



РОСНЕФТЬ

Социальный проект «Конданефть – перезагрузка»

Идея и автор проекта: главный специалист сектора по взаимодействию со СМИ и общественностью, внутренним коммуникациям и корпоративной культуре АО «НК «Конданефть» - *Мезенова Анна Сергеевна*

Соавтор:
начальник сектора по взаимодействию со СМИ и общественностью, внутренним коммуникациям и корпоративной культуре АО «НК «Конданефть» - *Пальков Александр Васильевич*

Краткое описание проекта

Здоровье, безопасность и благополучие работников в ПАО «НК «Роснефть» являются основными приоритетами. Без них невозможно повышение производительности труда и конкурентоспособности на внутреннем и мировом рынках. В течение многих лет ПАО «НК «Роснефть» проводит масштабную работу по развитию спорта и пропаганде здорового образа жизни как среди населения в регионах своей деятельности, так и среди сотрудников.

Внедрение проекта «Конданефть-перезагрузка» позволит за счет применения практических методов оздоровления ответить на значимый для Общества вопрос: Как в относительно короткие сроки выявить проблемы со здоровьем и не допустить потенциального ухудшения самочувствия сотрудников?

Большинство людей с избыточным весом желают нормализовать вес. Однако не во всех случаях это желание осознано и сопряжено с пониманием как действовать. Проект «Конданефть-перезагрузка» направлен именно на помощь желающим начать программу реальных изменений.

Предлагаемый проект способствует улучшению состояния здоровья сотрудников, созданию позитивного корпоративного духа, сокращению текучести кадров и числа невыходов на работу по болезни. Позволяет сократить выплаты по заболеваемости и компенсации по потере трудоспособности.



ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЕКТЕ

География проекта



Организация проекта
возможна на любом
предприятии.

Срок реализации проекта



Общая продолжительность
проекта 30 дней. Возможно
продление срока проведения до
3 месяцев.

Срок реализации проекта



Работники Общест
(формирование групп по 10
человек с избыточным весом).
Без возрастного ограничения с
медицинским допуском для
участия в проекте.



ОБОСНОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ПРОЕКТА

Актуальность включения в деятельность Компании социально-оздоровительной программы обусловлена возможным ухудшением динамики показателей здоровья сотрудников.



Негативная динамика влечет за собой такие проблемы как снижение работоспособности сотрудников, их психического и душевного равновесия. В Обществе необходимо сформировать эффективные подходы для улучшения здоровья персонала.

ЦЕЛИ ПРОЕКТА

- ✓ **Формирование у персонала привычки регулярных занятий спортом и ведение здорового образа жизни.**



- ✓ **Повышение уровня информированности работников о рисках, связанных с заболеваниями, которые связаны с малоподвижным образом жизни.**

- ✓ **Создание условий для развития у персонала осознанной потребности в здоровом образе жизни, улучшение их здоровья, повышение работоспособности.**



Задачи проекта



Этапы проекта

1 этап. Первичное изучение отношения сотрудников к своему самочувствию, здоровому образу жизни в целом. Проведение анкетирования по оценке желания участия работников в проекте.



2 этап. Изучение динамики отношения сотрудников к своему здоровью, здоровому образу жизни. Индивидуальное собеседование с потенциальными участниками проекта. Формирование группы сотрудников – участников Программы.

3 этап. Прохождение работниками скрининговой оценки состояния здоровья. На основании обследования уже на первичном приеме исключаются лица с абсолютными и относительными противопоказаниями.

Биоимпедансометрия – определение состава тела человека (соотношения жировой и мышечной массы)

Скрининг сердца компьютеризированный (экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей)

Выявление заболеваний периферических артерий

Комплексная детальная оценка функций дыхательной системы (спирометр компьютеризированный)



Этапы проекта

4 этап. Здоровое питание и управление весом. После получения врачебного заключения оценки состояния здоровья у работников проходит встреча с диетологом и нутрициологом, которые составляют индивидуальную карту питания для работника на время участия в проекте. Карта питания направлена на комфортное снижение лишнего веса без стресса для организма. Для участников создается отдельный чат, где они в круглосуточном режиме могут задавать вопросы по питанию, направлять необходимые фотоотчеты.



Лекции о правильном питании «Принципы здорового питания», «Питание при избыточном весе», «Контроль за питанием на работе», «Законы здорового питания»

5 этап. Управление стрессом и формирование мотивации «не сдаваться» при участии в проекте.

Тестирование на аппаратно-программном комплексе для оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья

Лекция «О позитивных факторах, влияющих на здоровье»

Групповое интерактивное занятие с психологом по формированию установки по ведению здорового образа жизни, снижению психо-эмоционального напряжения, обучению методам саморегуляции, созданию позитивной эмоциональной установки

Встреча с известным спортсменом для дополнительной мотивации

Поддержка психолога, который на протяжении проекта ведет консультационную деятельность

Мотивационная встреча-беседа участников с человеком, который избавился от лишнего веса и ожирения. Пример: «До и После»

Этапы проекта



6 этап. Физическая активность.

На время участия в проекте у сотрудников запланированы 3 дня в неделю групповые тренировки разного фитнес формата с сертифицированными тренерами. Тренировки для женщин и мужчин разные.

В случае необходимости тренировки проходят в заочном формате. Участникам направляются видео и они в течение определенного времени направляют тренеру ответный видеотчет.



7 этап. Проведение церемонии награждения и выявление победителя

Торжественная церемония награждения после завершения проекта с целью поощрения лучших работников и привлечения новых участников в проект.



Бюджет проекта

№	Наименование этапа	Реализация этапа	Стоимость
1	Проведение опроса и анкетирования	Анкетирование (например «Отношение к своему здоровью», автор Тихонов С.В.). Диагностическая методика «САН». (выбор методики может быть пересмотрен).	Бесплатно.
2	Организация информационной кампании с целью привлечения сотрудников к участию в Программе	Подготовка информационных материалов (стенд, буклеты, брошюры); Распространение информации о создании Программы посредством сети Интернет, размещение информации на стендах Учреждения.	20 000 рублей.
3	Оценка состояния здоровья (Скрининг)	Прохождение медицинского осмотра.	Бесплатно при наличии в городе профилактического Центра здоровья. При отсутствии данное обследование можно провести в рамках ДМС.
4	Питание	Составление индивидуальной карты питания для каждого участника. Врач диетолог, нутрициолог. Создание общего чата для демонстрации дневников питания участниками, получения рекомендаций по корректировке питания от специалистов	Составление карты питания на 1 работника - 5 000 рублей либо привлечение врача-диетолога в рамках ДМС. Ориентировочно группа по 10 чел. Итого: 50 000руб.
5	Психология и мотивация	Психологическая поддержка на протяжении всего проекта. Встречи, лекции для группы. Регулярное общение с психологом. 2 раза в месяц лекции и консультационная поддержка на протяжении всего участия в проекте.	10 000 рублей на группу либо привлечение врача в рамках ДМС.
6	Работа тренеров групповых программ	Групповые тренировки 3 раза в неделю с сертифицированным тренером. В случае необходимости тренировки проходят заочно. Участники в чате получают видео-задания и направляют тренеру видеоотчет.	4 000 рублей абонемент для 1 человека. Ориентировочно группа по 10 чел. Итого: 40 000руб.
7	Церемония открытия/закрытия и награждение участников.	Проведение церемоний с участием руководства Общества. На церемонии открытия вручение стартовых наборов (фитнес-браслет, дневник питания и т.п.). На церемонии закрытия вручается приз каждому участнику за участие и главный приз за победу.	40 000 рублей

Ориентировочная стоимость проекта составляет 160 000 рублей на 1 группу из 10 участников, т.е. 16 000 руб. на 1 человека.

***Справочно: на основании опроса рынка в г. Ханты-Мансийске, стоимость абонемента с тренером на 1 чел. - 12 000 руб., что сопоставимо по стоимости участия в комплексном проекте с привлечением различных специалистов.**

Информационная справка

АО «НК «Конданефть»

Общество было учреждено в 2012 году. В апреле 2017 года АО «НК «Конданефть» вошло в группу компаний ПАО «НК «Роснефть» в составе Эргинского кластера, являющегося одним из крупнейших нефтегазодобывающих кластеров Западной Сибири.

В 2020 году проходили диспансеризацию 676 человек, у 79 работников выявлены хронические заболевания, что составляет 11% от общего количества обследованных.



ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ В АО «НК «КОНДАНЕФТЬ»



Средний возраст работника – 37 лет.

СТАТИСТИКА ВЫЯВЛЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У РАБОТНИКОВ В 2020 ГОДУ



Результаты реализации проекта на пилотных группах

В январе 2021 года данный проект был запущен на базе Первичной профсоюзной организации АО «НК «Конданефть» при непосредственном участии представителей сектора по взаимодействию со СМИ и общественностью, внутренним коммуникациям и корпоративной культуре АО «НК «Конданефть».

Участие приняли 30 человек. 3 группы: 2 мужские по 10 человек и 1 группа женская – 10 человек.

В проекте участвовали 4 работника с хроническими заболеваниями. Более 60% участников курящие и употребляющие легкие спиртные напитки. По данным опроса 20% работников уменьшили употребление алкоголя после участия в проекте.

По результатам анкетирования до участия в проекте 28 сотрудников не соблюдали рекомендации по питанию.

После завершения проекта только 2 человека не изменили свое пищевое поведение. Остальные поддерживают принципы здорового питания.

Респонденты отметили, что благодаря проекту узнали много новой информации о питании.



У 1 сотрудника участие в проекте не отразилось на производительности труда, остальные участники указали, как проект отразился на их состоянии:



Отзывы экспертов и участников о реализованном пилотном проекте

«Победил, узнал хорошие упражнения для растягивания, которые применяю при болях в спине из-за сидячего образа работы».

«Уменьшился вес, улучшилось самочувствие, появился план на совершенствование своей фигуры и физической подготовки»

«За время участия в проекте я дал старт своему организму на снижение веса и привел его в порядок. После того как проект закончился я продолжал заниматься еще 3 месяца и в общем скинул 10 кг. Сейчас желание начало пропадать. Хотел бы повторить опыт с групповыми тренировками (когда отказать команде как-то не мужски)».

«Спасибо за возможность поучаствовать в проекте. Считаю необходимым развивать направление спортивных проектов при участии ППО АО «НК «Конданефть», т.к. большинство коллег, с которыми принимал участие в проекте, продолжают заниматься спортом, что в свою очередь положительно влияет на физическую активность при организации рабочего процесса».

«Такие проекты, как «Перезагрузка» – отличный способ приобщить работников к активному здоровому образу жизни. Многим намного легче менять свою жизнь к лучшему, работая в команде и по всем аспектам сразу – физические нагрузки, массажи, правильное питание и так далее. Ребята с большим удовольствием проходили каждую ступень проекта и, по-моему, большая часть остались очень довольными результатами проделанной работы. Нужно продолжать работать в этом же направлении, поддерживая подобные проекты, приобщая таким образом не только взрослое население, но и подрастающее поколение, потому что дети всегда стараются копировать поведение взрослых».



Ожидаемые результаты дальнейшей реализации проекта

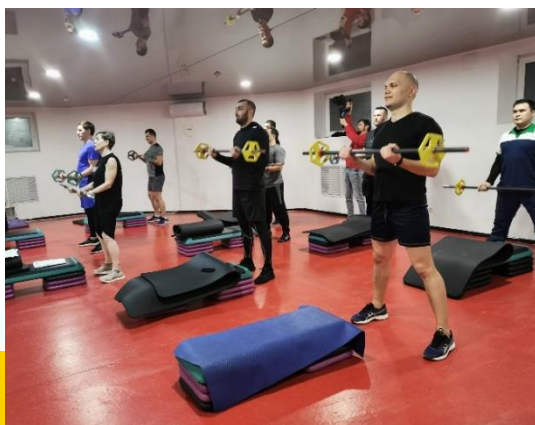
Внедрение привычки к физической активности работников за счет участия в проекте. Формирование необходимого настроя на работу. Защита от эмоционального выгорания, формирование здорового морально-психологического климата, способствующего сплочению трудового коллектива.

При постоянной реализации данного проекта повысится эффективность повседневной деятельности работников. При постоянных тренировках, соблюдении принципов правильного питания, повысится иммунитет. Это приведет к сокращению заболеваемости и соответственно сокращению годового бюджета на оплату дней нетрудоспособности.

Создание позитивного командного корпоративного духа.

Профилактика хронических заболеваний за счет здорового образа жизни.

Развитие «здоровой» конкуренции среди участников проекта, которая приводит к дополнительной мотивации и оздоровлению работников.



Перспективы проекта



Реализация данного проекта среди вахтового персонала. Формирование программы удаленного доступа, которая позволит участвовать из любых городов России во время нахождения на межвахтовом отдыхе.

Развитие внутренних коммуникаций в Обществе, организация общения между работниками;

Мотивация заниматься спортом, чтобы в дальнейшем принять активное участие в спортивно-массовых мероприятиях и акциях Общества и ПАО «НК «Роснефть».

Формирование прикладных навыков здорового образа жизни у работников.



Контактная информация

Идея и автор проекта: главный специалист сектора по взаимодействию со СМИ и общественностью, внутренним коммуникациям и корпоративной культуре АО «НК «Конданефть» - Мезенова Анна Сергеевна, +7 (3467) 396-234 доб. 5386, Anna.Mezenova@knd.rosneft.ru

Соавтор:

начальник сектора по взаимодействию со СМИ и общественностью, внутренним коммуникациям и корпоративной культуре АО «НК «Конданефть» - Пальков Александр Васильевич, +7 (3467) 396-234 доб. 5178 Aleksandr.Palkov@knd.rosneft.ru

Партнеры:

Первичная профсоюзная организация АО «НК «Конданефть».

Центр здоровья г. Ханты-Мансийск.

БУ «Центр медицинской профилактики».

Страховая компания «СОГАЗ».

Врач-диетолог, нутрициолог.

Психолог.

Сертифицированные спортивные тренеры.





РОСНЕФТЬ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!