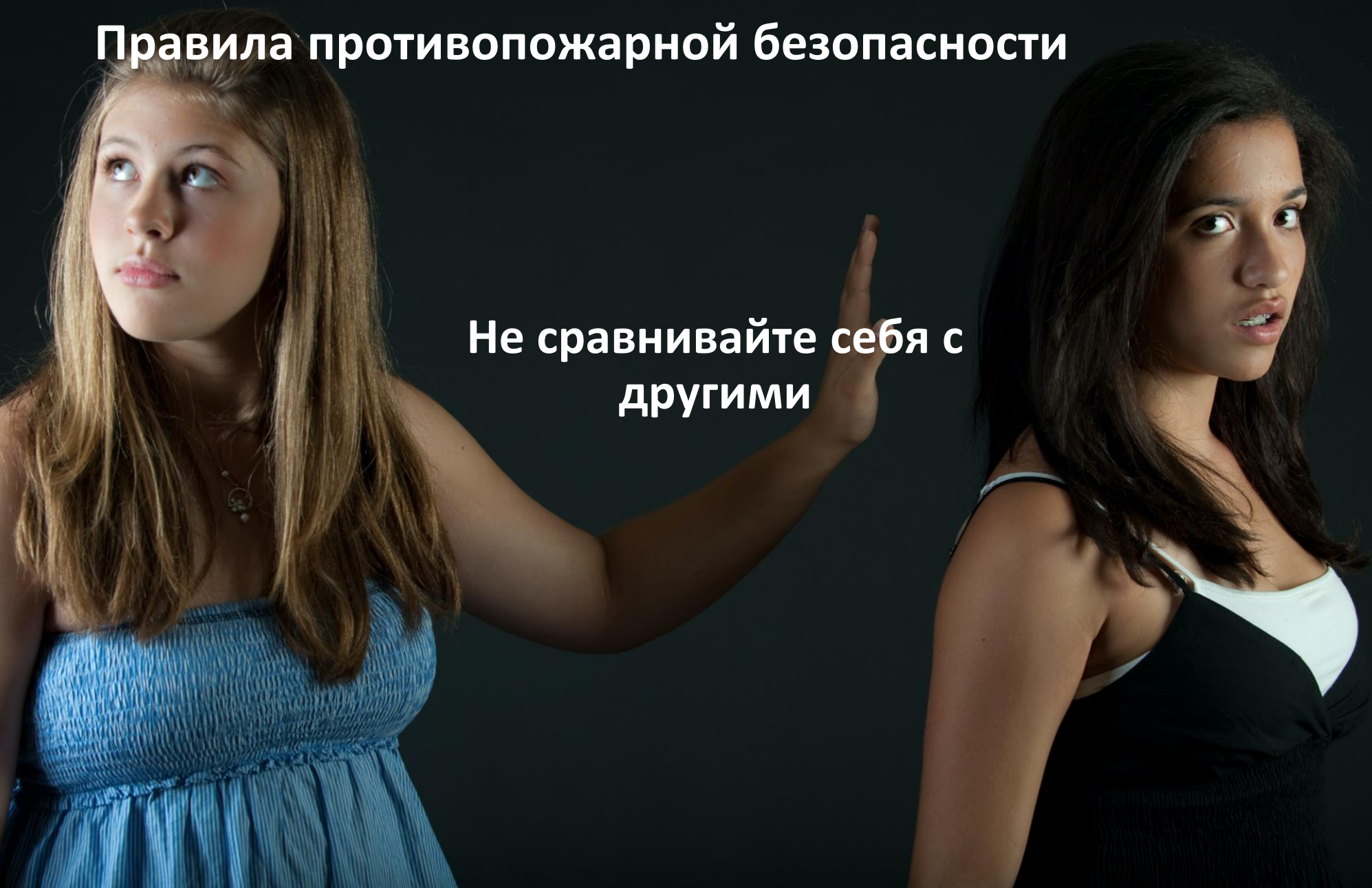
Правила противопожарной безопасности

Научитесь видеть в
любом событии опыт



Правила противопожарной безопасности

Не сравнивайте себя с
другими



Правила противопожарной безопасности

Пробуйте новое



A pair of hands is shown clasped together in a prayer-like gesture, with the fingers pointing upwards. The hands are positioned in the center of the frame. The background is a soft, out-of-focus bokeh of warm, golden-yellow lights, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and contemplative.

Правила противопожарной безопасности

Научитесь благодарить!

**Помните – позитивными
быть выгодно!**



Телесные техники для изменения психофизического состояния

Техника «Заземление»

1. Ощутите вес собственного тела. Какие части у Вас тяжелее, какие мышцы?
2. Представьте, что Ваши ноги – это корни, уходящие глубоко в землю. Прорастайте.
3. «Подышите» через ноги. Что вдыхаете, что выдыхаете?
4. Представьте, что через ноги к вам поступает энергия земли.
5. Соберите всю нужную Вам энергию в своем центре (ниже пупка на ладонь и в глубине).



Телесные техники

Физические упражнения

(приседания, отжимания, тряска тела, танец, быстрая пробежка, прыжки)



Телесные техники облегчения стресса за 3 минуты

- Хлест руками по спине
- Лыжник
- Шалтай-болтай
- Плавное движение шеей

Телесные техники облегчения стресса за 3 минуты

Упражнение «Муравьи»

1. Представьте, что в вашу одежду заползли муравьи
2. Хорошо встряхните их отовсюду: из-под одежды, с головы, с ног, с рук, со спины...
3. Выбейте мягкими, но уверенными постукивающими движениями, как выбивают пыль из ковра. Не суетитесь. Уделите внимание каждой области вашего тела отдельно, последовательно
4. В завершении прогладьте каждый «встряхнутый» участок длинными, и, с удовольствием



Мышечная релаксация по Джекобсону



В 1930-х годах Эдмунд Джекобсон создал

метод прогрессирующей мышечной релаксации

Основная идея метода

после сильного напряжения мышцы автоматически максимально расслабляются, а расслабление мышц несовместимо с тревогой

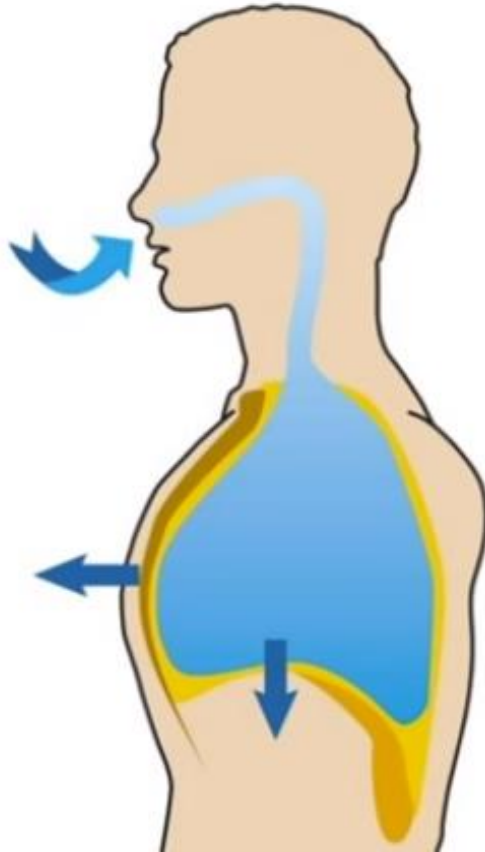
Дыхательные практики

Глубокое дыхание

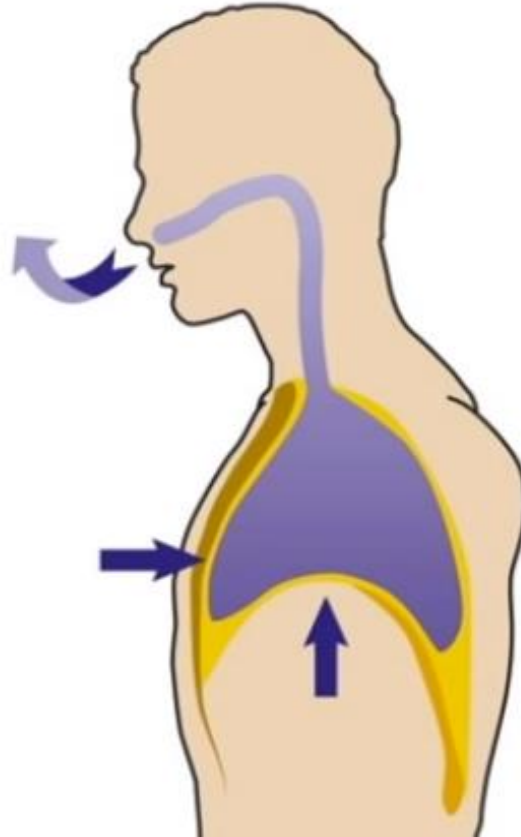


Глубокое выдыхание

Вдох **4** секунды



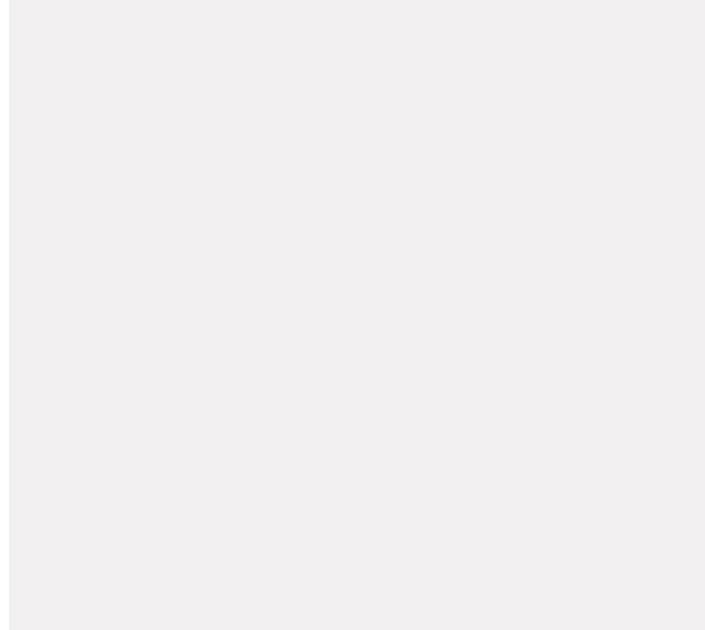
Выдох **8** секунд



Дыхание «по квадрату»

4 секунды пауза

4 секунды ВДОХ

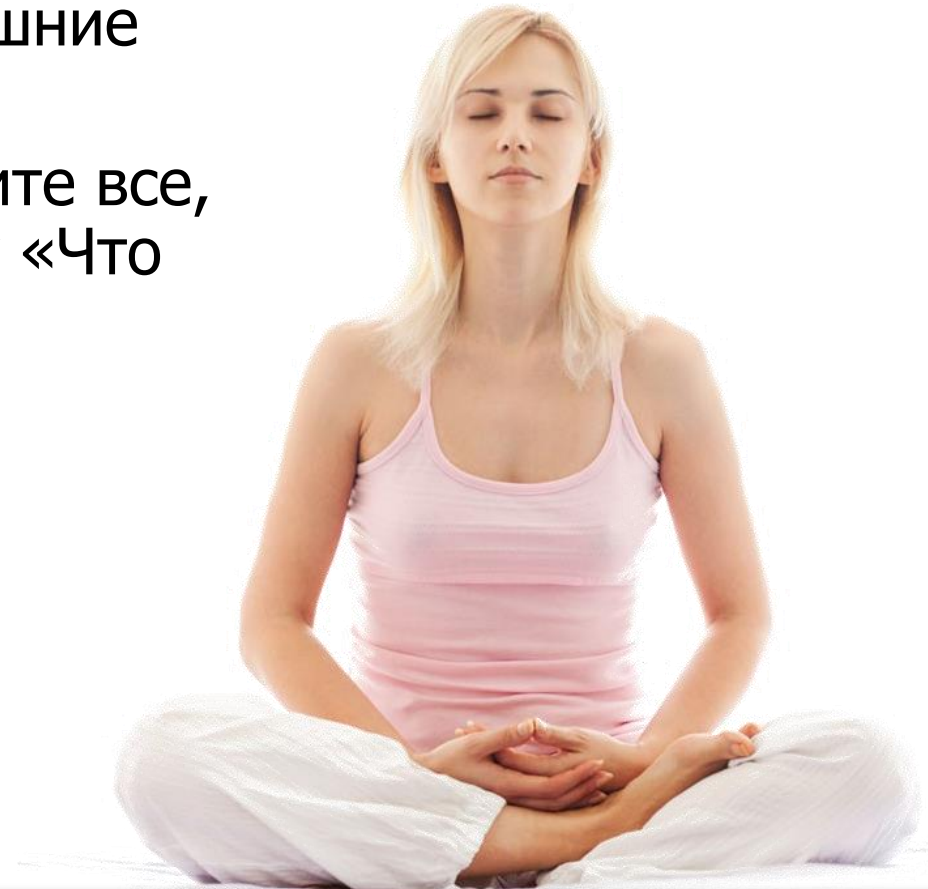


4 секунды ВЫДОХ

4 секунды пауза

Техника «Остановка мыслей»

1. Переместите фокус своего внимания вовне, т.е. направьте его на внешние объекты, звуки, ощущения
2. Перемещая внимание, перечислите все, что воспринимаете, по принципу «Что вижу - о том пою»:
 - Я вижу....
 - Я слышу...
 - Я ощущаю...



За 2020-2021 год мы:

Поддержали бесплатным контентом **более 200 компаний** в рамках Wellbeing программ (B2B канал)

Провели более **100 открытых вебинаров** для населения (B2C канал)



На базе полученного опыта **разработали 4 программы**, которые можно кастомизировать под каждую аудиторию

Наша база лояльных потребителей **выросла на 20 тыс чел**

Наш опыт

Программа 2021 года – пилотная. Мы получили много опыта, поэтому в 2022 году мы переупаковали программу, апробировали ее и проводим не только на своих сотрудниках

Наш внутренний проект из внутрикорпоративного превратился в социальный.

Он существует как:

- Школа голоса
- Школа здорового сна
- Школа правильного питания
- Школа управления стрессом и практики восстановления

Наша программа пластична, кастомизируется под запрос.

Наш опыт изнутри вышел наружу.

Социальные проекты

«Секреты голоса»



«Школа здорового питания»



«Школа здорового сна»



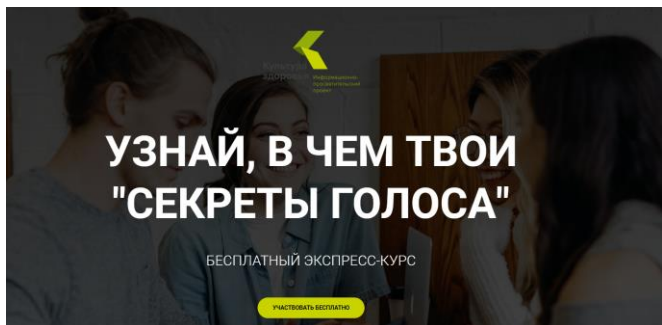
«Управление стрессом»

A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair, smiling and singing into a black microphone. She is wearing a patterned jacket. The background is a soft, out-of-focus purple and blue stage light. The text is overlaid on the left side of the image.

ПРОЕКТ «СЕКРЕТЫ ГОЛОСА»

Примеры реализации

Онлайн-курс «Секреты голоса»



Валерия Крыяева

Театральный режиссёр, педагог по технике сценического голоса, бизнес-тренер



Свистушкин Михаил

Врач оториноларинголог, врач хирург, ассистент кафедры болезней уха, горла и носа ФГАОУ ВО «Первый МГМУ им. И.М. Сеченова» (Сеченовский Университет)



Харина Дарья

Врач фониатр, оториноларинголог, кандидат медицинских наук



Осипенко Екатерина

Президент Ассоциации фониатров и фонопедов России, оториноларинголог, фониатр



Леонид Серебрянников

Советский и российский певец, актёр, телеведущий. Заслуженный артист России



Елисеева Светлана

Психолог, гештальт-терапевт и семейный терапевт, специалист по психосоматике



Талашова Светлана

Фармаколог, бизнес-тренер, кандидат фармацевтических наук



Юлия Кривых

Фонопед высшей категории



Дмитрий Чумак

Диктор, звукорежиссёр, тренер по ораторскому мастерству

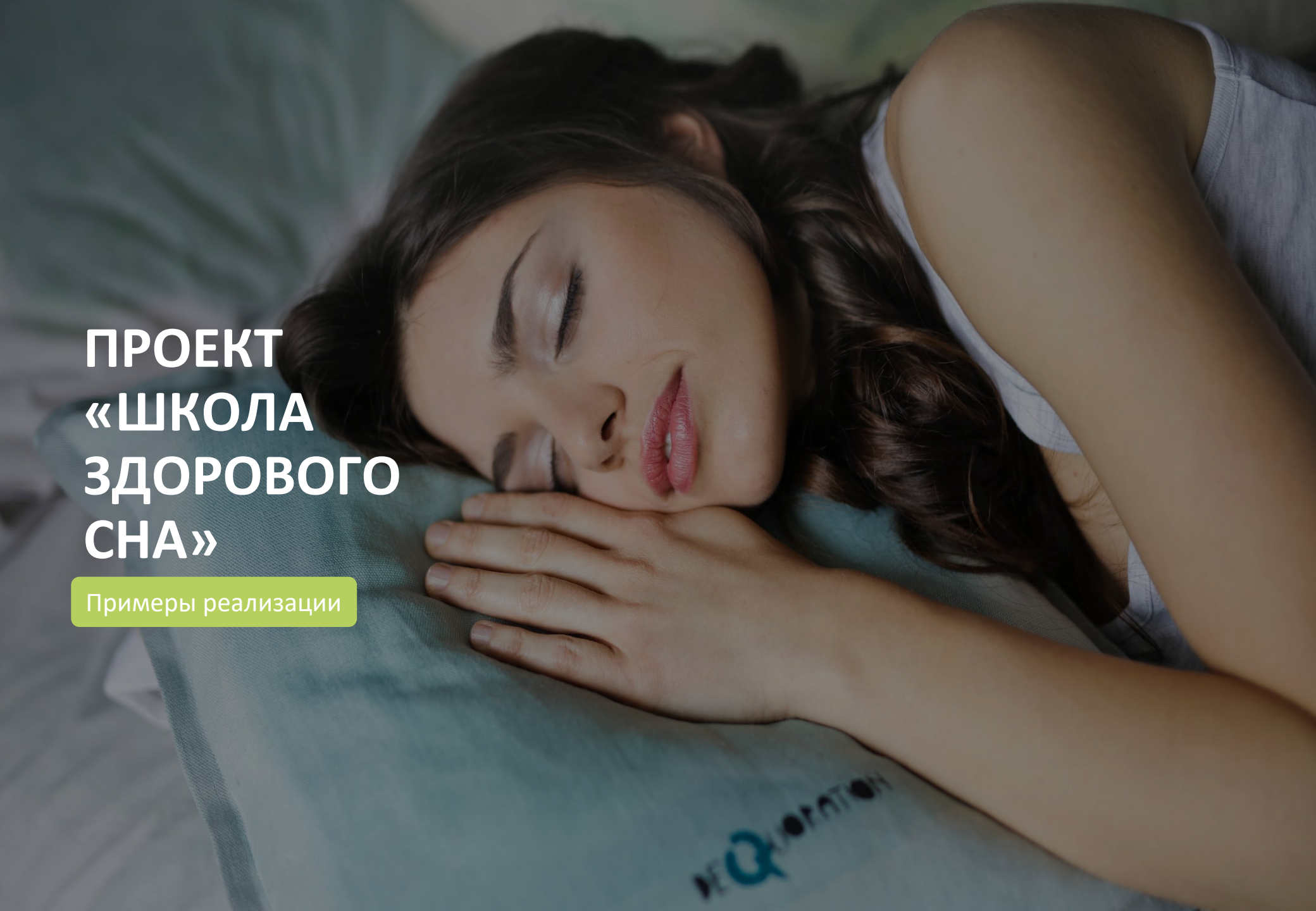
25

видео-уроков от профессионалов голоса:



- фониатр,
- фонопед,
- диктор радио,
- педагог сценической речи,
- актер и певец,
- бизнес-тренер,
- психолог

В ходе курса участники могут улучшить качество своего голоса и его выносливость.



ПРОЕКТ «ШКОЛА ЗДОРОВОГО СНА»

Примеры реализации

MEQ CORPORATION

Как перестать беспокоиться и начать высыпаться? Регистрируйтесь на онлайн-курс от Школы здорового сна

Вы научитесь:



Понимать причины разбитого состояния и правильного подхода к процессу сна



Узнаете как упорядочить свои мысли перед тем, как лечь спать



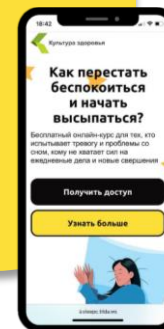
Бороться с эмоциональным выгоранием



Бороться с кошмарами и повышенным уровнем тревожности



Узнаете правду о пользе и вреде снотворных средств



ПРОЕКТ «ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Примеры реализации



Знаете ли вы, как питаться правильно?

Регистрируйтесь на онлайн-курс от Школы здорового питания



Вы научитесь:



Избегать основных вредных привычек и уметь с ними бороться



Бороться с эмоциональным голодом и причинами переедания



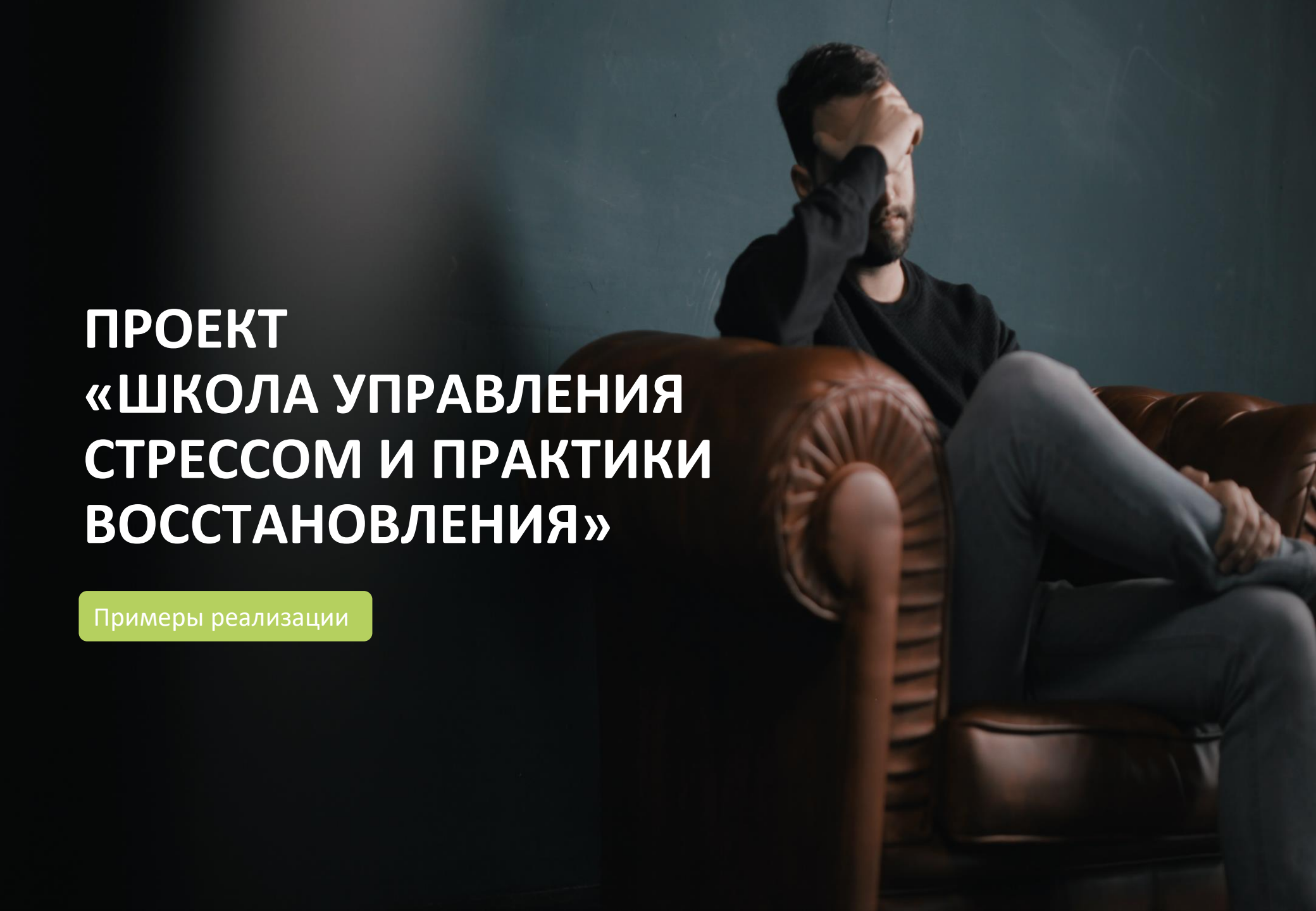
Бороться с нарушениями пищевого поведения и стереотипов питания



Предотвращению аллергических реакций у Вас и Ваших близких



Узнаете правду о пользе и вреде диет



ПРОЕКТ «ШКОЛА УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ И ПРАКТИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ»

Примеры реализации

Вебинар: управление стрессом и тревогой

Темы:

- Как связаны тревога и стресс
- Что происходит в организме в ситуации непредвиденных негативных событий
- Признание тревоги и защитные механизмы
- Страх и тревога
- Как поддержать свои силы
- Где искать опору и поддержку

Лекторы: клинические психологи, гештальт-терапевты



По итогам мероприятия все участники получают памятки с тезисами лекции

Вебинар: стресс и тело

Темы:

- Связь психики и тела
- Факторы возникновения психосоматических заболеваний
- Семейные психосоматические сценарии
- Подавление каких эмоций провоцирует возникновение психосоматических заболеваний
- Как правильно проживать и выражать негативные эмоции (техники)
- Изменение внутренней картины болезни при помощи воображения
- Избавление от симптома (техника ЭОТ)

Лекторы: клинические психологи, гештальт-терапевты



По итогам все участники получают памятки с материалами лекции

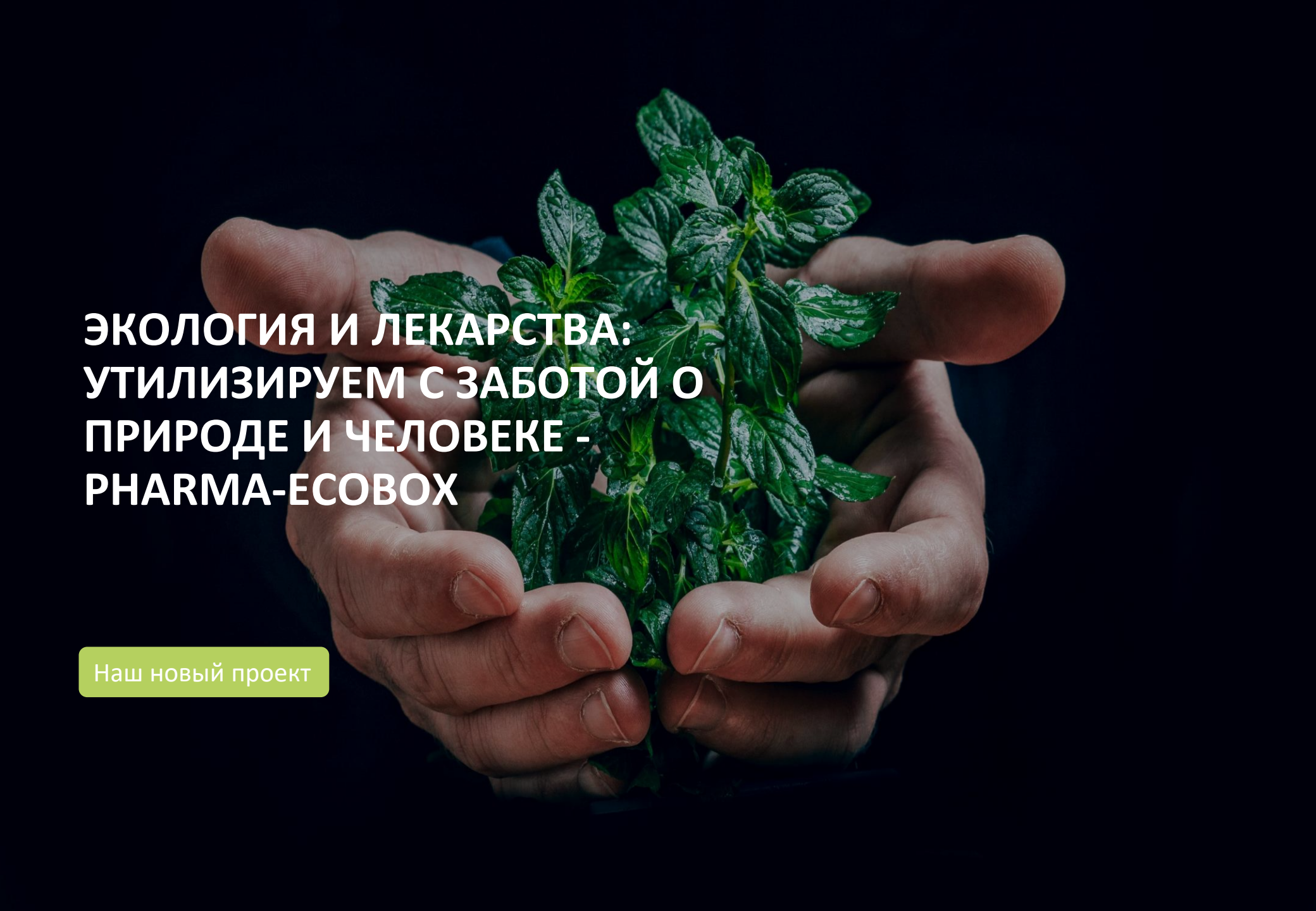
Наш опыт

Во все социальные проекты **активно вовлечены наши сотрудники:**

- как участники
- как инициаторы проведения существующих проектов партнерам
- как разработчики новых проектов

Например, одна из сотрудниц выступила с предложением собирать лекарственные средства и правильно их утилизировать

Социальные проекты стали частью внутренней коммуникации в компании.



**ЭКОЛОГИЯ И ЛЕКАРСТВА:
УТИЛИЗИРУЕМ С ЗАБОТОЙ О
ПРИРОДЕ И ЧЕЛОВЕКЕ -
PHARMA-ЕСОВОХ**

Наш новый проект

Полезные проекты для сотрудников компаний-партнеров:

На постоянной основе для сотрудников

В рамках регулярной программы поддержки сотрудников

Постоянная точка приема просроченных лекарств

Собрано 10 кг просроченных препаратов и упаковки



Пилотный проект с партнерской организацией

В рамках регулярной программы поддержки сотрудников

- Лекция фармаколога
- 3 недели сбора в офисе

Собрано 7 кг (порядка 150 л просроченных препаратов и упаковки).

Полученные отходы отправлены на утилизацию упаковки и обезвреживание веществ

PHARMA-ECOBOX



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ОБ ЭКОФАРМАЦЕВТИКЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ УТИЛИЗАЦИИ
ЛЕКАРСТВ: www.ecopharm4you.ru

Эко-фармацевтика



- Мы установили Pharma-Ecobox для сбора просроченных и ненужных лекарств у себя в офисе и на площадке Artplay для жителей Москвы

Для того, чтобы хотя бы небольшая часть лекарств не хоронилась на полигонах, постепенно попадая в грунтовые воды и дальше - в воду которую мы пьем и рыбу, которую мы едим.

В России не существует процедуры экологичной утилизации лекарств. Но и в этой ситуации можно что-то делать:

1. не покупать лекарства впрок,
2. отдавать предпочтение препаратам из натуральных компонентов (гомеопатия, фито-, ароматерапия),
3. утилизировать лекарства грамотно.



Полезные проекты для горожан

Просветительский проект в пользу экопотребления лекарств и первая в Москве точка утилизации лекарств

узнать больше об экофармацевтике и экологической утилизации лекарств:
www.ecopharm4you.ru



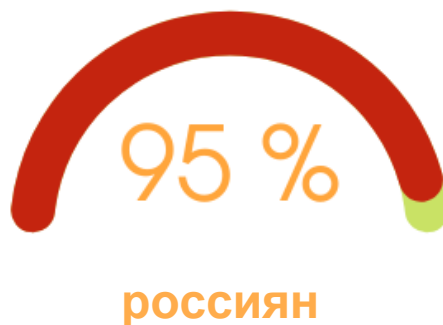
Почему это важно?

Лекарственные средства с истекшим сроком годности, избыточное использование химически-синтезированных лекарств населением -

НОВАЯ УГРОЗА ЭКОЛОГИИ



имеют неудовлетворительный химический состав – **в воде, рыбе и моллюсках**, находят следы антидепрессантов, антибиотиков, противовоспалительных средств и гормональных препаратов



выбрасывают просроченные или ненужные лекарства вместе с бытовыми отходами или в канализацию.

Как будут обезврежены лекарства национальной экологической компанией:



От отходов мы вернем обратно в экономику в виде сырья



На полигоне размещается < 1% зольного остатка

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ СОРТИРОВКА
(ручная, механизированная)

КАРТОН

БУМАГА

ПЛАСТИК

АЛЮМИНИЙ

ЛЕКАРСТВЕННАЯ
СУБСТАНЦИЯ

ВТОРИЧНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КАЧЕСТВЕ СЫРЬЯ

СЖИГАНИЕ С
МИНИМИЗАЦИЕЙ
ВЫБРОСОВ

(дожигание газов с эффективностью
очистки до 99%.)

Выводы:

- 1** Сотрудникам важно чувствовать заботу о всех сферах их благополучия со стороны компании.
- 2** **Лидер** компании –является **ключевым двигателем** корпоративной культуры. Отличный пример, когда генеральный директор является главным амбассадором внедрения программ здоровья, как внутри компании, так и вне.
- 3** Для эффективной реализации Wellbeing-проектов необходима **постоянная обратная связь, адаптация** мероприятий программ под актуальные запросы сотрудников, а также **вовлечение** сотрудников через **команду внутренних амбассадоров –внутренних лидеров** продвижения проекта.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ преимущества программы:

- Налаживание новых связей в командах вне территорий, отделов и статуса через взаимодействие в рамках проектов.
- Признание самых активных членов команды, раскрытие потенциала сотрудников
- Возможность самовыражения и лидерства через социальные проекты

Умные мысли



Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут.

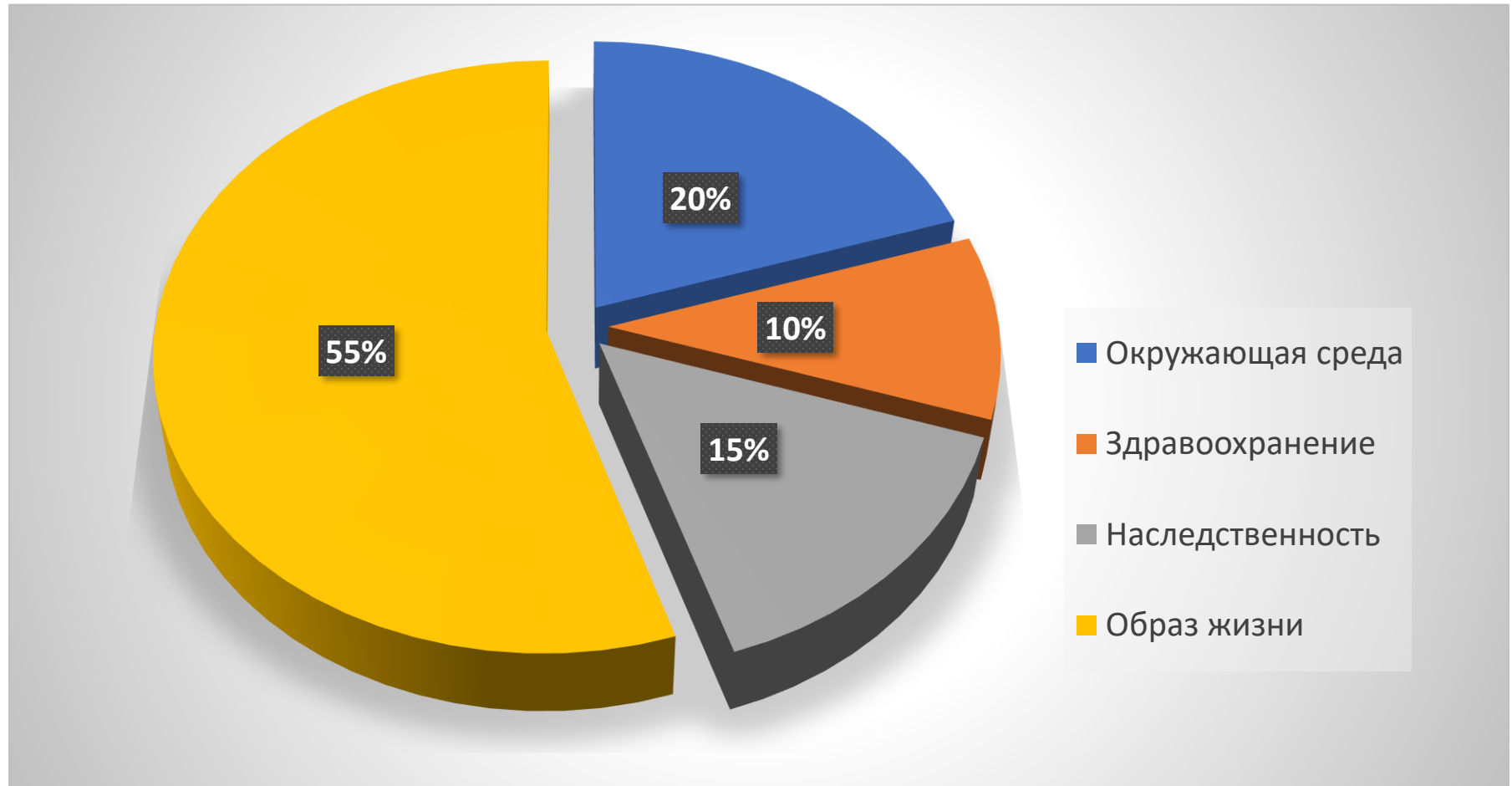
Ж.Лабрюйер

(1645-1696, франц. писатель)

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Определение ВОЗ

Воздействие жизненных факторов на состояние здоровья по классификации ВОЗ



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

Наталья Благинина

+7 (919)-961-02-18

Nata_blaginina@mail.ru

