

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 71»**

*630010, г. Новосибирск, 3-й Почтовый переулок, дом № 21,  
телефон/факс: 240-08-50, e-mail: [s\\_71@edu.ru](mailto:s_71@edu.ru)*

Рассмотрено  
на собрании коллектива  
Протокол № 3  
от « 31 » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №71  
А.А. Серафимов  
Приказ № 273-од  
от «01» июня 2022 г.



**Корпоративная программа  
по укреплению здоровья работников  
МБОУ СОШ №71  
«Сохранение и укрепление психологического  
здоровья и благополучия работников»**

Новосибирск, 2022

## Пояснительная записка

Работающие составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступом к медико-санитарным услугам. Корпоративные программы укрепления здоровья являются элементом системы охраны здоровья работающих и включают расширенный перечень задач по управлению здоровьем работающих помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда.

Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте - это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста, которые могут быть достигнуты путем:

- улучшения организации труда рабочей среды;

- содействия активному участию всех заинтересованных сторон в процесс создания эффективной системы поощрения.

Важно отметить, что корпоративные программы являются дополнительной поддержкой, а не заменой системы управления рисками на рабочем месте. Надлежащее управление рисками является важной основой для успешной программы. Одним из механизмов внедрения и реализации корпоративных программ является применение элементов теории подталкивания, предполагающей влияние на процесс принятия групповых и индивидуальных решений посредством положительного подкрепления и не прямых указаний. Согласно данной теории, подталкивание к действию не менее эффективно, чем принуждение или рекомендация. Сохранение и укрепление здоровья работающих невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае выступают - они сами. Для того, чтобы они могли участвовать в этом процессе им нужно осознанное



желание, воля и знания. Большинство людей проводит на работе основную часть времени и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных. Доказано, что корпоративные программы укрепления здоровья на рабочих местах и профилактике заболеваний могут улучшить здоровье работников, сократить расходы работодателя на оказание медицинской и социальной помощи, повысить производительность труда и обеспечить положительный возврат инвестиций, что делает это выгодным как для работников, так и работодателей.

### **Цели и задачи программы**

**Основной целью** корпоративной программы по охране и укреплению здоровья работников МБОУ СОШ №71 является сохранение и укрепление психологического здоровья и благополучия сотрудников через комплекс управленческих решений, направленных на создание в организации необходимых условий, способствующих повышению психологического здоровья и благополучия»

**Основные задачи** программы:

1. разработка перспективных оздоровительных мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия работников;
2. организация тренинговой работы педагога-психолога с работниками школы по профилактике профессионального выгорания;
3. проведение «Кружков благополучия»
4. развитие и сохранение трудового потенциала работников, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья.

### **Этапы разработки корпоративной программы**

1. Администрация школы формируют рабочую группу по созданию корпоративной программы «Сохранение психологического здоровья и благополучия» работников.

2. Руководитель рабочей группы назначается (и освобождается) директором школы, и является координатором всех направлений ее

деятельности, взаимодействуя с высшим руководством как в плановом порядке, так и по вопросам, требующим оперативного решения.

Цель рабочей группы - планирование, разработка мероприятий, контроль мер укрепления здоровья работающих, мониторинг и оценка программ.

Состав рабочей группы должен включать представителей по возможности основных сторон, заинтересованных в программах укрепления здоровья работающих:

- службы управления персоналом (кадровой службы);
- службы охраны и безопасности труда;
- медицинской службы;
- профсоюз;
- работников;
- других компетентных специалистов-консультантов (от научных учреждений и пр.); - общественных организаций; -

3. Разработка календарного плана работы в рамках корпоративной программы по «Сохранению и укреплению психологического здоровья и благополучия» работников школы, определение ресурсов на реализацию данного плана работы.

4. Реализация планы работы в течение учебного года.

5. Мониторинг и оценка корпоративной программы укрепления здоровья работников школы.

### **Мероприятия в рамках корпоративной программы «Сохранение психологического здоровья и благополучия»**

Практика корпоративной программы по направлению: «Сохранение психологического здоровья и благополучия» :

- Проведение «Кружков благополучия»;
- Обучение работников, руководителей и «Лидеров психологического благополучия» на рабочем месте;



- Проведение Дня/Недели/Месяца психоэмоционального здоровья;
- Телефонная линия психологической поддержки работников;
- Комната психоэмоциональной разгрузки;
- Тренинги «Путь к гармонии и психическому здоровью», «Поиск точек опоры в нестабильных кризисных ситуациях» и др.

1. Проведение «Кружков благополучия». Цель: Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.

2. Обучение работников, руководителей и «Лидеров психологического благополучия» на рабочем месте. Цель: Повышение осознанности работников о психоэмоциональных факторах риска (а также повышение устойчивости к стрессу), формирование навыков управления психоэмоциональными рисками и навыков повышения производительности труда у линейных руководителей, формирование института лидерства в области здорового образа жизни и психологического благополучия.

3. Проведение Дня/Недели/Месяца психоэмоционального здоровья. Цель: Повышение осознанности работников о психосоциальных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни на предприятии. Как правило, Дни/Недели/Месяцы психоэмоционального здоровья включают несколько основных частей: оздоровительное тестирование (оценка риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний, оценка функциональных параметров организма и др.), обучение (семинар или мастер-класс) и индивидуальные консультации (профилактическое консультирование).

4. Телефонная линия психологической поддержки работников. Цель: Помощь работникам в кризисной ситуации. Линия позволяет получить своевременную круглосуточную консультацию от специалиста по вопросам психологического благополучия

5. Комната психоэмоциональной разгрузки. Цель: Профилактика утомляемости работников на рабочем месте и как результат повышение

производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу, уменьшение числа ошибок (риск аварий, травм на рабочем месте).

6. Тренинги. Цель – профилактика улучшения психологического состояния участников образовательного процесса

**План мероприятий по реализации корпоративной программы по  
укреплению здоровья работников в  
МБОУ СОШ №71**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>Ответственный</b>
1	Информирование сотрудников о целях, задачах и компонентах программы «Укрепление здоровья на рабочем месте».	Август - сентябрь	Администрация школы
2	Проведение предварительного анкетирования и тестирования сотрудников с целью определения уровня стресса на рабочем месте.	Сентябрь - октябрь	Педагог-психолог
3	Изготовление информационно-образовательных материалов по теме: «Сохранение психологического здоровья и благополучия».	Октябрь	Педагог-психолог
4	Создание места психоэмоциональной разгрузки в организации	В течение года	Администрация школы
5	Проведение «Кружков благополучия»	В течение года	Педагог-психолог
6	Тренинг по управлению стрессом «Поиск точек опоры в нестабильных кризисных ситуациях»	Ноябрь	Педагог-психолог



7	Арт-терапия профессионального выгорания	Декабрь	Педагог-психолог
8	Песочная терапия Юнга	Январь	Педагог-психолог
9	Лекция «Психофизиология стресса. Дистресс и эустресс»	Февраль	Педагог-психолог
10	Динамическая и экстренная релаксация: техника «Ключи релаксации»: цвет и цветовые композиции, ароматерапия, музыка, телесные ключи	Март	Педагог-психолог
11	Практика «Mindfulness»	Апрель	
12	Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания»	Май	Педагог-психолог