

# ПРОГРАММА УПРАВЛЕНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЕМ. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

## ФИЗИЧЕСКОЕ

Наличие хорошего физического самочувствия, здоровье и физический тонус

## МЕНТАЛЬНОЕ

Наличие хорошего ментального самочувствия, психическая устойчивость

## СЕМЕЙНОЕ

Наличие близкого окружения, обеспечивающего комфорт, стабильность жизни и наполненность ее смыслом

## ФИНАНСОВОЕ

Совокупность материальных благ, возможность удовлетворять свои потребности

## СОЦИАЛЬНОЕ

Характеристика социального окружения человека, его отношений и взаимодействия

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

Возможность реализовывать свои способности, знания и умения

# ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- **БЛОК 1: ОФИСНАЯ, БЫТОВАЯ, ДОСУГОВАЯ ИНФРАСТРУКТУРА**
- **БЛОК 2: СПОРТ**
- **БЛОК 3: МЕРОПРИЯТИЯ НА  
ВОВЛЕЧЕНИЕ И МОТИВАЦИЮ К ЗОЖ**



# УСЛОВИЯ РАБОТЫ И ОТДЫХА



## ОФИСЫ

- Безопасность и комфорт, зонирование, «зеленые» зоны
- Зона релаксации с массажным креслом
- Мини-зал для занятий физкультурой и разминки, теннисный стол
- Зоны отдыха



## ГОРОДКИ НА МЕСТОРОЖДЕНИИ:

- Благоустроенные жилые корпуса с 1 и 2-местным проживанием и зонами отдыха
- Плановая модернизация и обновление жилых трейлерных городков и сантехвагонов
- Современные стационарные и передвижные столовые
- Медпункты
- Магазины с основным продуктовым набором и предметами первой необходимости
- Тренажерные залы, спортплощадки, спортзал
- Музыкальная студия
- Банкоматы
- Массажные кресла
- Система водоочистки до качества питьевой воды
- Безопасный пассажирский транспорт

# КОРПОРАТИВНОЕ ПИТАНИЕ



## ОФИСЫ

- Гибкая система питания (Яндекс еда)
- Большой выбор столовых и кафе
- Вендинговые аппараты
- Мини-кухни с снеками, чаем и кофе
- Компенсация питания всему персоналу

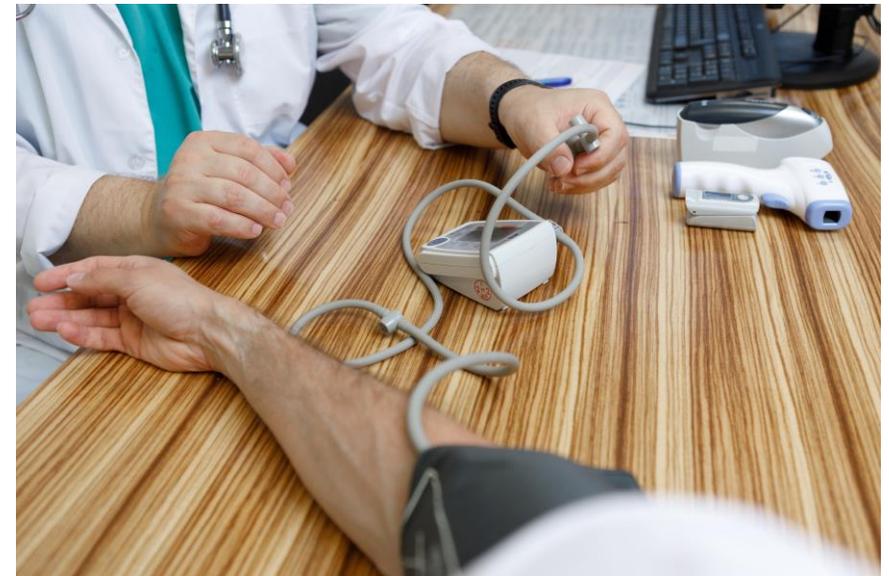


## МЕСТОРОЖДЕНИЕ

- Современные столовые и летние веранды
- Высококвалифицированный персонал
- Разнообразное меню (в т.ч. мороженое, сухофрукты, ягоды)
- Контроль за рационом и калоражом
- Дополнительные опции питания – сухой паек в трех вариантах, термосное горячее питания, дополненное ассортиментом фруктов, овощей, кисломолочной продукции.
- Ежемесячные тематические мероприятия

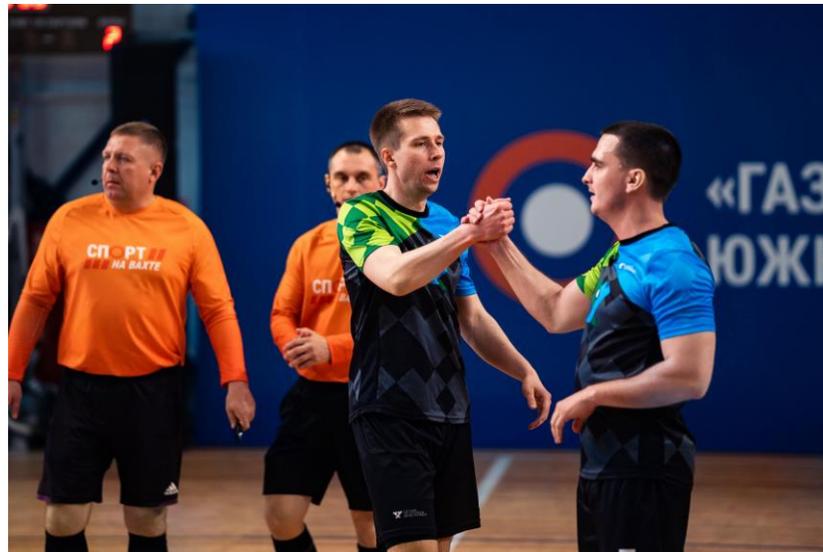
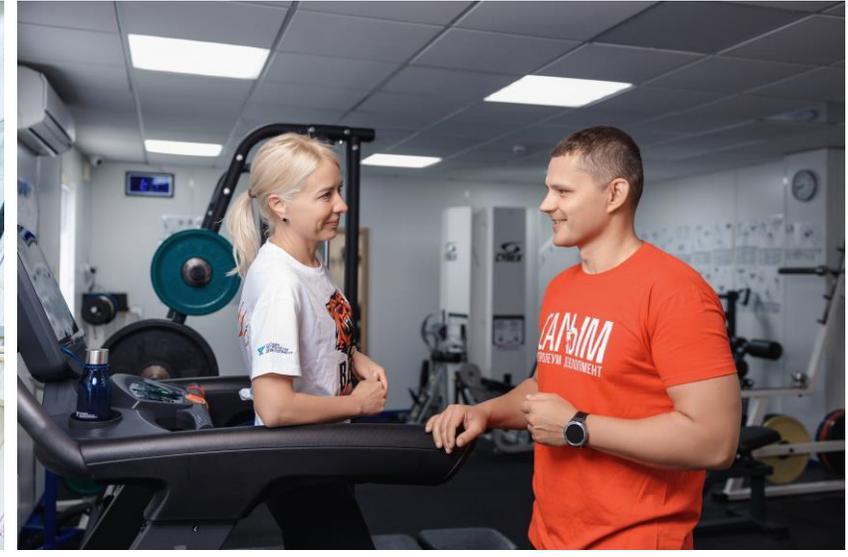
# МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА

- Доступность медицинской помощи в клиниках жилых городков и в офисах
- Информационные бюллетени к значимым датам ВОЗ
- Профессиональная помощь в подготовке спортивных и оздоровительных мероприятий
- Помощь в разработке меню питания сотрудников
- Вакцинальные кампании (грипп, клещевой энцефалит)
- Обеспечение регулируемыми столами с электроприводом для сотрудников с проблемами опорно-двигательного аппарата
- Организация и сопровождение профосмотров, диспансеризации
- Реализация программ вовлечения в здоровый образ жизни
- Обучение оказанию первой помощи пострадавшим



# КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ

- Спортивный зал для игровых видов спорта, стадион, открытые площадки для занятий спортом, тренажерные залы во всех жилых городках
- Беговой клуб
- Йога и ОФП в офисе в Москве
- Мини-спортзал и теннисный стол в офисе в Москве
- Поддержка игровых видов спорта для сотрудников офисов
- Корпоративные абонементы спортивной сети «World class», аренды хоккейной и футбольной площадок в Москве, закупка спорт инвентаря



# КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ: ДОСТИЖЕНИЯ



## СОРЕВНОВАНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО, КОРПОРАТИВНОГО И ОТРАСЛЕВОГО УРОВНЯ

### 12 турниров ГПН

лыжи, бадминтон, настольный теннис, хоккей, шахматы, плавание, футбол

### 2 забега

### 2 турнира ТЭК

футбол, плавание

### Сдача нормативов ГТО

## ВНУТРЕННИЕ ТУРНИРЫ И СПАРТАКИАДЫ

Спартакиада СПД (11 видов спорта)

Турнир «Медвежья Лапа»

Турнир по футболу

Настольный теннис в Москве

Лыжные гонки СПД

## ДОСТИЖЕНИЯ

### Турниры Культура и Спорт БРД ГПН

Бег на 1500 м – 3 и 4 места

Плавание – 4 и 5 места

Бадминтон – 3 место

### Большие игры ГПН

Бадминтон – 4 место

Плавание – 6 и 8 место

**Забег.РФ** – 55 сотрудников в Москве, Тюмени и Салыме

### Московский марафон

**ГТО** – 8 золотых значков– 22 сотрудника, 4 серебряных и 3 бронзовых

### Турниры Спорт-ТЭК

Футбол – 3 место

# МЕРОПРИЯТИЯ НА ВОВЛЕЧЕНИЕ И МОТИВАЦИЮ К ЗОЖ

МАРАФОНЫ / ДНИ ЗДОРОВЬЯ: ЛЕКЦИИ, МАСТЕР-КЛАССЫ, ПРИЕМЫ ВРАЧЕЙ И ПРОВЕДЕНИЕ ЧЕКАПОВ В ОФИСАХ, КОНСУЛЬТАЦИИ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОРОВ И СПОРТИВНЫХ ВРАЧЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

## ДНИ ЗДОРОВЬЯ В 2024 Г.:

- вебинар с врачом-остеопатом «Здоровый офис»
- вебинар с флебологом «Венозные заболевания: как сохранить здоровье ног»
- полезный перекус в офисах и на месторождении
- комплексное тестирование функционального состояния организма (анализ состава тела, мышечной мобильности, подвижности позвоночника) и вегетативной нервной системы, интерпретация результатов, консультации специалистов в офисах



# СЕМЕЙНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ



## ДЕТИ В ОФИСЕ

- Концепция «Знакомство с профессиями родителей».
- Программа включала активности для детей по возрастам.
- Офис компании принял около 200 детей сотрудников в День защиты детей.
- Подготовлен и проведен полностью сотрудниками компании.

## АКАДЕМИЯ СЕМЬИ

- Концепция «Академии волшебства» (оформление, фотозона, элементы одежды ведущих и т.п.).
- Программа включала индивидуальные и совместные активности для взрослых и детей по возрастам.
- Охват семей сотрудников на двух локациях (Москва, Тюмень) - 305 участников.

**СЕМЕЙНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ - В ТОП-3 В ПРОГРАММЕ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ СОТРУДНИКИ СЧИТАЮТ НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫМИ**

## МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- Консультации психологов в рамках ДМС
- Массажное кресло в офисе и жилых городках
- Практики саморегуляции (дыхание, медитация и др.)
- Прямой эфир «Управление стрессом. Как не выгорать и предотвратить выгорание»

