


МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



**Программа
заботы о психологическом
здоровье сотрудников
«УГМК-Здоровье»**

**Закопайлова Вера Васильевна,
директор по персоналу и общим вопросам**





Специалисты, испытавшие эмоциональное перенапряжение

11%

обратились
за психологической
помощью

46%

рассматривают такую
возможность

43%

не планируют
обращаться
к психологам

С 2024 года в «УГМК-Здоровье» внедрена программа для сотрудников по снижению уровня стресса

- ✓ Лекции корпоративных психологов
- ✓ Индивидуальные консультации корпоративных психологов
- ✓ Цикл тренингов из 5 занятий «Гореть, но не выгорать»
- ✓ Проведение командообразующих встреч по запросу конкретных подразделений
- ✓ Программа самопомощи с практическими упражнениями



Лекции корпоративных психологов



- «Как выстраивать коммуникацию с токсичными людьми?»
- «Управление стрессом»
- «Как решать конфликты»
- «Приемы работы с конфликтным пациентом»
- «Отработка приемов работы с конфликтным пациентом»
- «Тревога в повседневной жизни и как с ней справиться»
- «Стресс: инструменты работы с нервной системой через практики телесного осознания»
- «Эмоциональное выгорание и как его избежать»

В **2024** году посетили лекции корпоративных психологов
362 сотрудника Клиники



Отзывы о лекциях корпоративных психологов

Теплая и добрая атмосфера.
Все расслабились.
Попытались проработать
на практике. Что то взяли
в работу на проработку
и на размышление

Психолог объясняла
все доходчиво, приводила
примеры. Также очень
понравились дыхательные
практики, давно хотела
им научиться

Все понравилось. Приятная
встреча с коллегами.
Замечательная врач, практика
с визуализацией и дыханием
приятно удивила меня.
Было очень интересно.
Спасибо за организацию!



Индивидуальные консультации корпоративных психологов



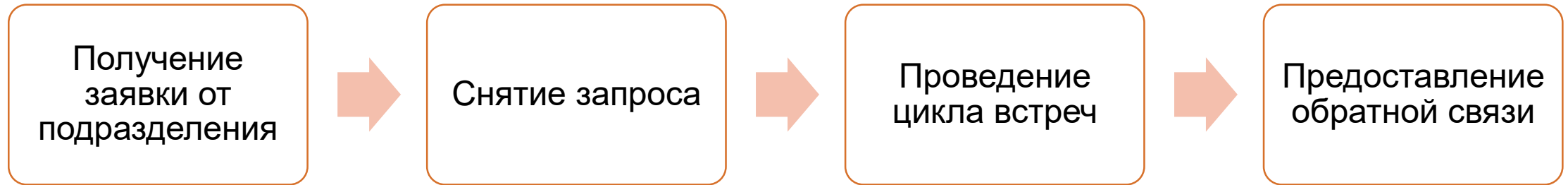
Перечень проблем с которыми можно обратиться к специалистам:

- Эмоциональное выгорание, конфликты на работе, реализация в профессиональной деятельности и карьере
- Детско-родительские отношения, семейные конфликты
- Трудности в принятии решений, неопределенность, отсутствие внутренне опоры

В **2024** году услугой индивидуальных консультаций воспользовались **276** сотрудников Клиники



Проведение командообразующих встреч по запросу конкретных подразделений



В **2024** году были проведены командообразующие встречи по запросу от **четырёх** крупных подразделений Клиники



Программа самопомощи с практическими упражнениями

Программа размещена на корпоративном портале
Клиники и доступна всем сотрудникам



Программа
по профилактике стресса
и профессионального
выгорания сотрудников
«УГМК-Здоровье»



1



2



3



4



5

Программа самопомощи с практическими упражнениями



Цель программы – помочь справиться со стрессовой ситуацией здесь и сейчас

Упражнения для самопомощи:



Техника эмоциональной саморегуляции
«Безопасное / спокойное место»



Упражнение для снятия
эмоционального
напряжения в течение дня



Практика
«Шторм»



Упражнение
«Мусорная корзина»



Практика
«Заземление»

**Благодарю
за внимание!**

