АНО «ЦСОН «Сызранский»

Итоги работы по проекту «Стиль Жизни» за 2019 год

Докладчики: *Акимова Юлия Владимировна*

специалист по социальной работе

Краснов Олег Васильевич

психолог

Апробация проекта «Стиль Жизни» началась с января 2019 года

Потенциал здоровья исследование

Я и моё здоровье

Архитектура профессионального и личностного роста

5 платформ

Начни с культуры

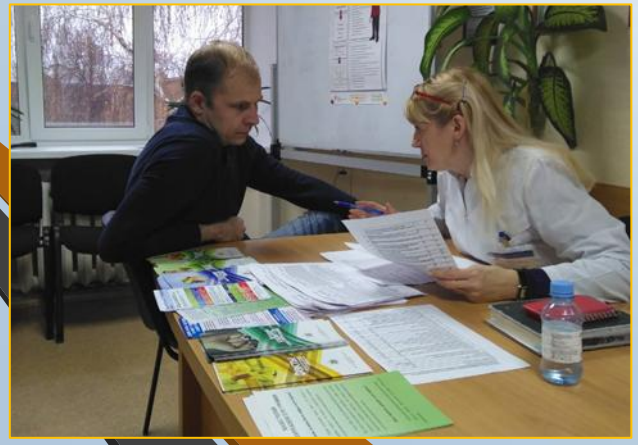
Территория психологического комфорта

Платформа: *«Потенциал здоровья. Исследование»*

Партнеры: *«Сызранский медико-гуманитарный колледж»*

«Центр профилактики здоровья г.о. Сызрань»

Экспресс-скрининг уровня здоровья сотрудников



Всего обследование прошли 358 сотрудников

Результат- составлен паспорт здоровья

«Результаты исследования»

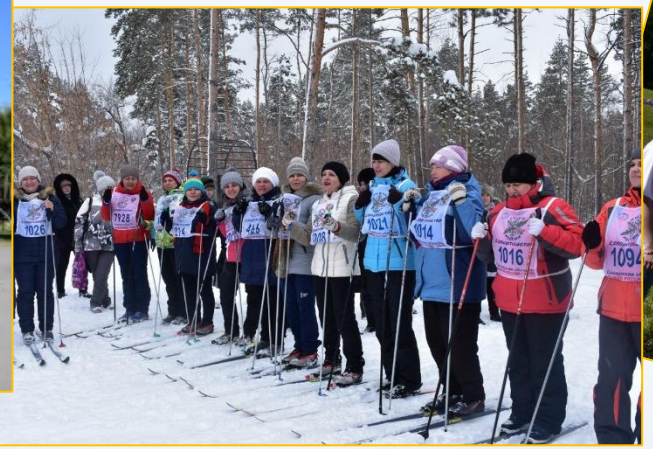
Вовлечено в проект работников организации	30%	60%
Раннее выявление заболевания Организация социологического исследования «Потенциал здоровья» 2018 – 283 б/л, 2019 – 353 б/л	Экспресс-скрининг 358 чел.	начало года 339 чел. 5,9% работников с уровнем здоровья выше среднего конец года 246 чел.

«Паспорт здоровья»

- повышение артериального давления у 36% (90 чел.) обследованных;
- повышения уровня глюкозы 23% (58 чел.) обследованных;
- повышения уровня холестерина у 61% (149 чел.) обследованных;
- избыточная масса тела наблюдается у 33% (61 чел.) обследованных;
- гипокинезия (недостаток физической нагрузки) у 30% (75 чел.) обследованных;
- нерациональное питание у себя отмечают 96% (236 чел.) обследованных;
- курят – 4 % (9 чел.) обследованных;
- ожирение у 38% (94 чел.) обследованных;
- практически здоровые 6% (15 чел.) обследованных.

Платформа: «Я и моё здоровье»

Спартакиады, конкурсы, флешмоб, тимбилдинг, велопробеги, посещение бассейна, тренинги, экспересс-зарядки – **11 мероприятий**



Результат –

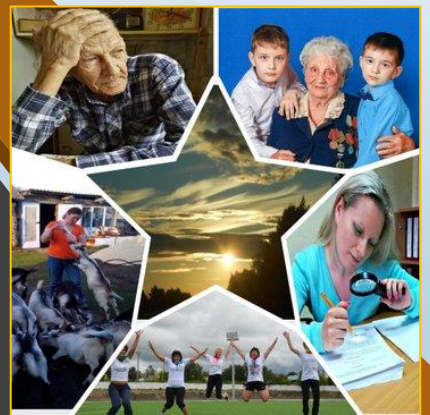
268 сотрудников привлечено к участию

Платформа: *«Начни с культуры»*

Экскурсии, праздники, выставки, музеи, театр, фестиваль, фотоконкурс

11 мероприятий

483 сотрудника



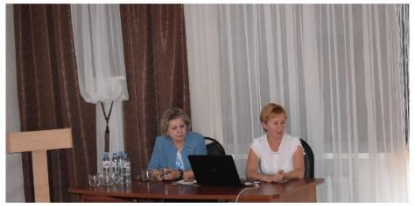
Результат

- повышение уровня корпоративной культуры; привлечение к участию в мероприятиях членов семей сотрудников.

Платформа: «*Архитектура профессионального и личностного роста*»

Мастер-классы, обучение, семинары, методический час, участие в проектах – **10 мероприятий**

190 сотрудников



Результат

- повышение профессиональной грамотности

- обеспечение личного и профессионального роста

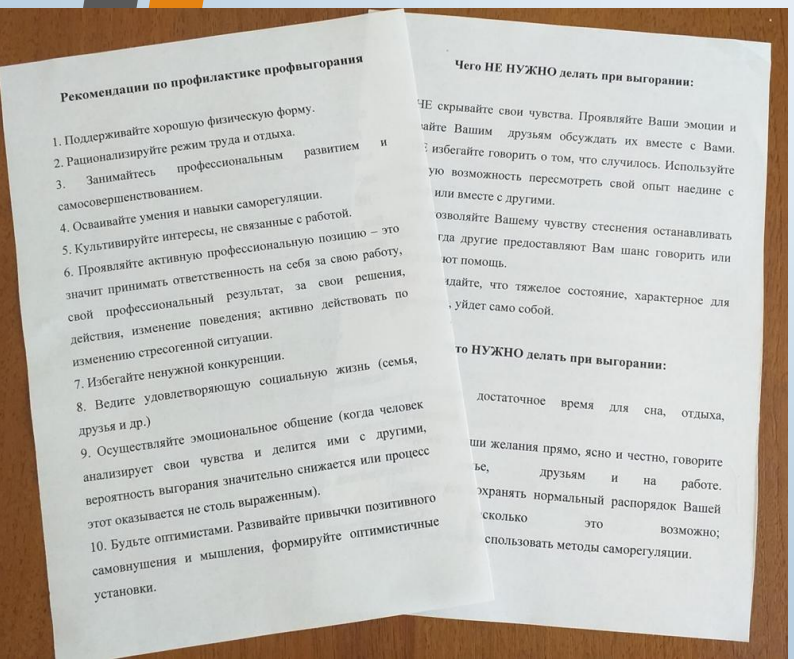
Платформа: *«Территория психологического комфорта»*

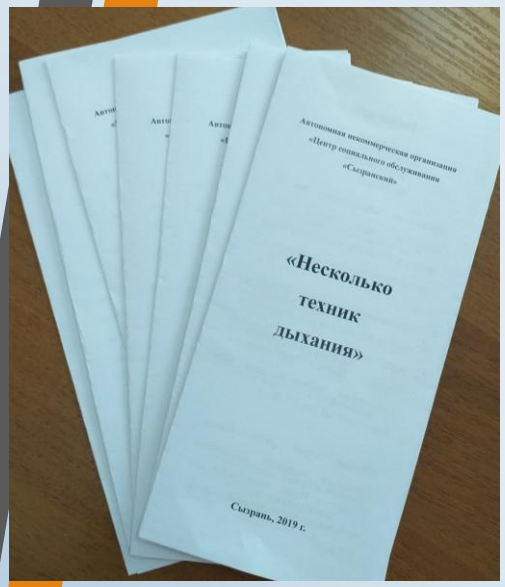
Психокоррекционные мероприятия:

- *профилактика социально-психологического климата (496 человек);*
- *формирование стрессоустойчивости – (517 человек);*
- *профилактика бесконфликтного поведения (208 человек).*

Методы работы с сотрудниками

- Тренинговые занятия по укреплению социально-психологического климата – 517 человек
- Дыхательная гимнастика для формирования стрессоустойчивости и самоконтроля – 235 человек
- Аутотренинг (формирование положительных установок) – 282 человека





Психопросвещение

В течении 2019 года на сайте организации опубликована статья «Как управлять Стрессом».
В работу внедрены брошюры и буклеты:

«Несколько техник дыхания»

«Рекомендации по профилактике профессионального выгорания» (памятка)

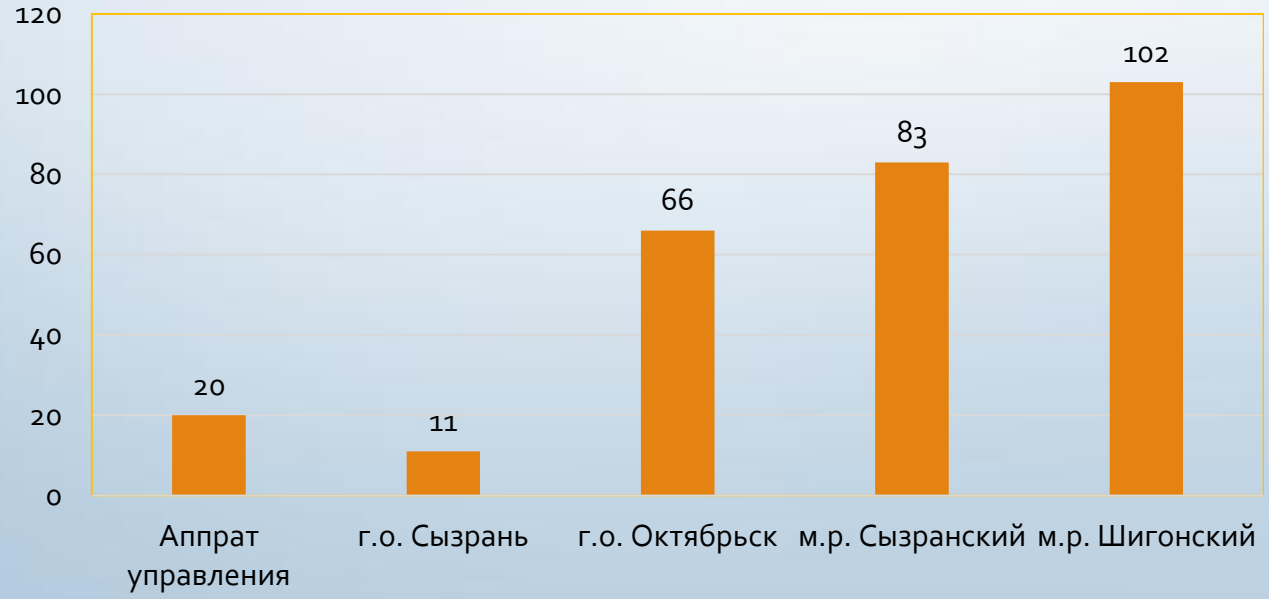
Профилактика эмоционального выгорания (практические рекомендации, ч.1, ч.2)

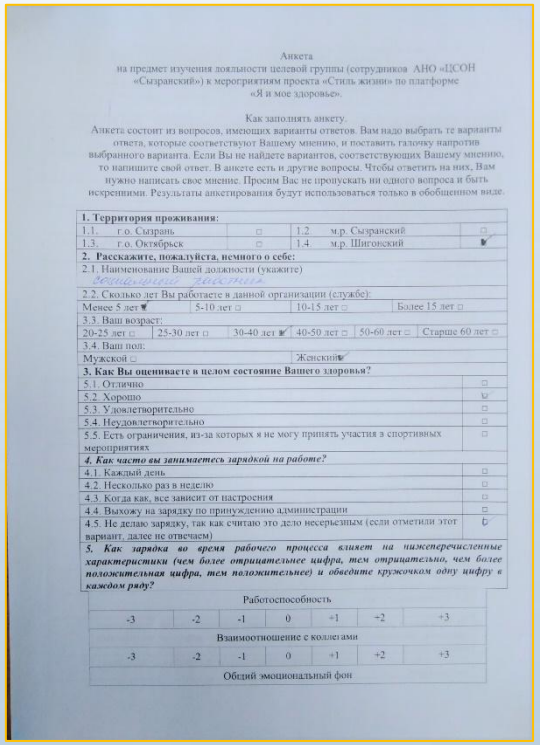
Как стать стрессоустойчивым человеком.

Анкетирование по платформе *«Я и мое здоровье»*

Анкетирование проводилось на предмет изучения лояльности целевой группы (сотрудников АНО «ЦСОН «Сызранский») к мероприятиям проекта «Стиль Жизни»

Всего в анкетировании приняли участие 282 сотрудника





Анкета
на предмет изучения лояльности целевой группы (сотрудников АНО «ЦСОН «Сызранский») к мероприятиям проекта «Стиль жизни» по платформе «Я и мое здоровье».

Как заполнять анкету.
Анкета состоит из вопросов, имеющих варианты ответов. Вам надо выбрать те варианты ответа, которые соответствуют Вашему мнению, и поставить галочку напротив выбранного варианта. Если Вы не найдете вариантов, соответствующих Вашему мнению, то напишите свой ответ. В анкете есть и другие вопросы. Чтобы ответить на них, Вам нужно написать свое мнение. Просим Вас не пропускать ни одного вопроса и быть искренними. Результаты анкетирования будут использоваться только в обобщенном виде.

1. Территория проживания:

1.1. г.о. Сызрань	□	1.2 м.р. Сызранский	□
1.3. г.о. Октябрьск	□	1.4 м.р. Шигонский	✓

2. Расскажите, пожалуйста, немного о себе:

2.1. Наименование Вашей должности (укажите)
Начальник Техник

2.2. Сколько лет Вы работаете в данной организации (службе):

Менее 5 лет ✓	5-10 лет □	10-15 лет □	Более 15 лет □

3.3. Ваш возраст:

20-25 лет □	25-30 лет □	30-40 лет ✓	40-50 лет □	50-60 лет □	Старше 60 лет □

3.4. Ваш пол:

Мужской □	Женский ✓

3. Как Вы оцениваете в целом состояние Вашего здоровья?

5.1. Отлично	□
5.2. Хорошо	✓
5.3. Удовлетворительно	□
5.4. Неудовлетворительно	□
5.5. Есть ограничения, из-за которых я не могу принять участия в спортивных мероприятиях	□

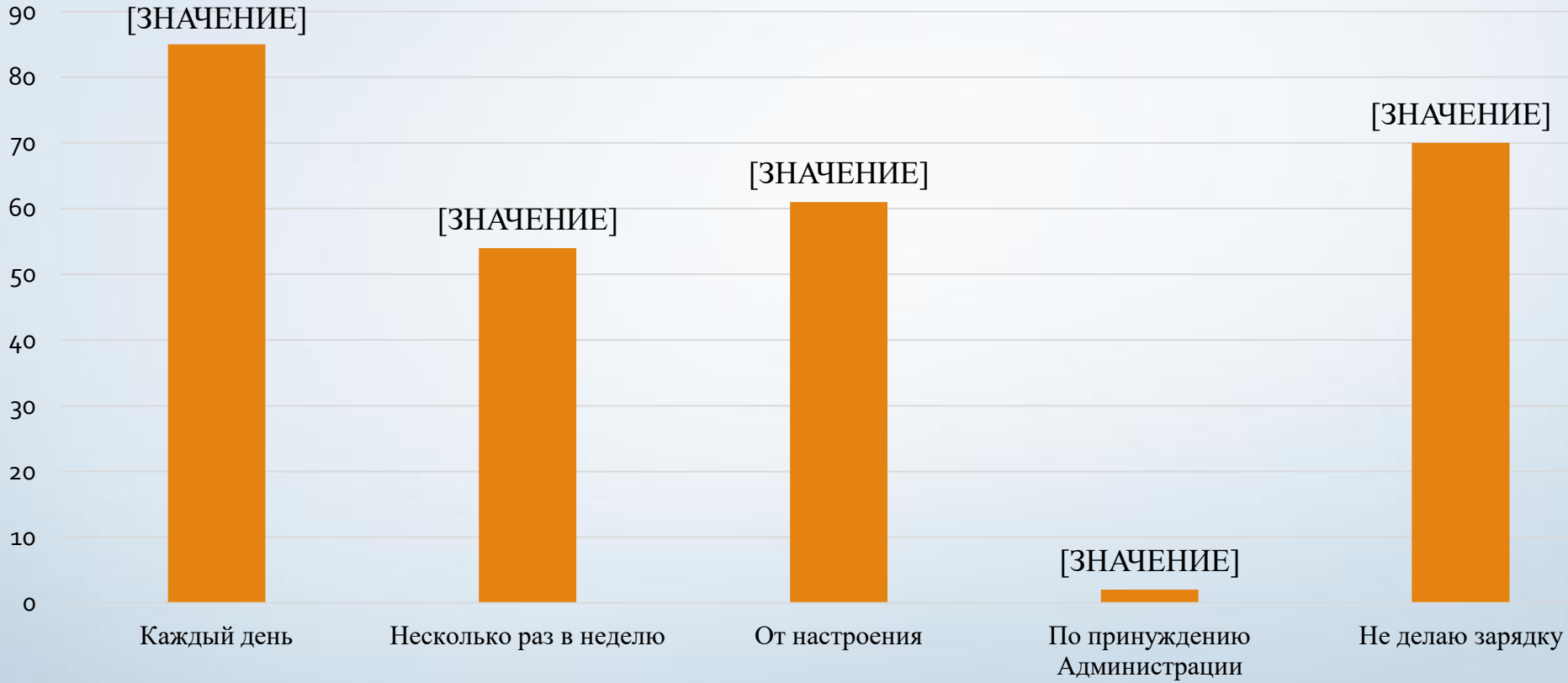
4. Как часто вы занимаетесь зарядкой на работе?

4.1. Каждый день	□
4.2. Несколько раз в неделю	□
4.3. Когда как, все зависит от настроения	□
4.4. Выхожу на зарядку по принуждению администрации	□
4.5. Не делаю зарядку, так как считаю это дело несерьезным (если отметили этот вариант, далее не отвечаем)	✓

5. Как зарядка во время рабочего процесса влияет на нижеперечисленные характеристики (чем более отрицательнее цифра, тем отрицательно, чем более положительная цифра, тем положительнее) и обведите кружочком одну цифру в каждом ряду?

Работоспособность						
-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Взаимоотношение с коллегами						
-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Общий эмоциональный фон						

Как часто вы занимаетесь зарядкой на работе?



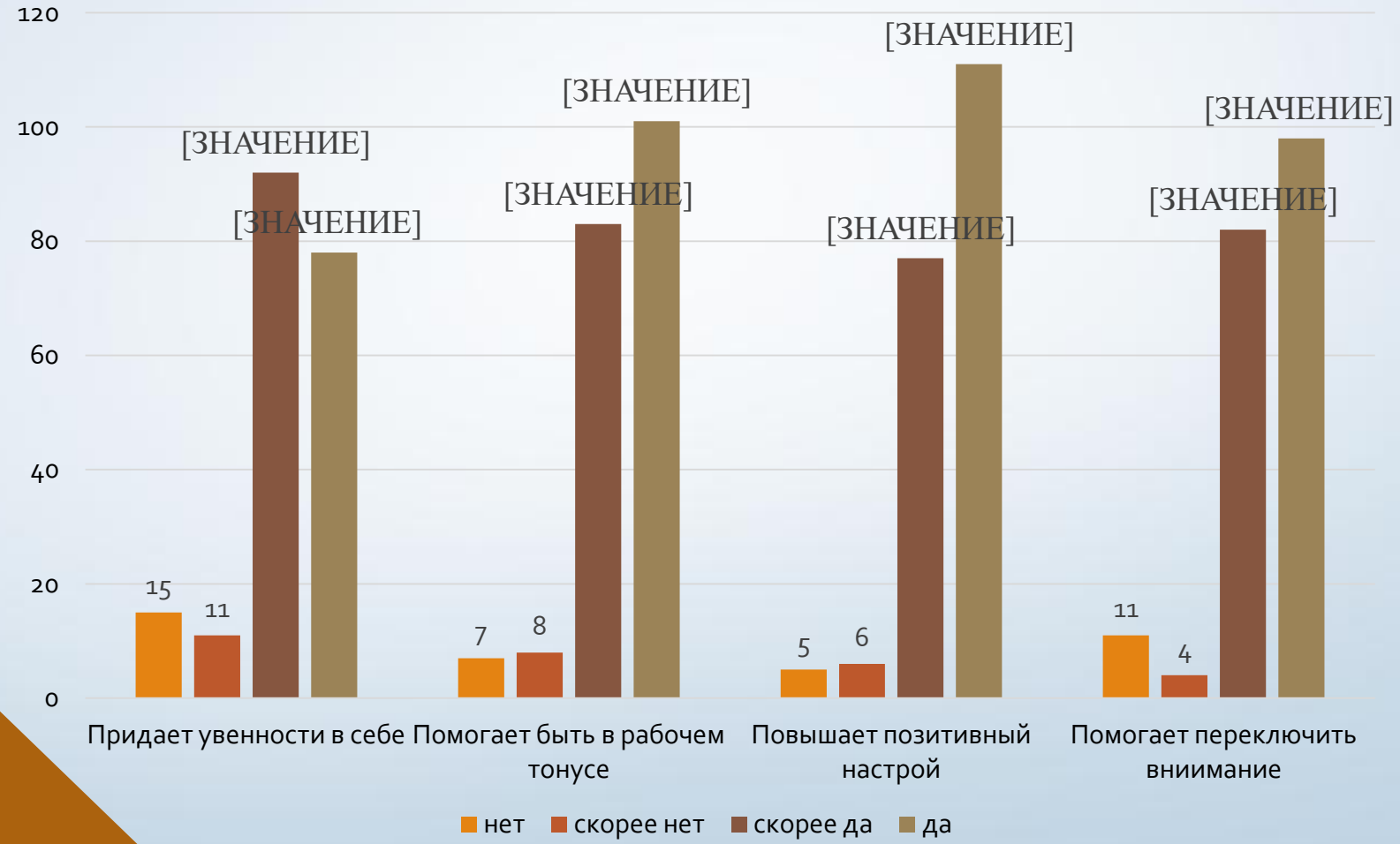
Примечание: **10** человек не отвечали на вопрос № 4

70 человек далее не отвечали на вопросы анкеты

Влияние зарядки во время рабочего процесса на:

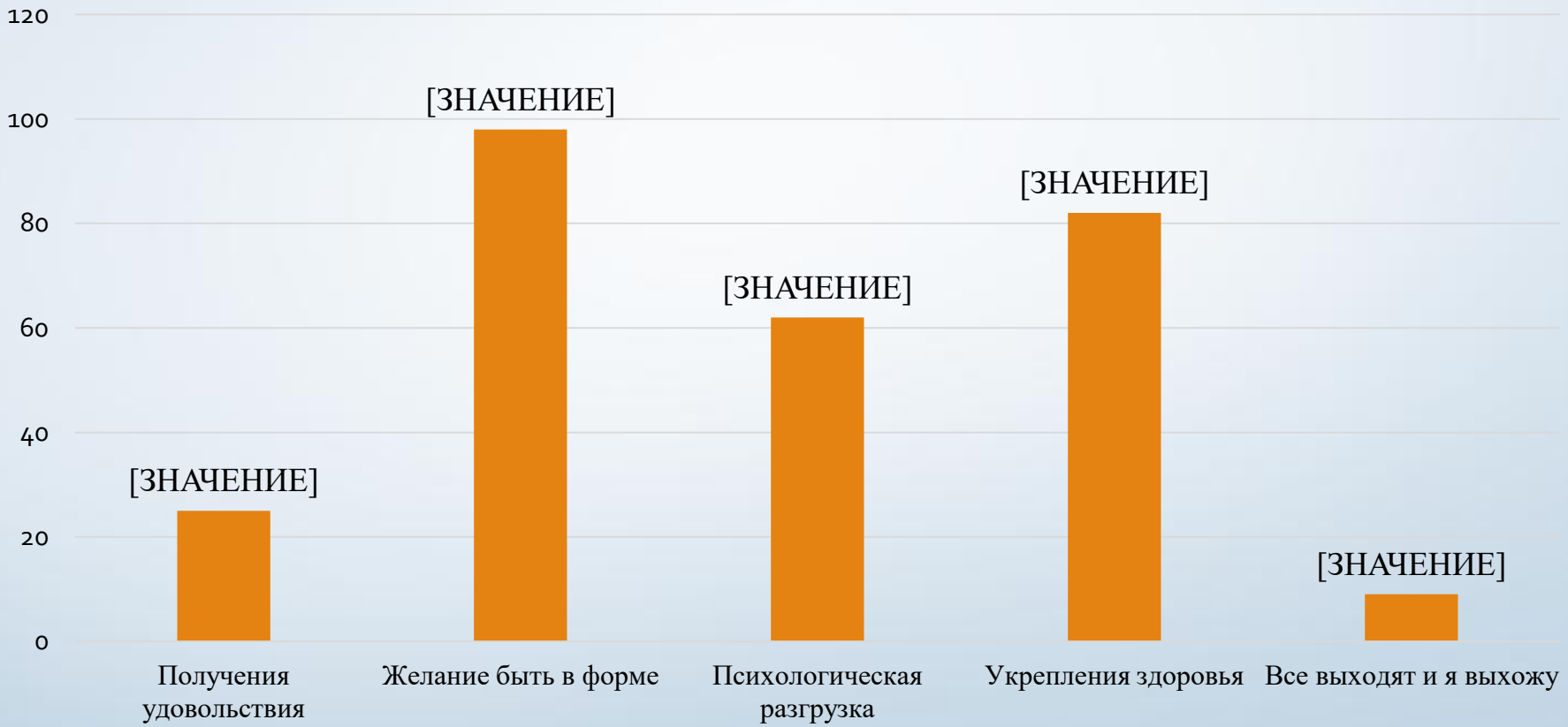
Большинство опрошенных считает, что зарядка во время рабочего процесса положительно влияет на вышеперечисленные характеристики

Насколько Вы согласны со следующими утверждениями «Зарядка:



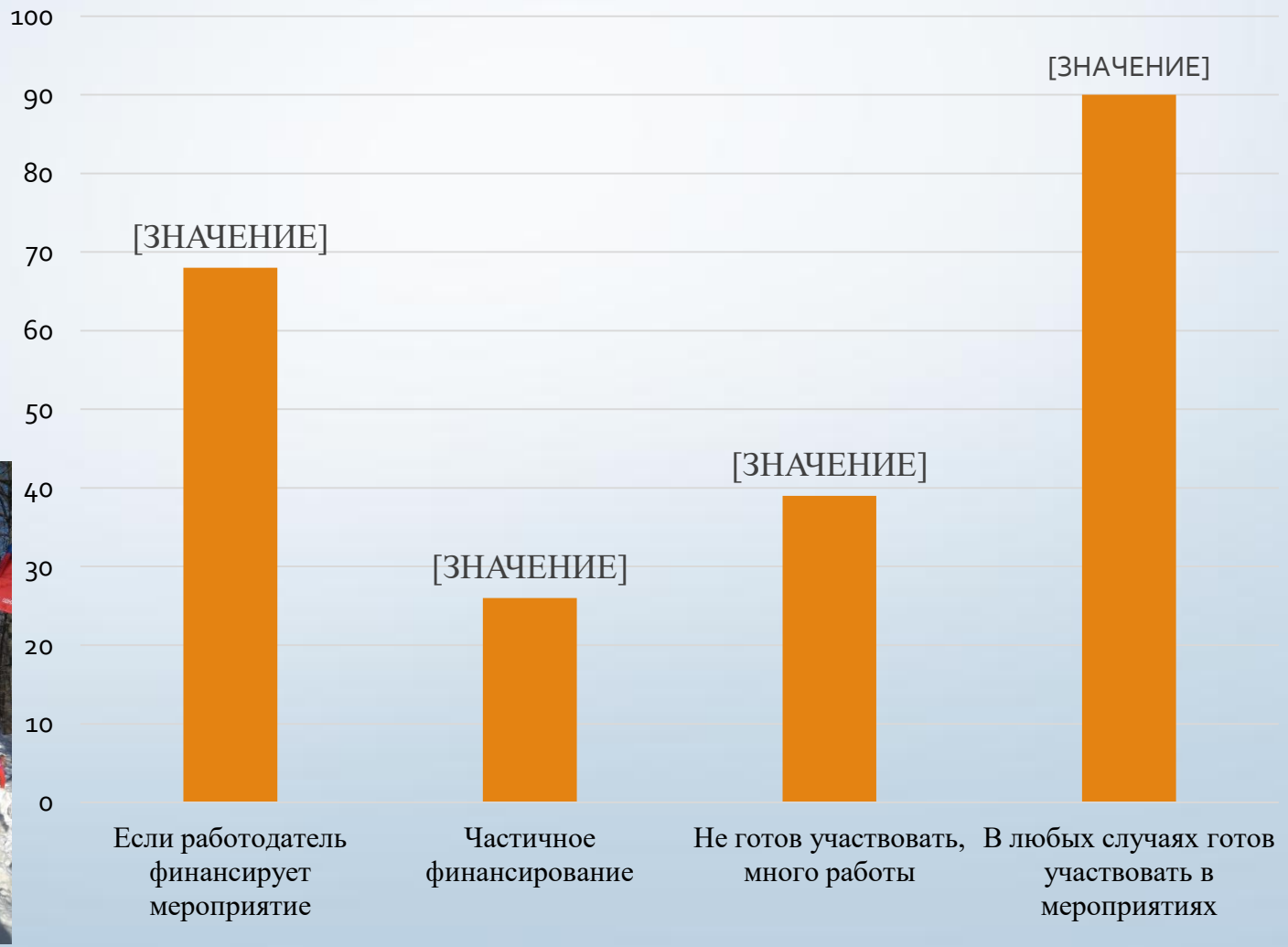
Большинство опрошенных согласны с вышеперечисленными высказываниями

Мотивация к физкультурно-оздоровительным мероприятиям



Наиболее важные направления в области укрепления здоровья

При каких условиях Вам будут интересны мероприятия по укреплению здоровья?



Какие мероприятия по укреплению здоровья кажутся Вам наиболее интересными

- **Командные игры, соревнования, спартакиады, квест-игры на природе**
- **Посещение бассейна, тренажерного зала, танцы, аэробика, лыжи, коньки**
- Велопробеги, флешмобы
- Сезонная вакцинация
- Санаторно—курортное лечение
- Лекции о ЗОЖ
- Занятия с психологом
- Субботники
- Диспенсеризация
- Производственная гимнастика 2 раза в день

Выявленные проблемы	Предложения по решению проблем
Отдаленность территорий	Проводить мероприятия на территориях
Материальные затраты	Привлечение спонсоров, использование волонтерских ресурсов, поиск альтернативных площадок, включение в городские мероприятия
Отсутствие договоров с партнерами	Заключить договора
Недостаточная информированность среди молодежи	Увеличить количество подписчиков в социальных сетях

Спасибо
за внимание!