



РАЗВИТИЕ

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

доброРФ

# Свобода от дыма

Авторский онлайн курс для тех,  
кто хочет бросить курить



8 (918) 555-46-63



2754663@mail.ru

Дмитрий Нестеренко





# Нестеренко Дмитрий

Руководитель проекта

## Функции

1. Координация команды
2. Взаимодействие партнерами
3. Привлечение инвестиций, выставки
4. Проведение вебинаров, обновление контента
5. Мотивация и поддержка команды
6. Контроль проведения марафонов в учебных заведениях

## Опыт реализации профилактических программ

- Онлайн-курс “дикция и сила голоса” в рамках проекта МАСТЕРСКАЯ ЛЕКСА ([vk.com/lextrener](https://vk.com/lextrener))
- Разработчик системы онлайн-сопровождения проектных заявок для участников Всероссийских и международных детских центров (СМЕНА, ОКЕАН, АРТЕК)
- Опыт онлайн/оффлайн обучения в корпоративном сегменте более 15 лет (разные направления).
- Автор и реализатор программ по профилактике употребления психоактивных веществ в качестве психолога в ППМС Центре “Перекресток” (более 10 лет).

## Достижения

- Победа в грантовом конкурсе росмолодёжь (“Прощай, сигарета!”)
- Лауреат конкурса педагог-психолог России 2014
- Призер премии “МЫ ВМЕСТЕ”
- Бросил курить сам, помогаю другим более 10 лет

## Онлайн-марафон: “Свобода от дыма”

**Цель:** профилактика употребления курения и других психоактивных веществ среди молодежи, формирование здоровых привычек и повышение осведомленности студентов о вреде вредных привычек.

Проект направлен на развитие у студентов желания прекращения курения через создание альтернативных привычек и изменение внутренних установок.

**Выгоды:** повышение уровня информированности о вреде курения и психоактивных веществ без использования скрытой рекламы табака или других веществ.

Вовлечение студентов (на добровольной основе) в социально значимый проект, способствующий развитию волонтёрских инициатив и социальной ответственности.

# Задачи онлайн-марафона СВОБОДА ОТ ДЫМА

1. Провести подготовительный этап (январь – февраль), включающий информационную кампанию, регистрацию участников и поиск партнёров (призы участникам).
2. Запуск марафона (февраль). Участники получают задания (мессенджер ВК), направленные на изменение образа мышления и привычек, связанных с курением.
3. Координация процессов. Реализация мотивационной системы с использованием баллов, которая позволяет отслеживать прогресс участников и стимулировать их активность (лидеры марафона будут отображаться на экране).
4. Вовлечение студентов в социально значимый проект, предоставляя возможность зарабатывать волонтерские часы и участвовать в формировании культуры здорового образа жизни в учебном заведении.
5. Через 21 день: подведение итогов, награждение самых активных участников, получение обратной связи от участников марафона и руководства образовательного учреждения.

# Уникальность/инновационность технологии

- **Недирективный подход**

- Авторский метод (из книги “Прощай, сигарета!” ISBN 9785600010215)
- 3 недели ежедневного взаимодействия с курильщиком
- Неограниченное кол-во участников марафона



Чат-бот



Выполнение  
заданий



Фиксация  
прогресса



Ежедневная  
мотивация



Очень интересный факт,  
который **не** замечают курильщики..  
ну вы меня поняли



ПОЕХАЛИ

НЕ ГОТОВ

ПОЗЖЕ



МОЁ ЗДОРОВЬЕ ЭТО  
выберите вариант

Это только моё дело

Это влияет на семью



МОИ ПОБЕДЫ ЗА СЕГОДНЯ  
укажи что сегодня выполнил

Первая затяжка на 1 час позже

Не докуривал половину

заменил перекур

Даже после чистки зубов...

**СВОБОДА ОТ ДЫМА**  
ДМИТРИЙ НЕСТЕРЕНКО

ПРОЕКТ КОТОРЫЙ  
ИЗМЕНИТ ТВОЮ  
ЖИЗНЬ

Сообщение 00  
Ещё

Свобода от дыма

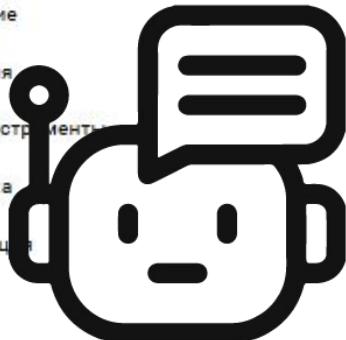
★★★★★ - Нет отзывов

✓ Вы подписаны

Настроить

Онлайн курс      Отзывы      Исследование      О проекте

Управление  
Сообщения  
Бизнес-инструменты  
Статистика  
Монетизация



Вырабатываем осознанность, полезные привычки

Чат-бот



**>30%**

**Осознают негативное  
влияние**

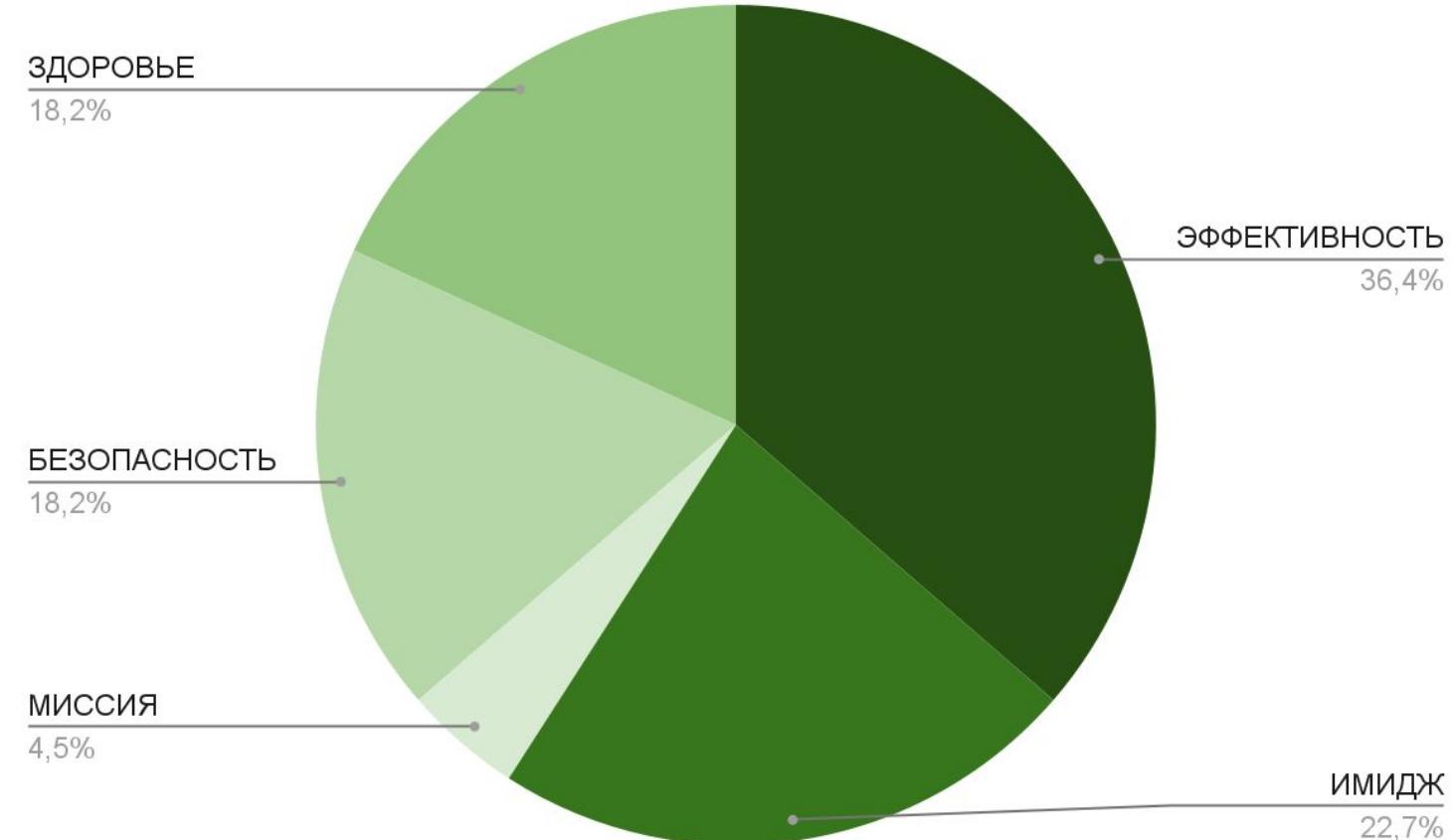


**>82%**

**Готовы вознаграждать за  
отказ**

## Нефинансовые мотивы компаний, потенциально заинтересованных в услуге, исходя из логики, учитывая специфику деятельности:

- Сетевые компании общественного питания
- Фармакологические компании
- Химическое производство
- Лакокрасочные производства
- Сетевой ритейл
- Горнодобывающие компании
- Нефтедобывающие компании
- Банковская сфера
- Операторы сотовой связи
- Грузоперевозчики
- Общественный транспорт



## 1. Повышение производительности труда:

- Курящие сотрудники в среднем тратят 30 минут в день на перерывы на курение.
- При средней заработной плате 287,7 руб в час в час и 220 рабочих дней в году, экономия составит: 30 курящих сотрудников x 0,5 часа 287,7 x 220 дней = 63,294 рубля в год.

## 2. Снижение расходов на уборку и техническое обслуживание:

- Дополнительные расходы на уборку помещений, загрязненных табачным дымом, оцениваются в 1500 рублей в месяц.
- Ремонт и замена поврежденной мебели и оборудования - 20,000 рублей в год.
- Общая экономия: 1500 x 12 месяцев + 20,000 = 38,000 рублей в год

## 3. Повышение корпоративного имиджа и привлекательности работодателя:

- Можно предположить, что это приведет к сокращению текучести кадров на 5% и позволит привлечь более квалифицированных специалистов.
- Экономия на найме и адаптации новых сотрудников: 5 человек x 12,500 (25% средние затраты на найм) = 62,500 в год

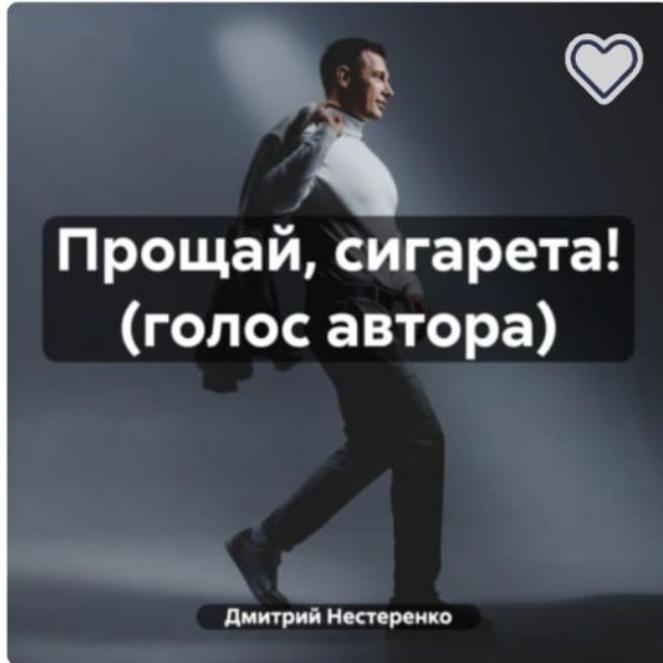
Проведенное в НИУ ВШЭ исследование показало, что вероятность пропуска рабочих дней по болезни у курящих работников на 9% выше, чем у некурящих ([SuperJob.ru](http://SuperJob.ru)). При этом курящие работники старше 35 лет болеют не только чаще, но и дольше некурящих сотрудников.

# Отзывы по книге



Прощай, сигарета!  
Дмитрий Анатольев...

  4,4 330



Прощай, сигарета! (голос  
автора)  
Дмитрий Анатольевич Несте...

  5,0 18



Отзывы фокус-группы  
о методе