

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 11»

(МАДОУ №11)

ОГРН 1022402488020, ИНН/КПП 2465040715/ 246501001

660077, г. Красноярск, ул. Весны, 16, тел.228-07-70, dou11@mailkrsk.ru

Принята на общем собрании трудового
коллектива

Протокол № 1 от 18.01.2024.

Утверждена

заведующий МАДОУ «Детский сад 11»

С.М. Сухих.

Приказ № 14 от 19.01.2024г.

Корпоративная программа
оздоровления сотрудников
муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад 11»

Красноярск, 2024

Содержание

Оглавление	
1.	Паспорт программы
2.	Актуальность
3.	Цель программы
4.	Задачи программы
5.	Основные мероприятия программы
6.	Ожидаемые результаты эффективности программы
7.	План мероприятий
8.	Список литературы
9.	Приложение (анкеты)

Паспорт программы.

Программа	Программа по оздоровлению сотрудников МАДОУ№11
Автор программы	Творческая группа педагогов МАДОУ11
Территория реализации программы	г. Красноярск, ул. Весны,16
Учреждение, реализующее программу	МАДОУ№11
Руководитель программы	Заведующий МАДОУ№11 Сухих С.М.
Актуальность проблемы	На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных областях производства в регионах Российской Федерации, в частности, в Красноярском крае, поэтому тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах является актуальной.
Целевая группа	Администрация и работники МАДОУ №11
Цель программы	Содействие оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none">1. Разработать и внедрить целостную модель развивающей оздоровительной, профилактической и просветительной работы с сотрудниками.2. Создать условия для физического,3. психологического и социального благополучия сотрудников на производстве.4. Осуществлять образовательную и просветительную деятельность, имеющую целью формирования мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ среди сотрудников.5. Внедрять медико-психологические требования к построению рабочего процесса, имеющего главной целью сохранение и развитие психического, социального и физического здоровья.6. Формировать ответственное отношение к своему здоровью и своей работе.7. Внедрить методику самооценки собственного здоровья.8. Обеспечить санитарно-гигиенические условия работы на предприятии и оценку имеющегося коллективного договора между администрацией и

	<p>трудовым коллективом.</p> <p>9. Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни.</p>
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников учреждения. 2. Снижение заболеваемости работников. 3. Увеличение продолжительности жизни работников. 4. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. 5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. 6. Повышение выявляемости хронических, неинфекционных заболеваний работников. 7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников, устранение эмоционального синдрома выгорания. 8. Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности.
Целевые индикаторы	<ul style="list-style-type: none"> • Доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. • Снижение количества дней временной нетрудоспособности. • Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию. • Количество сотрудников, ведущих активный образ жизни. • Количество работников, имеющих нормальный индекс массы тела. • Количество сотрудников, придерживающихся правильного питания. • Количество сотрудников, отказавшихся от курения. • Количество сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя.

<p>Этапы и сроки реализации</p>	<p>Реализация программы:</p> <p>I этап – организационный (подготовительный)</p> <p>II этап – практический (основной)</p> <p>III этап – итоговый (аналитический)</p> <p>Организационный (подготовительный) этап: Изучение нормативных актов для разработки реализации программы. Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников. Определение ресурсов учреждения, потребностей и мотивации для участников программы. Разработка плана мероприятий на текущий год. Разработка индикаторов оценки процесса и результата, критериев их оценки и определение механизма мониторинга, сроков (периодичности) оценки. Назначение ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы.</p> <p>Практический (основной) этап: Реализация плана мероприятий корпоративной программы оздоровления сотрудников МАДОУ №11</p> <p>Итоговый (аналитический) этап: Подведение итогов реализации программы. Оценка эффективности программы по разработанным критериям.</p>
<p>Формы и методы работы</p>	<p>Формы: групповая, подгрупповая индивидуальная.</p> <p>Методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Исследовательские:</i> анкетирование, диагностика, опрос, тестирование, наблюдение. 2. <i>Практические:</i> беседы, консультации, лекции, конкурсы, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, тренинги, встречи со специалистами медицинских учреждений, спортивные соревнования, медицинские осмотры. 3. <i>Аналитические:</i> анализ и оценка результатов опросов, обследований, диагностики.
<p>Ресурсы</p>	<p>кадровые, материально-технические, нормативно-правовые документы, информационные.</p>

<p>Направления деятельности по программе</p>	<p>Программа направлена на оздоровление и здоровьесбережение работников учреждения.</p> <p>Основные направления деятельности:</p> <p>Блок 1. Организационные мероприятия.</p> <p>Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.</p> <p>Блок 3. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</p> <p>Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.</p> <p>Блок5. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.</p> <p>Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</p>
<p>Мероприятия программы</p>	<p>Мероприятия по реализации программы проводятся согласно плану.</p>

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний, снижение активности, стрессы на рабочем месте, наличие вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента

Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно- профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы Содействие оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Разработать и внедрить целостную модель развивающей оздоровительной, профилактической и просветительной работы с сотрудниками.
- Создать условия для физического, психологического и социального

благополучия сотрудников на производстве.

- Осуществлять образовательную и просветительную деятельность, имеющую целью формирования мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ среди сотрудников.
- Внедрять медико-психологические требования к построению рабочего процесса, имеющего главной целью сохранение и развитие психического, социального и физического здоровья.
- Формировать ответственное отношение к своему здоровью и своей работе.
- Внедрить методику самооценки собственного здоровья.
- Обеспечить санитарно-гигиенические условия работы на предприятии и оценку имеющегося коллективного договора между администрацией и трудовым коллективом.
- Обеспечить санитарно-гигиенические условия работы на предприятии и оценку имеющегося коллективного договора между администрацией и трудовым коллективом.
- Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни.

Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний и и пр.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – навелосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

Блок 3. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в

2. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

3. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

4. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

5. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд

работников, занятия настольным теннисом.

6. Проведение Кампании «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.
7. Проведение мероприятий в «День отказа от курения».
8. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.
2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.
3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

Блок 5. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием экспертов в области питания.
2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
3. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).
4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.
5. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных

овощами фруктам. помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

6. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников учреждения.
- Снижение заболеваемости работников.
- Увеличение продолжительности жизни работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
- Повышение выявляемости хронических, неинфекционных заболеваний

работников.

- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников, устранение эмоционального синдрома выгорания.
- Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности.

№	План мероприятий по направлениям. Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный
1. Организационные мероприятия			
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	январь	Заместитель заведующего по УВР. Старший воспитатель.
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	В течение года	Специалист по охране труда
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Апрель-май ежегодно	Заместитель заведующего по АХР. Специалист по охране труда
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Регулярно	Заместитель заведующего по АХР. Специалист по охране труда
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Регулярно	Заведующий ДООУ
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	1 раз в квартал	Профсоюзный комитет .
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности			
1	Комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно (в утренний промежуток времени, после работы на компьютере)	Инструктор по физической культуре
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы: - Акция «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Неделя без автомобиля». Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья» Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей (зимние прогулки на лыжах, катание на коньках) Сдача норм ГТО Коллективное мероприятие на свежем воздухе с применением активных игр.	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию			
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки)	1 раз в квартал	Заместитель заведующего по УВР. Старший воспитатель.
2	Организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием экспертов в области питания	1 раз в квартал	Привлеченный представитель поликлиники №14

3	Конкурс здоровых рецептов.	1 раз в год	Заместитель заведующего по УВР.
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	1 раз в год	Старший воспитатель.
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Регулярно	Заместитель заведующего по УВР.
6	Оборудование специальных мест для приема пищи	Сентябрь	Заместитель заведующего по АХР.
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением			
1	Кампания «Брось курить и победи»	Постоянно	Заместитель заведующего по АХР. Заместитель заведующего по УВР Старший воспитатель
2	День отказа от курения	Декабрь	Заместитель заведующего по АХР.
3	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	1 раз в квартал	Заместитель заведующего по АХР. Заместитель заведующего по УВР Старший воспитатель
4	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Сентябрь	Заместитель заведующего по АХР.
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя			
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	1 раз в квартал	Заместитель заведующего по АХР. Специалист по охране труда
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	По запросу	Педагог-психолог
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни	1 раз в квартал	Профсоюзный комитет
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом			
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	1 раз в квартал	Педагог-психолог
2	Плассотерапия, музыкотерапия, фототерапия	1 раз в квартал	Педагог-психолог
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Октябрь	Педагог-психолог

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бухтияров И. В. Формирование здорового образа жизни работников для профилактики перенапряжения и сохранения здоровья / И. В. Бухтияров, О. И. Юшкова, В. В. Матюхин, Э. Ф. Шардакова, И. А. Рыбаков // Здоровье населения и среда обитания. 2016. № 6 (279). С. 16-19.
2. Василенко С. В. Корпоративная культура как инструмент эффективного управления персоналом / С. В. Василенко. М.: Дашков и К°, 2013. 136 с.
3. Глобальные факторы риска для здоровья. Смертность и бремя болезней, обусловленные некоторыми основными факторами риска // Всемирная организация здравоохранения. 2015. 70 с. URL: <https://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/>
4. Данилова Е. А. Проблема выбора стилей руководства в процессе формирования организационной культуры / Е. А. Данилова, Ю. С. Синельникова // Социокультурные факторы консолидации современного российского общества: сборник статей III Международной научно- практической конференции. 2019. С. 51-55.
5. Зорина М. С. Корпоративная культура: мировой опыт формирования и развития на примере компании IBM / М. С. Зорина, А. А. Колесников // Актуальные вопросы экономики и управления: теоретические и прикладные аспекты: материалы Четвертой международной научно-практической конференции. 2019. С. 110-123.
6. Карпов А. В. Организационная культура в теории и практике отечественного менеджмента / А. В. Карпов // Журнал практического психолога. 2016. № 4. С. 28-36.
7. Наумов А. И. Организационная культура как фактор долгосрочной конкурентоспособности / А. И. Наумов // Управление компанией. 2018. № 7. С. 52-60.
8. Рыбаков И. А. Корпоративное здоровье: как мотивировать повышать производительность труда и экономить, используя программы благополучия / И. А. Рыбаков. ЛитРес: Самиздат, 2018. 140 с.
9. Рыбаков И. А. Опыт внедрения Health Management в России / И. А. Рыбаков, О. Э. Лосев // FirstGull Coaching Review. 2015. № 4.
10. Рыбаков И. А. Программы управления здоровьем в менеджменте качества / И. А. Рыбаков // Менеджмент качества. 2015. № 2. С. 156-161.
11. Рыбаков И. А. Экономическая эффективность программ по укреплению корпоративного здоровья, а также профилактических программ на рабочем месте для сотрудников с краткосрочной временной нетрудоспособностью / И. А. Рыбаков // Биозащита и биобезопасность. 2015. № 1 (22). С. 10-17.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В МАДОУ №11 запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

- Мужской
- Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 18-34
- 35-54
- 55-74
- 75+

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- Ежедневно
- Нерегулярно
- Бросил(а)
- Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- Редко
- Постоянно
- Никогда
- Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- Да
- Нет
- Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- Да
- Нет
- Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

- Зарядка/Гимнастика
- Бег
- Фитнесс
- Силовые тренировки
- Плавание
- Туризм
- Велосипедный спорт
- Спортивные игры
- Другое (указать) _____
- Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Менее 30 минут
- 30 минут – 1 час
- 1-3 часа
8.4.3-5
часов
- 8 часов и более
- Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

- Мероприятия по вопросам отказа от курения
- Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
- Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля

артериального давления

- Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни
- Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
- Другое (указать) _____

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения « ____ » _____ 2022г.

Благодарим за участие!

АКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СТРЕССА

Ф. И. О. оцениваемого _____
Возраст (полных лет) _____
Должность _____
Дата заполнения _____

Инструкция

Оцените, насколько вы согласны или не согласны с утверждениями ниже.
Поставьте одну цифру в столбце «Ответ» напротив утверждения:

- 1 — абсолютно верно;
- 2 — верно в большинстве случаев;
- 3 — нечто среднее;
- 4 — не совсем верно, скорее неверно;
- 5 — абсолютно неверно.

№	Утверждение	Ответ
1.	Я незамедлительно начинаю действовать, когда возникают проблемы	
2.	После работы я продолжаю думать о рабочих делах	
3.	Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения	
4.	Хорошо знаю свои слабости и сильные качества	
5.	В нашей организации работает много людей, с которыми у меня доверительные отношения	
6.	Я получаю удовольствие от своей работы	
7.	На работе мне часто неинтересно. Тружусь только из-за денег	
8.	Мне интересно встречаться, работать и разговаривать с людьми различных мировоззрений	
9.	Часто в моей работе я берусь за большее, чем реально успеваю	
10.	В выходные я активно отдыхаю	
11.	Продуктивно работаю только с теми, кто близок мне по духу	
12.	Я работаю, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что получаю удовольствие от работы	
13.	Всегда действую рационально, четко определяю приоритеты	
14.	На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я	

15.	Я беспокоюсь по поводу стабильности своей работы	
16.	Кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными делами	
17.	Я расстраиваюсь, когда дело получается не так, как я хочу	
18.	Часто не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах	
19.	Я без напряжения нахожу выход из проблемных трудных рабочих ситуаций	
20.	Я часто не согласен с моим начальником	

Спасибо!