



ЛИДЕРСТВО

СОВЕТЫ

Создаем систему заботы о работниках и помогаем коллективу не выгорать

Из статьи узнаете: как ваши коллеги с помощью дней здоровья, чатов поддержки и премий за участие в забегах делают сотрудников счастливыми и эффективными.

Редакция «ГенДира» продолжает публиковать серию материалов, посвященных созданию системы заботы о сотрудниках, которая включает шесть направлений. В прошлом номере топ-менеджеры рассказали, как создают комфортную рабочую среду. Тема нового материала — забота о психологическом и физическом состоянии работников.

По данным исследования «Тренды на рынке труда — 2023», проведенного hh.ru и компанией «Яков и партнеры», 47 процентов соискателей ждут от работодателя компенсации затрат на психолога, а 24 процента отмечают важность проведения тренингов и мастер-классов, посвященных поддержанию ментального здоровья.

Не менее важна для соискателей и забота о физическом здоровье: по результатам другого опроса hh.ru, при выборе работодателя для 72 процентов респондентов будет плюсом наличие в компании спортивных программ.

В статье ваши коллеги рассказали, какие интересные и эффективные способы поддержки эмоционального и физического здоровья коллектива они уже используют, а психолог **Михаил Касаткин** оценил эти инструменты и дал советы, на что еще обратить внимание.

1 Предложите программы здоровья для работников

Из-за нехватки времени большинство людей даже при наличии полиса ДМС откладывают визит к врачу. Поэтому некоторые компании не ограничиваются страховкой. Например, в фирме по разработке ПО Dynamics Technologies вручают премии тем, кто отказался от вредных привычек, оплачивают сотрудникам путевки в санатории, массаж и сеансы в криосауне.

Ассоциация развития рынка кредитной кооперации закупает витамины для работников в периоды обострения вирусных инфекций. По словам ее президента **Игоря Бутакова**, после

введения этой практики за два года число заболевших снизилось на 60 процентов.

47%

соискателей ждут от работодателя компенсации затрат на психолога

Источник: опрос hh.ru

Дни здоровья и регулярные чекапы

«В прошлом году провели для сотрудников День здоровья. Заказали кислородные коктейли, пригласили инструктора из фитнес-клуба, который рассказал, как бороться с офисным синдромом усталости, показал упражнения. Арендовали аппарат по определению индекса массы тела, пригласили консультанта, который расшифровал данные и дал рекомендации работникам. Каждый мог пройти 15-минутный сеанс расслабляющего массажа. Планируем регулярно проводить подобные акции, — делится опытом **Олег Богатырев**, генеральный директор компании ГНИВЦ. — Также устраиваем для коллектива чекапы: в течение одного дня сотрудники могут пройти обследование в клинике, сдать анализы и получить консультацию специалистов. Люди ценят такую заботу, активно пользуются предоставленной возможностью. Несколько человек благодаря нашим чекапам смогли выявить проблемы со здоровьем на ранней стадии и предотвратить развитие серьезных заболеваний».

Совет психолога. Здоровье — центральный элемент нашей жизни. Более того, психологическое и физическое здоровье тесно связаны. Стресс и переутомление могут привести к физическим заболеваниям, а те, в свою очередь, могут вызвать тревогу, привести к депрессии.

Медицинская страховка, дни здоровья, бесплатные витамины — все это показывает, что организация ценит членов команды и заботится об их благополучии, что укрепляет лояльность и повышает работоспособность персонала.

2 Оплачивайте сессии психолога или возьмите специалиста в штат

По данным опроса hh.ru, 80 процентов работников сталкивались с синдромом выгорания, а почти 50 процентов выгорание толкает на увольнение. Справиться с этой и другими психологическими проблемами помогают специалисты, к услугам которых все чаще обращаются компании.

Одни из них включают консультации психологов в программу ДМС, другие берут специалиста в штат. Так, в ГК Black Square Group встречи коллектива с психологом проходят еженедельно — практики для снижения тревожности и напряжения, сессии вопросов и ответов, тренинги личностного роста или просто душевные беседы с песнями под гитару. В компании выбрали онлайн-формат, так как сотрудники находятся в разных городах и

странах. По словам ее директора **Валерии Чертовиковой**, снизился процент выгорания персонала, а вовлеченность выросла.

Короткие прогулки на свежем воздухе или перерывы в тихих комнатах офиса также помогут переключиться

Неформальные встречи

Некоторые организации предлагают психологическую помощь в ответ на экстренный запрос коллектива. В российском представительстве фармацевтической компании «Сентисс» активно работать с психологом начали с марта 2022 года.

Менеджер по развитию и подбору персонала, психолог по образованию, ввела практику неформальных встреч дважды в месяц. Сотрудники заранее присылали ведущей вопросы, обозначали темы, которые хотели бы обсудить. Например, как помочь себе в длительной стрессовой ситуации, как приспособиться к изменениям, сохранить благополучие в семье в напряженной обстановке.

Президент компании стал ежедневно рассылать работникам по электронной почте письма с красиво иллюстрированными цитатами на разные темы: саморазвитие, безграничность потенциала, борьба с негативными эмоциями, преодоление вызовов. «Мы делали перевод сообщений и рассылали всем сотрудникам представительства в России. Позднее издали сборник жизнеутверждающих цитат и подарили всем членам коллектива», — рассказывает **Елена Платонова**, генеральный директор компании «Сентисс» в России.

Совет психолога. Для начала можно организовать три сессии и посмотреть, как они прошли, спросить мнение коллектива, чтобы определить дальнейшую частоту занятий и понять, нужен ли корпоративный психолог или достаточно приглашенного специалиста.

Чтобы работники не боялись консультаций, обеспечьте конфиденциальность. Человеку важно знать, что все, что он обсудит с психологом, останется между ними. Привлекайте сотрудников к планированию. Позволяйте предлагать темы для обсуждения и формат встреч. Это поможет повысить вовлеченность.

3 Внедряйте практики осознанности

К практикам осознанности — Mindfulness — относятся медитации, дыхательные упражнения, занятия йогой, а также простые действия, которые помогают человеку расслабиться, полностью переключиться с окружающей обстановки на контроль мыслей и эмоций, побыть наедине с собой. Доказано, что подобные методы благоприятно влияют на мозг человека, на его эмоциональное состояние и работоспособность.

Например, сотрудники сети отелей «Артхостелс» прошли обучение оздоровительной китайской гимнастике цигун, которая включает медитацию и упражнения с контролируемые движениями и дыханием.

«Для линейного персонала занятия шли три месяца, для руководителей — девять, — вспоминает **Татьяна Телятникова**, совладелица ООО «Артхостелс». — В результате сотрудники стали меньше конфликтовать и легче договариваться между собой, текучесть кадров снизилась на 30 процентов. Изменения в коллективе привели к росту показателей в бизнесе: за год загрузка отелей увеличилась на 10 процентов, а положительных отзывов стало больше на треть».

Занятия спортом позволяют выпустить пар — снизить уровень гормона стресса в крови, улучшить настроение и общее состояние

«Подсадил» на медитации весь коллектив

В IT-компании «АМБИ Медиа» сотрудники медитируют с 2019 года. А началось все с увлечения руководителя.

«Чтобы не стать заложником эмоций, я научился бороться со стрессом с помощью медитаций. Развивал навыки в Китае, в монастыре Шаолинь. Вернувшись, записал собственные практики, слушал их на работе, — признается **Илья Москвин**, генеральный директор «АМБИ Медиа». — Неожиданно для меня тема заинтересовала сотрудников, которые предложили оформить практики в мобильное приложение. Уровень осознанности был такой, будто это не работа, а одна большая медитация. Так родилось приложение «Серотонин», которое вошло в рейтинг Forbes самых популярных приложений для сна и релакса на русском языке.

С тех пор многие сотрудники полюбили медитацию и отмечают, что она помогает справиться с тревожностью и стрессом, что положительно сказывается на их работоспособности».

Пятиминутные перезагрузки

В международном банке HSBC действует программа внедрения практик осознанности в повседневную жизнь сотрудников.

«Каждый день можно на пять минут подключиться к сессии, которую проводит Mindfulness-чемпион — наш сотрудник, прошедший специальное обучение. Люди медитируют, правильно дышат и тем самым оперативно приводят свое эмоциональное состояние в норму. Ежедневно получаем позитивные отзывы о данных сессиях, — рассказывает **Сусанна Зульф리카рова**, HR-директор российского представительства банка. — Также открыли сотрудникам корпоративный доступ к платному приложению Headspace — одному из самых популярных приложений, посвященных практикам осознанности.

Для тех, кто хочет глубже изучить эту тему, разработали онлайн-курс «Основа осознанности». По окончании курса человек может стать ведущим наших пятиминутных сессий».

Совет психолога. Практики осознанности неотъемлемы при современном темпе жизни. Они помогают взять эмоции под контроль. Медитация и дыхательные упражнения важны, но не

стоит ими ограничиваться. Уход за растениями, например, тоже может стать хорошей практикой осознанности. Поливая цветы, сотрудник отвлекается от рабочих задач, успокаивается.

Короткие прогулки на свежем воздухе или перерывы в тихих комнатах офиса также помогут переключиться. Чтобы внедрить культуру осознанности в компании, руководству стоит показывать личный пример и поддерживать инициативы сотрудников в этом направлении.

4 Создайте чаты поддержки

Для неформального общения организуйте отдельный от рабочего чат с полезными советами о том, как справиться с трудными ситуациями, где сотрудники смогут делиться мыслями, переживаниями. Это реально сделать в соцсетях, мессенджерах или создать корпоративное приложение.

Сериял в Telegram с советами руководителей

В корпоративном Telegram-канале компании ГНИВЦ запустили своего рода сериал Happy Talks с советами руководителей о том, как бороться с выгоранием и поддерживать себя в сложных жизненных ситуациях.

«Ролики выходят раз в две недели, каждое видео — это новая серия единого проекта. Например, заместитель генерального директора рассказал, как выстраивает коммуникации с партнерами, а главный системный аналитик дал советы о том, как избавиться от “аналитического паралича” и структурировать собранную информацию», — говорит **Олег Богатырев**.

Корпоративное приложение

В компании «Авито» год назад запустили приложение Avito Balance. Платформа предлагает сотрудникам тренировки, статьи, рекомендации и активности для поддержания и восстановления внутреннего ресурса, здоровья. В приложении можно делиться успехами с командой, получать награды за тренировки, например мерч организации, и следить за достижениями коллег.

«Проект стал внутренней социальной сетью — сотрудники используют его для общения, поддержки друг друга, обсуждают там новости компании», — говорит **Ксения Шаравьева**, руководитель направления по внутренним коммуникациям и бренду работодателя.

Еще один инструмент по работе с ментальным здоровьем сотрудников — корпоративная программа «Понимаю», благодаря которой реально получить квалифицированную анонимную поддержку в решении проблем (например, онлайн-консультации психолога, юриста, финансиста или специалиста по здоровому образу жизни). Платформой пользуются даже родственники сотрудников.

Совет психолога. Поддержка коллег играет важную роль в создании рабочей атмосферы. Подобные чаты, встречи, где сотрудники могут делиться переживаниями и получать советы

«равных», делают рабочее пространство открытым для общения. Однако это не заменит профессиональную психологическую поддержку. Идеальный вариант — сочетание двух подходов.

5 Поощряйте любовь к спорту и развивайте корпоративные команды

По данным опроса Аналитического центра НАФИ, 79 процентов предпринимателей считают, что занятия спортом положительно влияют на эффективность работы сотрудников. Логично, что все больше организаций создают корпоративные команды и прививают людям любовь к спорту. Например, в компании ГНИВЦ появились команды по бегу, баскетболу, теннису, футболу, картингу. Тренировки проходят раз в неделю. Компания оплачивает аренду спортплощадок.

В «Авито» сотрудники играют в теннис, шахматы, участвуют в марафонах, кибертурнирах, «гонке героев». В офисе компании есть спортзал, где можно заниматься в удобное время. В офисе ГК «Трайв» в конце рабочего дня проходят занятия йогой. Пригласили тренера, выделили помещение. Урок посещают в среднем 10 человек.

72%

сотрудников считают плюсом наличие спортивных программ в компании

Источник: опрос hh.ru

Тренировки по пять-шесть раз в неделю

В компании Tiksan Group в 2020 году, еще во время пандемии, решили в качестве психологической перезагрузки сдать нормы ГТО. И сразу поняли, как объединяют и вдохновляют совместные занятия спортом.

«На следующий год мы уже бежали полумарафон — 21 км, а в компании появилось несколько подразделений по корпоративной спортивной культуре. К проекту присоединились и топы, и рядовые сотрудники. На третий год существования команд мы уже участвовали в трех видах соревнований: полумарафоне, велосипедном марафоне на 100 км и плавании на 2 км. Сейчас готовимся к серии соревнований по триатлону на длинной дистанции. Тренировки проходят пять-шесть раз в неделю, — делится опытом руководитель Tiksan Group **Сергей Ким**. — Жизнь тех, кто в команде, кардинально изменилась. Если мы, обычные люди, смогли добиться того же, чего добиваются профессиональные спортсмены, значит, любая цель достижима. Корпоративный спорт повысил лояльность и увеличил фокус на общие цели бизнеса и компании. Изменилось мышление, комьюнити превратилось в эффективную команду не только на стадионе, но и в работе.

Наша задача — чтобы как минимум 60 процентов сотрудников всех подразделений компании Tiksan Group шли с нами к победам в спорте. Это на 50 процентов увеличивает скорость принятия рабочих решений, выполнения планов и достижения целей в бизнесе».

Премии за победу в соревнованиях

Компания Mindbox отмечает спортивные успехи работников и выплачивает премии, даже если они выступают в соревнованиях не от имени организации.

«Если сотрудник займет первое место в любых официальных соревнованиях по бегу на дистанции 5 км, он получит премию в размере 5 тыс. руб., — говорит **Александр Горник**, сооснователь и генеральный директор Mindbox. — Так мы мотивируем людей заниматься спортом и поддерживать ментальное здоровье, потому что хотим защитить команду от выгорания».

Совет психолога. Спорт играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья человека. Когда мы испытываем стресс, в нашем организме вырабатывается гормон кортизол. В природе естественная реакция на стресс обычно сводится к правилу «Бей или беги».

Однако в современной рабочей среде проявить эти инстинкты напрямую невозможно, уровень кортизола повышается. Занятия спортом как раз и позволяют выпустить пар — снизить уровень гормона стресса в крови, улучшить настроение и общее состояние.

Кроме того, корпоративный спорт объединяет коллектив, помогает сотрудникам лучше узнать друг друга в неформальной обстановке, создает дружественную и поддерживающую рабочую среду.