

Пример комплексной программы
благополучия

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПО ПРОГРАММЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ

Цели программы:

-  1. Повысить осознанность в отношении своего физического и психологического здоровья, а также профессионального развития
-  2. Изучить существующие эффективные инструменты и методы снижения стресса и сформировать новые здоровые привычки

Задачи программы:

-  1. Обеспечить комплексный подход к вопросам благополучия
-  2. Вовлекать в процесс обучения сотрудников
-  3. Мотивировать применять полученные знания на практике

ОПИСАНИЕ

Форматы взаимодействия	вебинары, мастер-классы, практикумы
Игровые форматы	интеллектуальные игры, батлы-соревнования, челленджи , марафоны
Коммуникация	с сотрудниками производится через чат в телеграме. Постоянное присутствие модератора в чате
Лекторы	ведущие программы имеют сертификаты об специальном профильном образовании государственного образца/образовательного учреждения, имеющего лицензию
Отчетность	на ежеквартальной основе предоставляются отчеты по активности сотрудников

ЧТО ВНУТРИ

Вебинары, тренинги

Информация от экспертов: кратко, наглядно, полезно

Марафоны в чате

Проработка полученной информации, возможность поделиться результатами, общение между сотрудниками

Поддержка от экспертов

Сотрудники не останутся один на один с информацией

Мастер-классы, практикумы,
игра-челлендж, баттлы...

Не только расскажем что делать, но покажем и отработаем на практике в игровом формате

Сводные рассылки и чек-листы после
каждого блока

Вся полезная информация по теме в одной рассылке

ОСНОВНЫЕ БЛОКИ ПРОГРАММЫ

Блок 1. Психологическое здоровье

1	Энергия жизни	март	Вебинар + онлайн марафон в чате с заданиями (1 неделя)
2	Телесный практикум работы со стрессом	март	Практикум
3	Правила оказания первой психологической помощи	март	Вебинар

Блок 2. Физическое здоровье

1	Ресурсное питание	апрель	Вебинар + онлайн марафон в чате с заданиями (3 недели) Питьевой челлендж
2	Вся правда о диетах	апрель	Вебинар + доступ к «Школе здорового питания»
3	«Здоровый завтрак» мастер-класс по приготовлению	апрель	Онлайн мастер-класс
4	Движение - жизнь	май	Вебинар + онлайн марафон в чате с заданиями Неделя зарядки онлайн
5	Степ-челлендж «Шаги здоровья»	май	Ходим как можно больше с приложением Pacer, считаем шаги, соревнуемся друг с другом и /или командами и выполняем общую цель по компании
6	Мастер-класс по здоровью позвоночника	июнь	Мастер-класс от врача-реабилитолога
7	Здоровый сон	июнь	Вебинар + челлендж на засыпание без гаджетов «Школа здорового сна»
8	Биохакинг: секреты здоровья и долголетия	июнь	Вебинар

ОСНОВНЫЕ БЛОКИ ПРОГРАММЫ

Блок 3. Профессиональный рост

1	Эмоциональный интеллект	сентябрь	Вебинар + практика в чате с заданиями
2	Как учиться эффективно	сентябрь	Вебинар + книжный марафон
3	Внимание и мышление	сентябрь	Вебинар + Игра-челлендж ВИКИУМ (2 недели)
4	«Гореть не сгорая» или как избежать эмоционального выгорания в бизнесе?	октябрь	Вебинар

Блок 4. Комфортная рабочая среда

1	Эффективные межличностные коммуникации	октябрь	Вебинар + отработка на практике в онлайн формате
2	«Погода на работе» или эмоциональный климат команды	октябрь	Вебинар
3	Как управлять конфликтом?	ноябрь	Вебинар

Блок 5. Финансовое благополучие и юридические услуги

1	Основы финансовой грамотности	ноябрь	Вебинар + неделя бесплатных консультаций финансового эксперта
2	Как увеличить пассивный доход и воспользоваться льготами от государства	ноябрь	Вебинар
3	Ответы юриста на самые частые вопросы	декабрь	Вебинар + неделя бесплатных консультаций юриста
	Мечты и цели 2024	декабрь	Вебинар + недельный практикум по постановке личных целей на 2024 год

ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ ИЛИ КАК БЫТЬ В РЕСУРСЕ?

- Модель энергетического баланса
- 4 вида энергии: физическая, умственная (ментальная), эмоциональная, духовная (цели и ценности)
- Объем энергии
- Качество энергии и ее связь с нашим самочувствием
- Источники энергии, как восполнять потери энергии?
- Простые упражнения на саморегуляцию



Продолжительность 1 час

Лектор: психолог, гештальт-терапевт

По итогам мероприятия все участники
получают памятки с материалами занятия

ТЕЛЕСНЫЙ ПРАКТИКУМ РАБОТЫ СО СТРЕССОМ

- Что такое стресс? Виды стресса
- Как превратить стресс в ресурс?
- Как тело реагирует на тревогу и стресс
- Телесные практики саморегуляции
- Дыхательные упражнения для восстановления равновесия
- Как восполнять потери энергии и возвращать себе продуктивное состояние
- Как защитить себя от информационного потока



Продолжительность 1 час

Лектор: клинические психологи, телесно ориентированные психотерапевты

По итогам мероприятия все участники получают памятки с тезисами лекции

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- Понятие ментального здоровья
- Виды психических расстройств и состояний, с которыми можно столкнуться на рабочем месте
- Депрессия
- Стресс
- Травма и ее влияние на психику: острое стрессовое расстройство, ПТСР
- Состояние психоза – как распознать и что делать
- Паническая атака
- Основы первой психологической помощи: что делать и к кому обращаться в разных ситуациях



Продолжительность 1,5 часа

Лектор: психолог, специалист по оказанию скорой психологической помощи

По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами занятия

РЕСУРСНОЕ ПИТАНИЕ

- Как составить сбалансированный рацион и на что обращать внимание при выборе продуктов
- Какой из элементов питания представляется самым важным?
- Как поддерживать режим питания в бизнес-ритме
- Водный баланс - как влияет на самочувствие?
- Как наше питание влияет на наш внешний вид
- Питание и женская красота
- Полезные перекусы
- Еда и стресс. Как не превращать еду в скорую помощь при стрессе



Продолжительность: 1 час

Лектор: диетолог, нутрициолог

По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекции

КАК ВЫБИРАТЬ ПРОДУКТЫ?

- На что обращать внимание при выборе продуктов? Что действительно важно, а что – просто маркетинг
- Как обеспечить себе сбалансированный рацион?
- Как читать этикетки? Пищевые добавки, красители, консерванты...
- Надписи «без сахара», «без глютена», «без лактозы» - говорят о пользе продукта или наоборот?
- Полезные лайфхаки



Продолжительность: 1 час

Лектор: диетолог, нутрициолог

По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекции

ВСЯ ПРАВДА О ДИЕТАХ

- В чем суть диеты, и как она влияет на наше поведение?
Психология пищевого поведения
- Пищевая зависимость – это болезнь или вредные привычки?
Что с этим делать?
- Немного о голодании, белковых диетах, питании по группе крови и др.
- Питание в разных климатических зонах или еще раз о средиземноморской диете
- Диета и рациональное питание – синонимы или антонимы?



Продолжительность: 1 час

Лектор: диетологи, психологи

По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекции

«ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК»

мастер-класс по приготовлению

- Как экономить время на кухне?
- Как приготовить вкусный и полезный итальянский омлет Фриттата
- Какие виды ризотто бывают? Готовим ризотто с грибами
- 10 лайфхаков быстрой и полезной готовки от мастера



Продолжительность: 1,5 часа

Мастер-класс проведет:

Наташа Де Паола, Автор и ведущая курсов итальянской кухни, основатель школы итальянской кухни «Аль Бачо»

По итогам мероприятия все участники получают рецепты блюд

Школа здорового питания

длительность – 1 месяц

Общее описание:

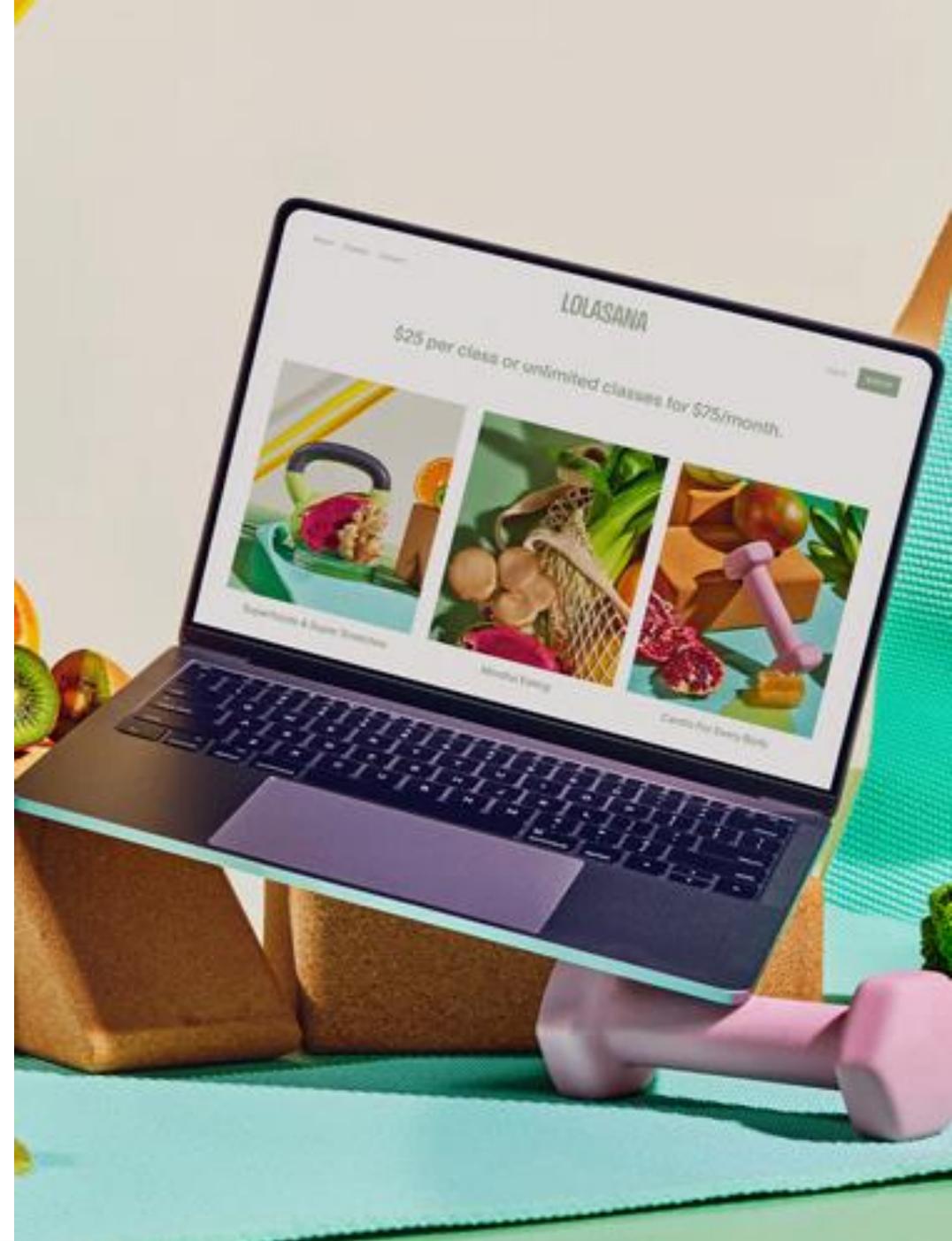
Школа направлена на развитие навыков и формирование здорового рациона питания для себя и близких

Цель школы:

Научиться правильно и сбалансированно питаться, выбирать продукты, витамины и нутриенты

Программа:

1. Предотвращение аллергических реакций
2. Нарушение пищевого поведения и связь с эмоциями и тревогой
3. Эмоциональный голод и причины переедания
4. Вредные привычки



ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ: ЛЕКТОРЫ



**Афанасьева Наталия
Андреевна**

врач-диетолог, терапевт
стаж 13 лет



Никulina Ирина Валерьевна

врач-терапевт, нутрициолог, выпускник
Канадской Школы по Натуральному Питанию,
сертифицированный специалист по
холистической нутрициологии,
сертифицированный специалист французской
школы натуропатии Irene Grogean.
Действующий член Ассоциации Канадских
Нутрициологов.



**Благинина Наталья
Александровна**

врач психиатр, психотерапевт,
кандидат медицинских наук



**Лозко Наталья
Ивановна**

кандидат медицинских наук, пульмонолог,
аллерголог, функциональный диагност, педиатр.
ММА им. Сеченова



ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

- Можно ли поддерживать форму минимальными физическими нагрузками и на сколько это реально при отсутствии времени?
- Как правильно тренироваться и дозировать нагрузку для достижения личных целей?
- Как восстанавливаться после нагрузки?
- Какие виды физической культуры в каких случаях оптимальны?
- Полезные привычки и упражнения на каждый день



Продолжительность: 1 час

Лекторы: действующие спортсмены и фитнес-инструкторы, врачи-реабилитологи

По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекции

СТЕП-ЧЕЛЛЕНДЖ «ШАГИ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: Укрепление здоровья сотрудников за счет интересной игровой программы – станьте самой активной командой – сделайте больше всего шагов и получите подарки!

Механика:

- 1. Анонс соревнования и видео-инструкция*
- 2. Участники делятся на группы/команды*
- 3. Участники устанавливают простое бесплатное приложение на смартфон (Pacer)*
- 4. Заполняют свой профиль*
- 5. Выбирают команду и начинают участие в игре: задача каждый день делать как можно больше шагов. Есть общая цель в км или норма шагов в день (например, не менее 10 000 шагов в день)*
- 6. По мере движения команд составляются рейтинги участников и отслеживаются результаты каждой команды*
- 7. Есть возможность ставить «лайки» и поддерживать друг друга*
- 8. По итогам награждаются победители в разных категориях, делается презентация победителей и их историй успех*



Продолжительность: 1 месяца

МАСТЕР-КЛАСС ПО ЗДОРОВЬЮ ПОЗВОНОЧНИКА

- Как сохранить здоровье позвоночника при работе из дома/сидячей работе?
- Как правильно организовать свое рабочее место, чтобы спина не уставала?
- Какую разминку делать утром и во время рабочего дня?
- Какие упражнения и как часто выполнять?
- Какие есть ограничения для нагрузки (травмы, протрузии, грыжи и др.) и как себе не навредить



Продолжительность: 1 час

Лектор: врач-реабилитолог, спортивный врач

По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями, упражнениями и видео

ЗДОРОВЫЙ СОН

- Как продолжительность и качество сна влияет на нашу эффективность?
- Почему у многих страдает качество сна и как это исправить?
- Фазы и циклы сна
- Как бороться с бессонницей и тревогой при засыпании
- Джет-лаг
- Простые правила успешного засыпания и бодрого пробуждения



Продолжительность: 1 час

Лектор: психологи, сомнологи

По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекции

ШКОЛА СНА

длительность – 1 час

Общее описание:

Школа для тех, кто испытывает проблемы со сном, кому не хватает сил на ежедневные дела и новые свершения

Цель школы:

Научиться правильно управлять своим временем сна, помочь организму правильно восстанавливаться

Программа:

1. Сон и снотворное
2. Сон и тревога
3. Практические упражнения
4. Сон и стресс



ШКОЛА СНА: ЛЕКТОРЫ



Полуэктков Михаил Гурьевич

- зав.отделением медицины сна, доцент кафедры нервных болезней и нейрохирургии Сеченовского Университета.
- Президент Национального общества специалистов по детскому сну
- Президент Правления Российского общества сомнологов, Российского общества исследователей сновидений



Корецкая Анна Юрьевна

- Врач высшей категории, кандидат медицинских наук
- Стаж работы 25 лет, из них 21 год в области реабилитации детей и взрослых.
- Сертифицированный специалист по кинезиотейпированию.
- Реабилитолог, врач ЛФК.
- Активно читает лекции, как для медицинского сообщества, так и для населения.



Чутко Леонид Семенович

- Заведующий лабораторией коррекции психического развития и адаптации, руководитель Центра поведенческой неврологии Института мозга человека им. Н.П.Бехтерева Российской академии наук, доктор медицинских наук, невролог, психотерапевт. Автор и соавтор более 200 печатных работ посвященных проблемам нарушений поведения и психосоматическим заболеваниям, в том числе 10 книг (в их числе «Синдром эмоционального выгорания», «Синдром менеджера. Хронический стресс и эмоциональное выгорание», «Психовегетативные расстройства», Тревожные расстройства» и др.).



Благинина Наталья Александровна

- врач психиатр, психотерапевт, кандидат медицинских наук



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ В СЕЗОН ОРВИ

- Как отличить грипп от ОРВИ
- Мифы о лечении простуды
- 10 правил защиты от гриппа
- Прививки от гриппа: за и против
- Что важно знать о насморке
- Кашель при ОРВИ: каким он бывает и как его вылечить
- Повышение температуры, всегда ли это опасно и как нужно действовать



Продолжительность: 1 час

Лектор: терапевты, оториноларингологи

По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекции

БИОХАКИНГ: СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

- Биохакинг: маркетинговый ход или реальные научные открытия?
- Как происходят процессы старения и как на них можно влиять
- Гормональное здоровье
- Как поддерживать жизненный тонус?
- Как быть в максимально продуктивном состоянии?
- Как продлить сексуальное здоровье и молодость



Продолжительность: 1 час

Лектор: терапевт

По итогам мероприятия все участники получают
памятки с материалами лекции

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

- Что такое Эмоциональный интеллект (ЭИ) и из чего он состоит?
- Для чего нам нужен ЭИ в жизни?
- Как применять ЭИ на практике?
- Теории эмоционального интеллекта
- Уровни эмоционального интеллекта
- Эмоциональный интеллект лидера
- Работа с командой
- Простые техники и практики развития ЭИ
- Отслеживаем свое эмоциональное состояние



Мастер-класс. Продолжительность 1 час
Лектор: коуч, клинический психолог
По итогам мероприятия все участники получают
памятки с материалами занятия

КАК УЧИТЬСЯ ЭФФЕКТИВНО

- Как наш мозг учится: факты о работе мозга
- Способность мозга учиться в любом возрасте: миф или реальность
- Постоянное обучение как образ мышления современного человека
- Смелость сказать «Я не знаю»
- Могу узнать - не боюсь не знать - открыт новому
- Как полюбить учиться



Продолжительность: 1 час

Лекторы: клинические психологи, коучи

По итогам мероприятия все участники получают памятки с тезисами лекции

Марафон по чтению

ВНИМАНИЕ И МЫШЛЕНИЕ

- Проблемы внимания при информационной перегрузке
- Простые приемы для улучшения внимания, игры и мобильные приложения
- Чем отличается мышление от «мысленной жвачки»
- Как развивать мышление и зачем это нужно?
- Виды мышления
- Нейробика - зарядка для мозга



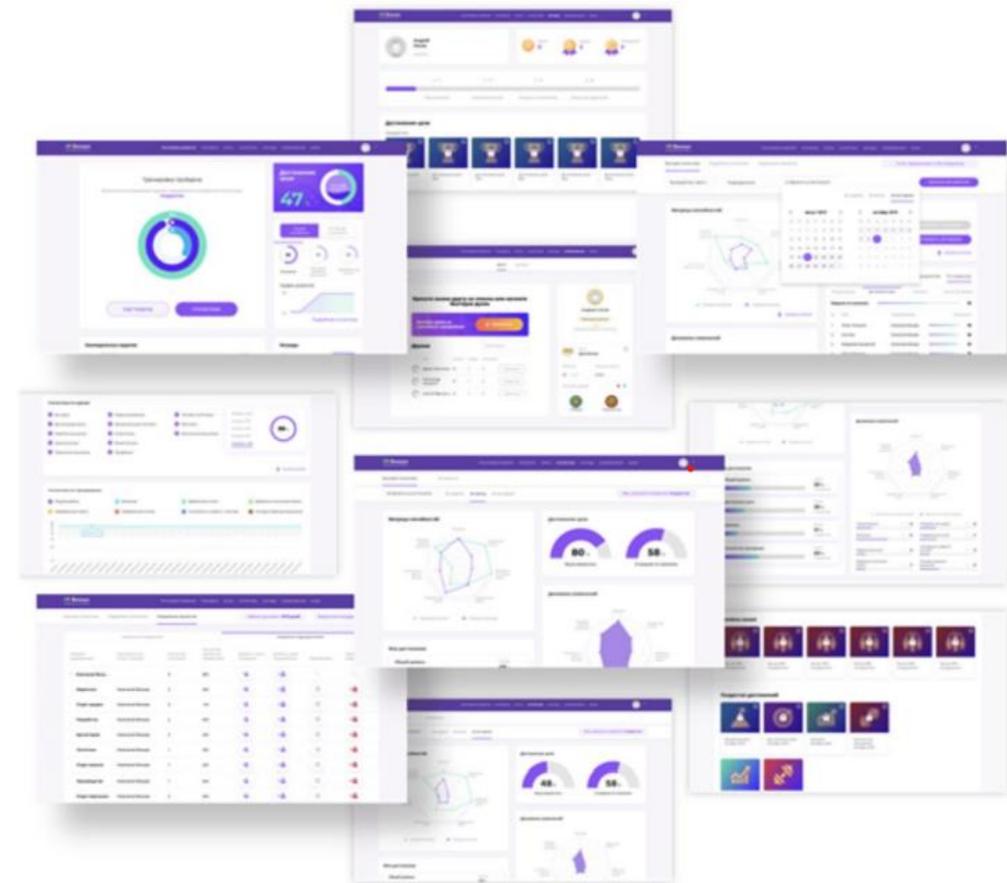
Продолжительность 1 час

Лекторы: бизнес-тренер

По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекции

ИГРА-ЧЕЛЛЕНДЖ ВИКИУМ

- Объединяем сотрудников в команды и сообщаем о старте чемпионата
- 14 дней сотрудники соревнуются в трех категориях: внимание, память и мышление в мобильном приложении Викиум
- На время проведения мероприятия всем сотрудникам предоставляется неограниченный доступ к платформе ВИКИУМ для развития когнитивных способностей
- По итогам объявляем победителей, вручаем призы и подарки всем участникам



Продолжительность: 2 недели
Соревнование на когнитивные навыки:
внимание, память, мышление

«ГОРЕТЬ, НЕ СГОРАЯ» ИЛИ КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

- Эмоциональное выгорание – что это?
- «Выгорающие» профессии
- Причины выгорания
- Пять стадий процесса выгорания
- Симптомы выгорания
- Как поддерживать себя в ресурсном состоянии
- Как избежать выгорания



Вебинар. Продолжительность 1 час
Лектор: клинический психолог, гештальт-терапевт
По итогам мероприятия все участники получают
памятки с материалами занятия

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОММУНИКАЦИИ

- Что такое эффективная коммуникация
- Ассертивность как фактор успешного диалога
- Роли и позиции при общении
- Общение снизу вверх и сверху вниз
- Как голос влияет на восприятие нас в диалоге
- Манипуляции и игры
- Поведение в конфликте



Продолжительность: 1 час

Лекторы: бизнес-тренеры, психологи

По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекции

«ПОГОДА НА РАБОТЕ» ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КЛИМАТ КОМАНДЫ

- Факторы, влияющие на эмоциональный климат и настрой команды
- Роль лидера в эмоциональном благополучии команды
- Токсичные сотрудники – как распознать и что делать?
- Влияние внешних факторов на команду
- Как поддержать команду в кризис
- Экспресс-настройка команды



Продолжительность 1 час

Лектор: коуч, клинический психолог

По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами занятия

КАК УПРАВЛЯТЬ КОНФЛИКТОМ?

- Типы конфликтов
- Причины конфликтов
- Стратегии поведения в конфликтах
- Как перевести конфликт из деструктивного в конструктивный
- Цикл конфликта
- Как выйти из конфликтной ситуации
- Упражнения и лайфхаки



Продолжительность: 1 час

Лекторы: бизнес-тренеры, психологи

По итогам мероприятия все участники получают памятки с материалами лекции

ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

- Финансовые цели и составление личного бюджета
- Учет и контроль личных финансов (доходы и расходы)
- Как увеличить свои доходы и оптимизировать расходы?
- Пассивный доход: 5 простых способов заработать не работая
- Установки, которые нам мешают и отношение к деньгам
- Чек-лист эффективного управления финансами



Продолжительность: 1 час
Лектор: финансовый эксперт
По итогам онлайн-мероприятия все участники получают практические упражнения, теоретические основы

КАК УВЕЛИЧИТЬ СВОЙ ПАССИВНЫЙ ДОХОД И ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛЬГОТАМИ ОТ ГОСУДАРСТВА

- Что такое пассивный доход
- Виды пассивного дохода
- Какими льготами от государства вы можете воспользоваться
- Что учесть при оформлении льгот
- Все о налоговом вычете



Продолжительность: 1 час

Лектор: финансовый консультант

По итогам мероприятия все участники получают неделю консультаций с экспертом по финансам

ОТВЕТЫ ЮРИСТА НА САМЫЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ

- Во время встречи юрист отвечает на заранее собранные вопросы от сотрудников
- После онлайн встречи сотрудники могут в течение недели получить консультацию юриста (за исключением консультаций по ТК РФ)



Продолжительность: 1 час

Лектор: юрист

По итогам мероприятия все участники получают неделю консультаций с экспертом по финансам

МЕЧТЫ И ЦЕЛИ

- Почему так важно мечтать и как мечтают успешные люди
- Как загадать новогодние желания так, чтобы они непременно исполнились
- Как определить свои цели на год
- Что делать, чтобы цели были достигнуты?
- «Волшебные» новогодние практики для постановки и достижения целей
- Колесо баланса



Продолжительность 1 час

Лектор: психологи, бизнес-тренеры

Недельный практикум в группе в Телеграмм по постановке личных целей на год.

Подведение итогов программы.

Сбор обратной связи.

О НАС

Культура здоровья – это некоммерческий проект, объединяющий экспертизу специалистов в области медицины, спорта, здорового питания, профилактики и здорового образа жизни для реализации комплексных программ управления здоровьем и благополучием населения



Основные направления деятельности:

Комплексные программы благополучия для организаций

Комплексные программы здоровья для организаций, включающие скрининги, дни здоровья, марафоны, обучение и др.

Образовательные мероприятия для медицинских специалистов

Школы для врачей, мастер-классы, конференции

Пациентские программы

Программы сопровождения, том числе информационного, пациентов с определенными заболеваниями

Лекции/вебинары/школы для населения

Тематические мероприятия о здоровом питании, движении, профилактике, психологии

Онлайн школы

Школа голоса. Школа питания. Школа сна

Информационный портал

КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ БЛАГОПОЛУЧИЯ

Особенности подхода

Цель – комплексный подход к решению конкретной задачи компании в области здоровья сотрудников



Диагностический этап

- Проведение опроса, скрининга сотрудников
- Совместное определение KPI программы



Информационный блок

- Лекции, тренинги, вебинары
- Мастер-классы
- Сопровождение экспертом в виде ежедневных практических заданий



Игровой блок

- Интерактивный формат в виде игры, марафона, упражнений, командных соревнований

В ЧИСЛЕ НАШИХ КЛИЕНТОВ





КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ



Вконтакте



Одноклассники

Будем рады сотрудничеству!

www.cultureofhealth.ru
info@cultureofhealth.ru
+7-499-725-00-38