



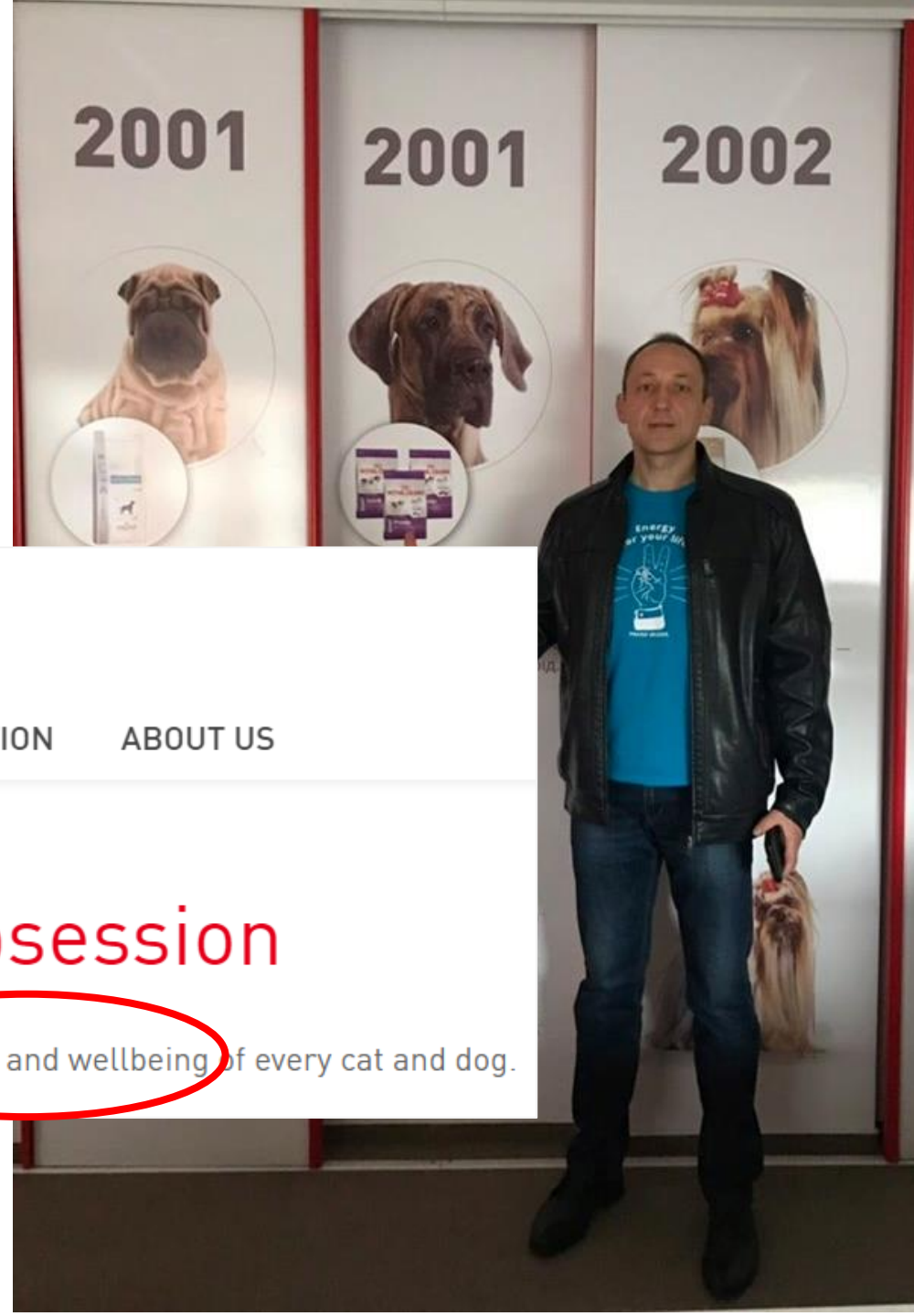
**КОГДА ЗДОРОВЬЕ СОТРУДНИКОВ
«ВКЛЮЧАЕТ» СЧАСТЬЕ РАБОТОДАТЕЛЯ?**

*В поте лица твоего будешь есть хлеб...
Бытие 3:19*



**От
коллег**





CATS DOGS TAILORED NUTRITION ABOUT US

Health is our obsession

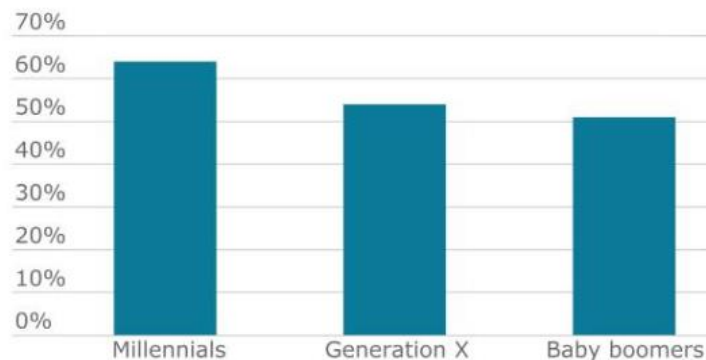
Everything we do is driven by our passion for the health and wellbeing of every cat and dog.

Коли всі роботодавці пропонують від 20 тис, а ти просто хочеш працювати в молодому динамічному колективі



Talking 'bout my generation

Which workers put the most importance on workplace benefits?



Source: LinkedIn

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2557759334270018&set=a.649088535137117&type=3&theater>

Гостевой брак. Почему не стоит вкладывать в развитие сотрудников



Марина Вишнякова Forbes Contributor

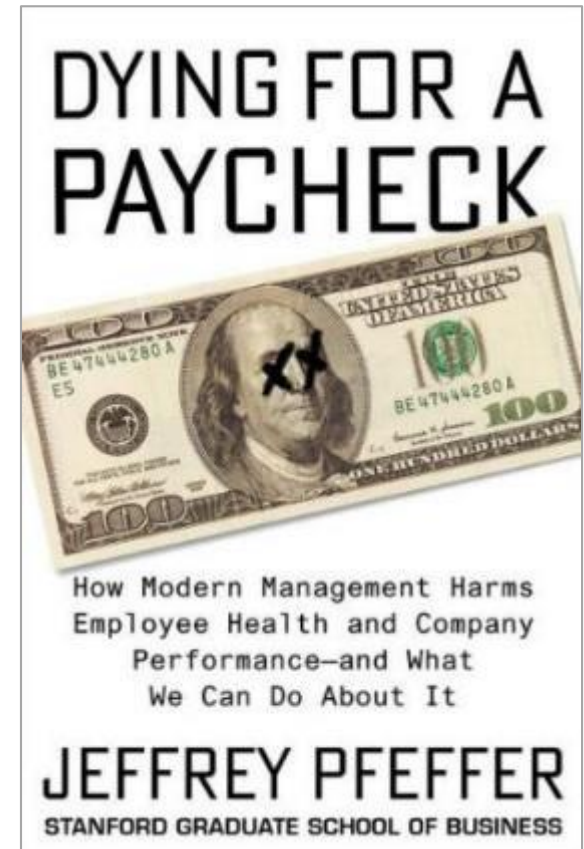
Forbes

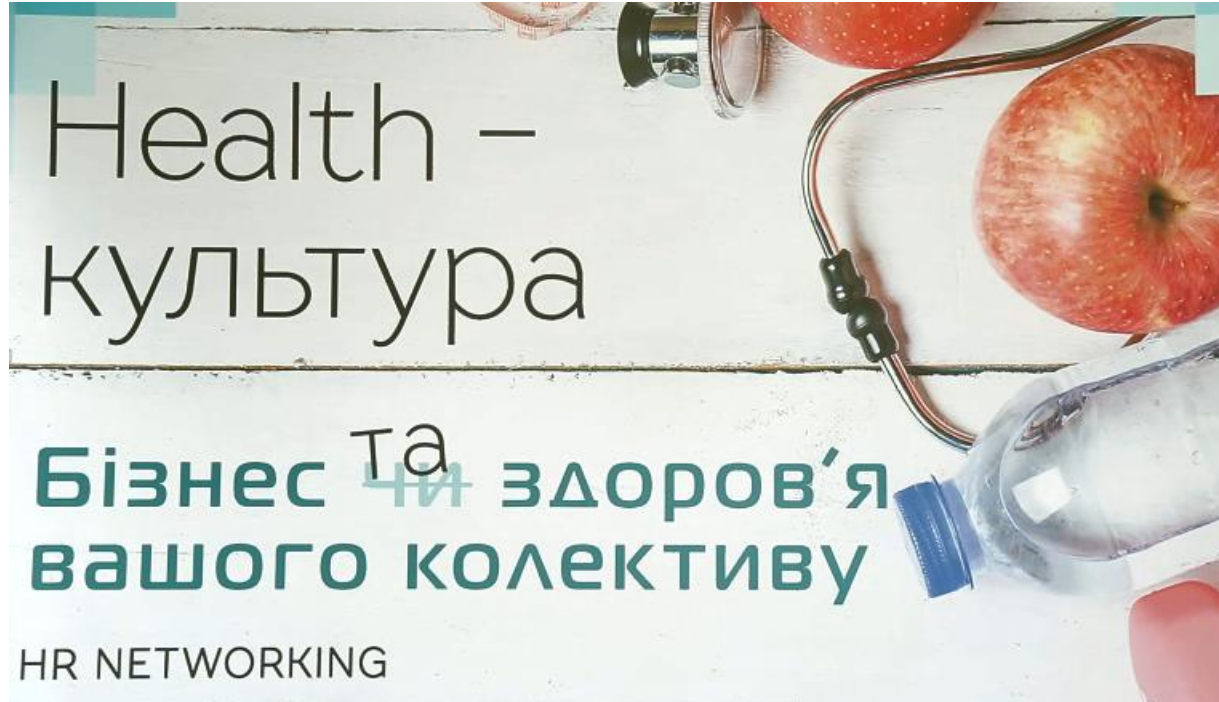
Отношения «работник — работодатель» претерпели изменения. **Больше нет надобности предоставлять некий смысл труда, сотрудник должен найти его сам... ..если исполнитель сам не видит вдохновляющего содержания в своем труде, то работодатель ему этого не обеспечит.** Эпоха отношений «работодатель — работник» завершается

https://www.forbes.ru/karera-i-svoy-biznes/372585-gostevoy-brak-pochemu-ne-stoit-vkladyvat-v-razvitie-sotrudnikov?fbclid=IwAR1PNpEqRktC77_EJoEWVOIQ_CO_xiug1BWMUOQ3yhsvjSl872V-baNqVho

ТУ ЖИЗНЬ, ЧТО ДАЛ ТЕБЕ СОЗДАТЕЛЬ, ДАВНО ЗАБРАЛ РАБОТОДАТЕЛЬ

Рабочее место сейчас – **пятая по важности причина смерти людей...**
«Я смотрю на рабочее место и вижу стресс, увольнения, длительные часы работы, конфликты между семьей и работой, огромную экономическую нестабильность... Я ВИЖУ РАБОЧЕЕ МЕСТО, КОТОРОЕ СТАЛО НЕВЕРОЯТНО БЕСЧЕЛОВЕЧНЫМ»





<https://www.youtube.com/watch?v=RXuAN63OX3Q&list=PLhpleE9IJLG5VYjrSAKA55rMJgWBdQSie&index=3&t=16s>

**Health-культура
объединяет коллектив!**

Сергей Кучеренко Хроника 2018 мая

Управление публикациями Список Решетка

Краткая информация

Кратко опишите свою биографию и расскажите немного больше о себе.
[Добавить биографию](#)

Founder and CEO в HEALTHPROMO

Работал Заместитель генерального директора в компании "Медицинский центр Инго"

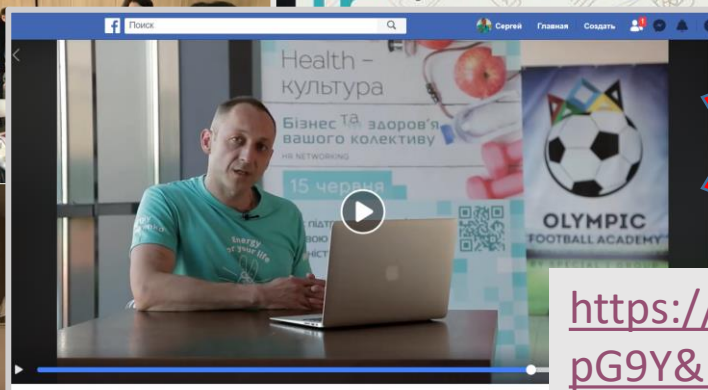
На Facebook с Октябрь 2017 г.

[Редактировать сведения](#)

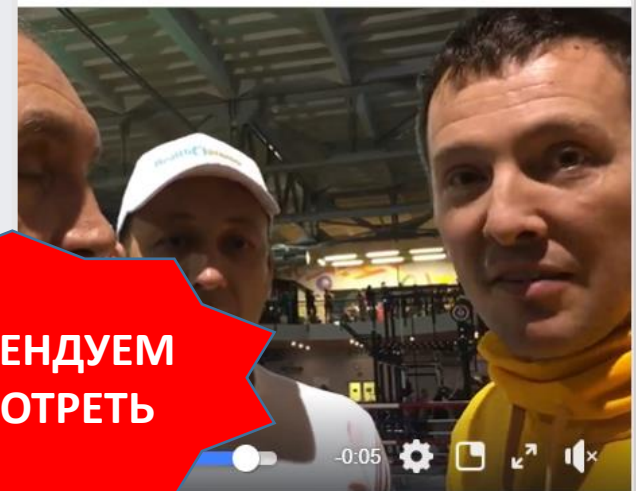
Вот и закончился 3-месячный курс «основы медицинской грамотности». Пользность курса тяжело переоценить! Я бы рекомендовала проходить такие обучения не только фитнес-тренерам, но и всем людям, кому не безразлично своё здоровье и здоровье близких. Спасибо организаторам Александр Довгич Сергей Кучеренко! Это обучение точно в топе моих самых полезных!

- 126 фитнес-тренеров
- 11 спортклубов Киева
- 2 ВУЗа

Совместный проект образовательного портала SportCasta и клиники Инго.
<https://sportcasta.com/>



РЕКОМЕНДУЕМ ПОСМОТРЕТЬ



https://www.youtube.com/watch?v=m_9E6_KpG9Y&list=PLhpleE9IJLG4kcK0eJLnjNyCtOkjMr3A-&index=8&t=0s

Вы, Tetyana Novytska, Елена Мельник

Сергей Кучеренко

Просмотров: 5,3 тыс. · около года назад

#Health #HR #Wellness

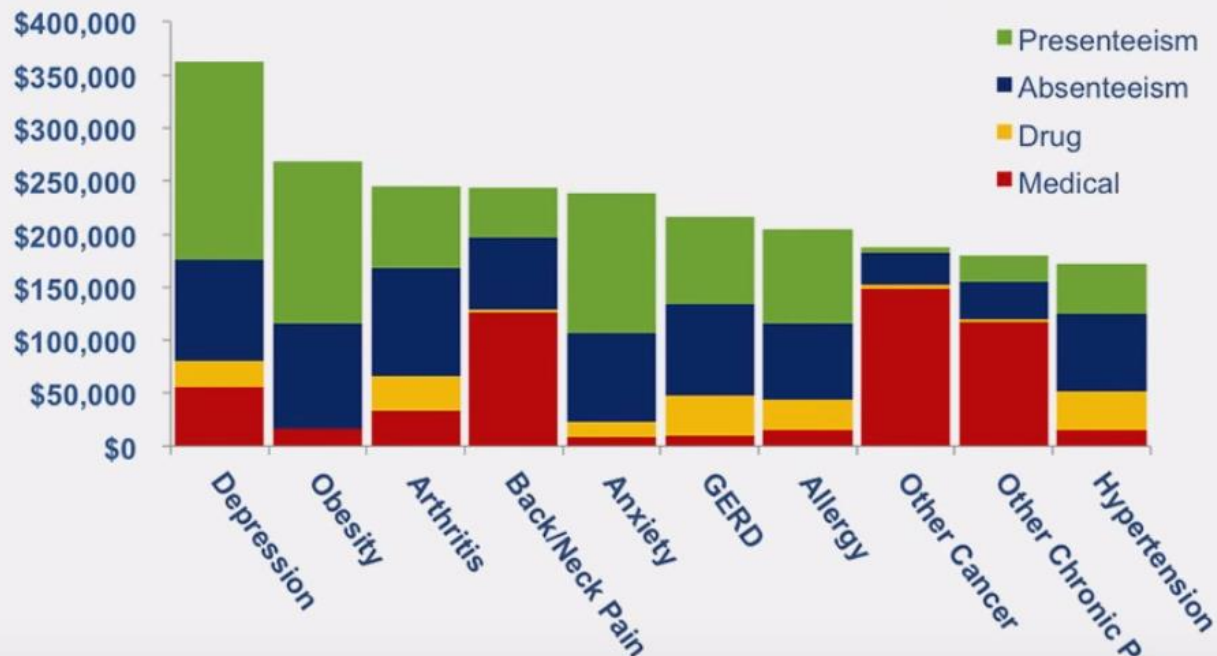
Global drivers of mortality due to unhealthy lifestyle behaviors:

- **Five lifestyle behaviors**
 - Physical inactivity
 - Poor nutrition
 - Smoking
 - Alcohol
 - Medicine non-adherence
- **Five chronic conditions**
 - Diabetes
 - Heart disease
 - Lung disease
 - Cancer
 - Mental illness

Seventy-five percent of d

Top 10 Health Conditions by Full Costs for Employers

(Med + RX + Absenteeism + Presenteeism) Costs/1,000 FTEs



Population Health Management

Ron Loepke, M.D., M.P.H., FACOEM, FACPM

И ЧТО С ЭТИМ
ДЕЛАТЬ?



ЧЕЛОВЕК БУДУЩЕГО ?

Компьютерный синдром:

- головная боль напряжения
- синдром компьютерной зависимости
- «компьютерная шея»
- карпальный туннельный синдром
- грыжи позвоночника
- компьютерный зрительный синдром
- синдром сухого глаза
- геморрой

Синдром хронической усталости

Астено-невротический синдром

Синдром сомато-вегетативной дисфункции

Синдром эмоционального выгорания

Синдром выученной беспомощности

Синдром парадоксального одиночества



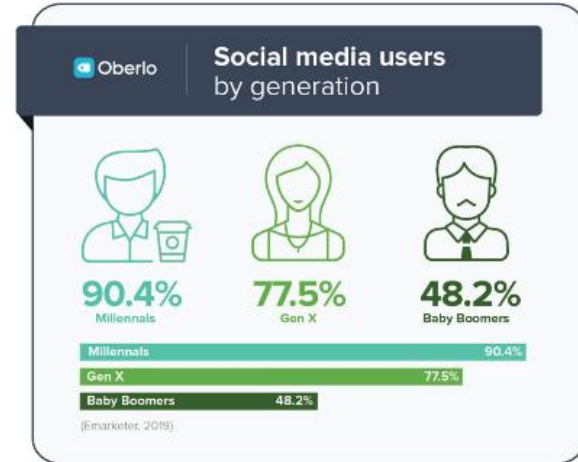
Метаболический синдром – предиктор:

- диабет 2-го типа
- нарушения обмена холестерина
- повышение артериального давления
- заболевания сердца
- старческое слабоумие
- рак
- синдром поликистозных яичников
- ожирение печени

Homo computerus



77% Google



- У меня послеродовая депрессия...
- Но... ты же не рожал!
- Но, я же родился!



сно МКБ-10, должны

Формальные

По МКБ-10 [пр

Депрессивные с
дополнительных

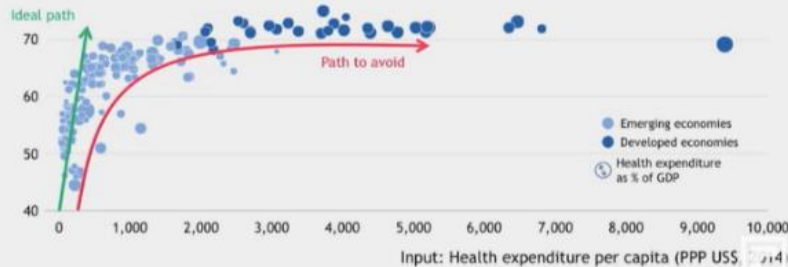
HEALTH • DAVOS

Davos: The New Health Parad



Healthcare delivery is a global challenge

Outcome: Health-adjusted life expectancy¹ (years, 2015)

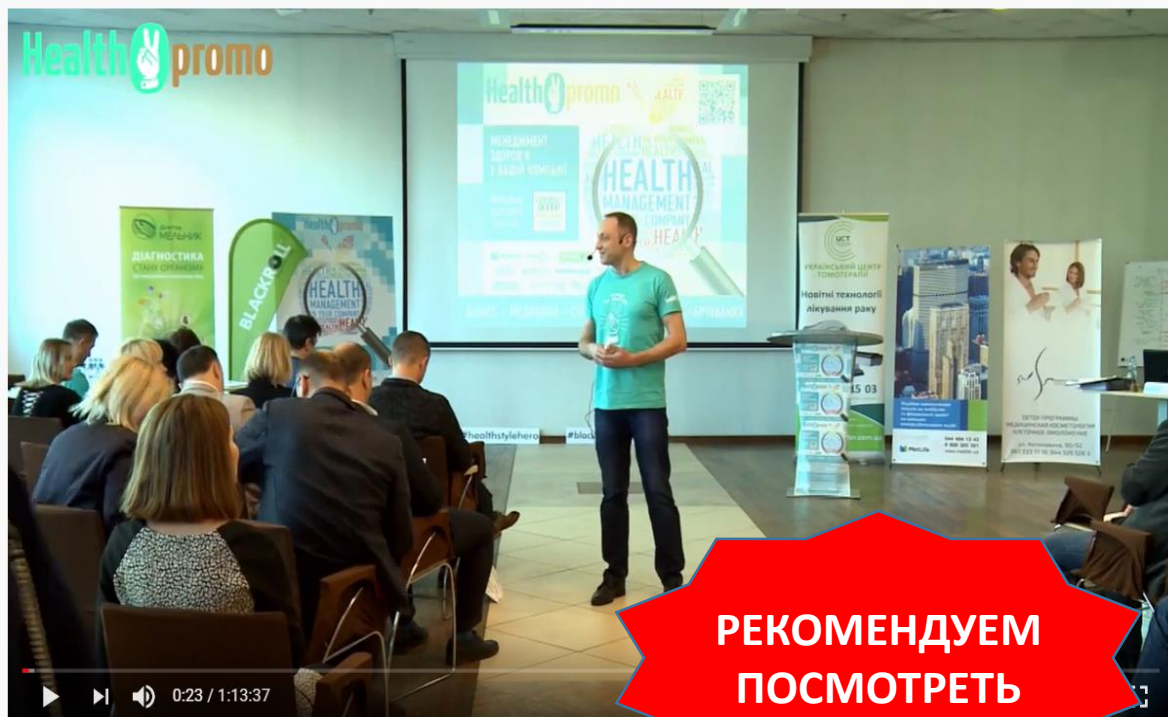


¹ Health-adjusted life expectancy: Estimates the number of years in full health an individual is expected to live at birth by subtracting the years of ill health (weighted according to severity) from overall life expectancy. Sources: WHO, ICD



ФЕНОМЕН ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

Количество исследований	Средняя продолжительность	Средний ROI
22	3 года	3,27



**РЕКОМЕНДУЕМ
ПОСМОТРЕТЬ**

Health Management - актуальність, світовий досвід, впровадження

https://www.youtube.com/watch?v=CSWj_DLR63A&t=21s

PREVENTION

By Katherine Baicker, David Cutler, and Zirui Song

Workplace Wellness Programs Can Generate Savings

doi: 10.1377/hlthaff.2009.06.26
HEALTH AFFAIRS 29,
NO. 2 (2010) —
©2010 Project HOPE—
The People-to-People Health
Foundation, Inc.

Среди 22 различных исследований, в которых рассматривались оздоровительные программы и расходы на здравоохранение, средняя рентабельность инвестиций составила 3,27.

Это означает, что **на каждый доллар, потраченный на программу, компания сэкономила 3,27 доллара** из-за сокращения расходов на здравоохранение.

<https://www.healthaffairs.org/doi/pdf/10.1377/hlthaff.2009.06.26>

Новая парадигма
медицины -
«Здравоохранение,
ориентированное на
работодателя» -
оптимальное решение
финансирования
медицины будущего



<https://www.youtube.com/watch?v=djHeTx1qHYY&t=1s>

БІЗНЕС – МЕДИЦИНА – СТРАХУВАННЯ – ФІТНЕС – ХАРЧУВАННЯ

Комплексное решение годового сопровождения с широкими возможностями выбора

400 опций из 14 категорий

Workplace
Удаленный рабочий день – минимум 1 раз в неделю
Свободный график работы
Сокращенная пятница в летний период
Тихий «час» - работа 2 часа каждый день без звонков и видео
День без встреч – 1 раз в неделю
Столы для работы стоя
Культура безопасности на рабочем месте
Свободный / расслабленный дресс-код (постоянно или 2-3 раза в неделю)
Офисные тапочки – день без каблуков
Природная освещенность рабочего места
Экология рабочего места (пространство, зеленые растения)
Широкие мониторы
Вертикальные мышки
Коврики для профилактики туннельного синдрома
Тайм-менеджмент по методу Помодоро
Хронометраж рабочего времени с программой напоминания
Наушники с шумоподавлением
Тихое пространство для принятия решений
Комната, которая уважает мир одиночества
Выявление презентизма и его профилактика
Велосипедные кресла вместо рабочих стульев



Available	High	
Available	High	
Available	low	
Expensive	High	

Health-management - что это такое?

1. Investments

Base	Организационные усилия
Economy	Минимальные денежные вложения
Available	Доступно-возможное финансирование
Expensive	Дорогие инвестиции
All categories	Возможны различные варианты и сочетания

2. Engaging

Low	Менее 30%
Average	40-50-60%
High	Более 70%

3. Season

Зима	
Весна	
Лето	
Осень	
Весь год	

Правильное внедрение с учётом 3-х групп факторов эффективности

Environment	Investments	Engaging	Season
Корпоративные выезды на природу	Available	High	
День домашнего питомца на работе	Base	High	
Обучение новым профессиональным навыкам в фитнес-туре (на природе)	Expensive	High	
Тим-билдинг в природных условиях (сплав по реке, поход выходного дня)	Available	High	
Встречи с партнерами/клиентами на свежем воздухе	Base	Average	
Тимбилдинг в защиту окружающей среды ("Охота на мусор")	Base	Average	
Бонус (денежная премия) на путешествия	Expensive	low	
Совместный органический сад/ферма	Expensive	Average	
Сад / огород на прилегающей территории	Available	Average	
Сад в офисе	Expensive	Average	
Аквариум	All categories	low	
Зеленая зона в офисе	All categories	low	
Выращивание зелени (на подоконнике) для салатов	Economy	Average	
Корпоративный огород (за городом)	Base	low	
Сбор макулатуры	Base	Average	
Протирание растений от пыли	Base	low	

Motivation -1	Investments	Engaging	Season
Создание оздоровительного комитета	Base	low	
Фитнес-трекеры от работодателя	Available	low	
Фитнес-трекеры от страховой компании	Available	Average	
Мотивационные плакаты в местах наиболее частого пребывания (лифт, холл, столовая)	Economy	Average	
Билеты в театр/оперу за поддержку культуры здоровья (оплата работодателя) – 1 раз в полгода	All categories	Average	
Билеты на спортивный матч (оплата работодателя) – 1 раз в полгода	All categories	Average	
Танита в офисе	Economy	Average	
Тренинги по теме хелс-культуры - ежеквартально	Economy	Average	
Минутки тимбилдинга и любви (кричим все вместе "мы любим тебя Саша") – по спец. графику	Base	High	
Ежемесячное празднований хелс-достижений на фитнес-вечеринке/викенде	Economy	High	
Видеоролики – 1-2 раза в день на тему поддержки здоровья в офисе	Available	High	
Минуты позитива – видео-перерывы на постоянной основе	Base	High	
Визуализация достижений – кто бросил курить, кто сколько прошел шагов, кто на сколько изменил индекс массы тела... - персонально или инкогнито от имени отдела	Base	High	
Карта пешеходных маршрутов к офису	Base	Average	
Карта велосипедных дорожек к офису	Base	Average	
Стена славы «Я умею» - вот так прыгать, плавать, сканать... "Я помыл машину вручную"	Base	High	
Ярмарка здоровья и велнеса	All categories	High	
Финансовые поощрения за развитие культуры здоровья	All categories	High	

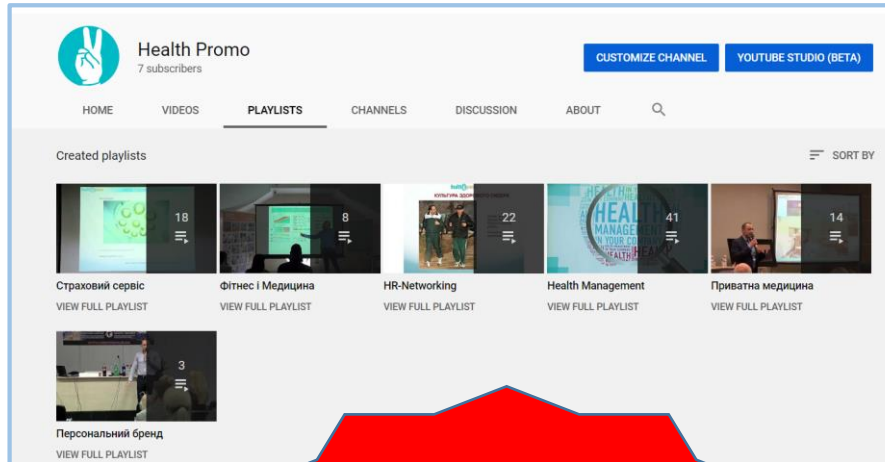
Отправить сообщение

Health Promo
Медицина и здоровье

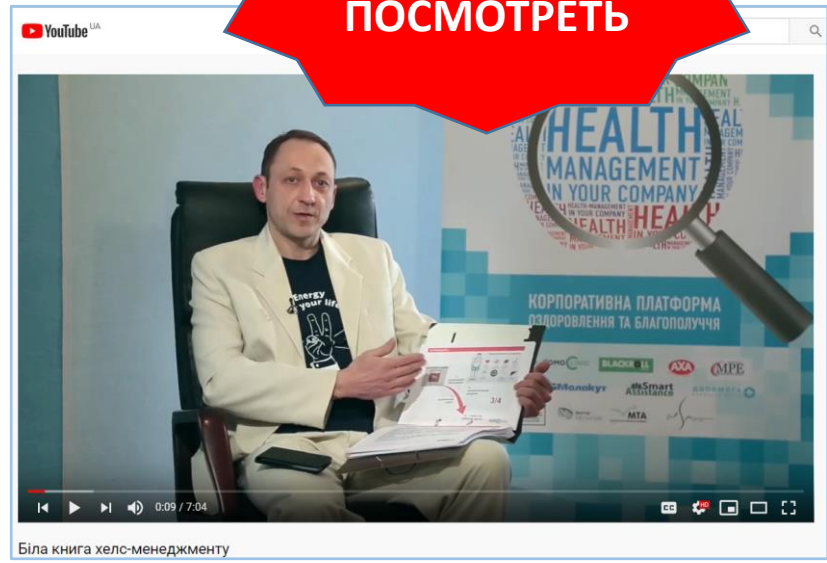
Health Promo
29 марта · 🌐

Знаете ли Вы, Всемирный день здоровья? Health Promo ПЛАТФОРМА «БЕЛАЯ КНИГА» С 1 апреля по инициативе корпоративного работодателя. Идея марафона: брокеры, ассистенты компаний. Как культура здоровья эффективна? Мы призываем скромничать» адаптацию к работодателю – не только в офисе. Участвовать в марафоне можно: 1) поставить Health Promo 2) поделиться марафоном 3) поделиться марафоном. Как стать участником? Поделитесь марафоном, предоставив ссылку. По итогам Марафона Инсайтов участники получат

Оздоровительные программы на рабочем месте потерпят неудачу без вовлечения сотрудников. Это необходимо делать легко, просто и быстро. Фактором успеха является умение создать за 5 минут «оздоровительное веселье». Насколько креативно у вас проходят производственные совещания? 5 минут перезагрузки – ментально, эмоционально и физически помогают выработать продуктивное решение, и что интересно – устраивающее всех. Попробуйте и поделитесь впечатлениями!



РЕКОМЕНДУЕМ ПОСМОТРЕТЬ

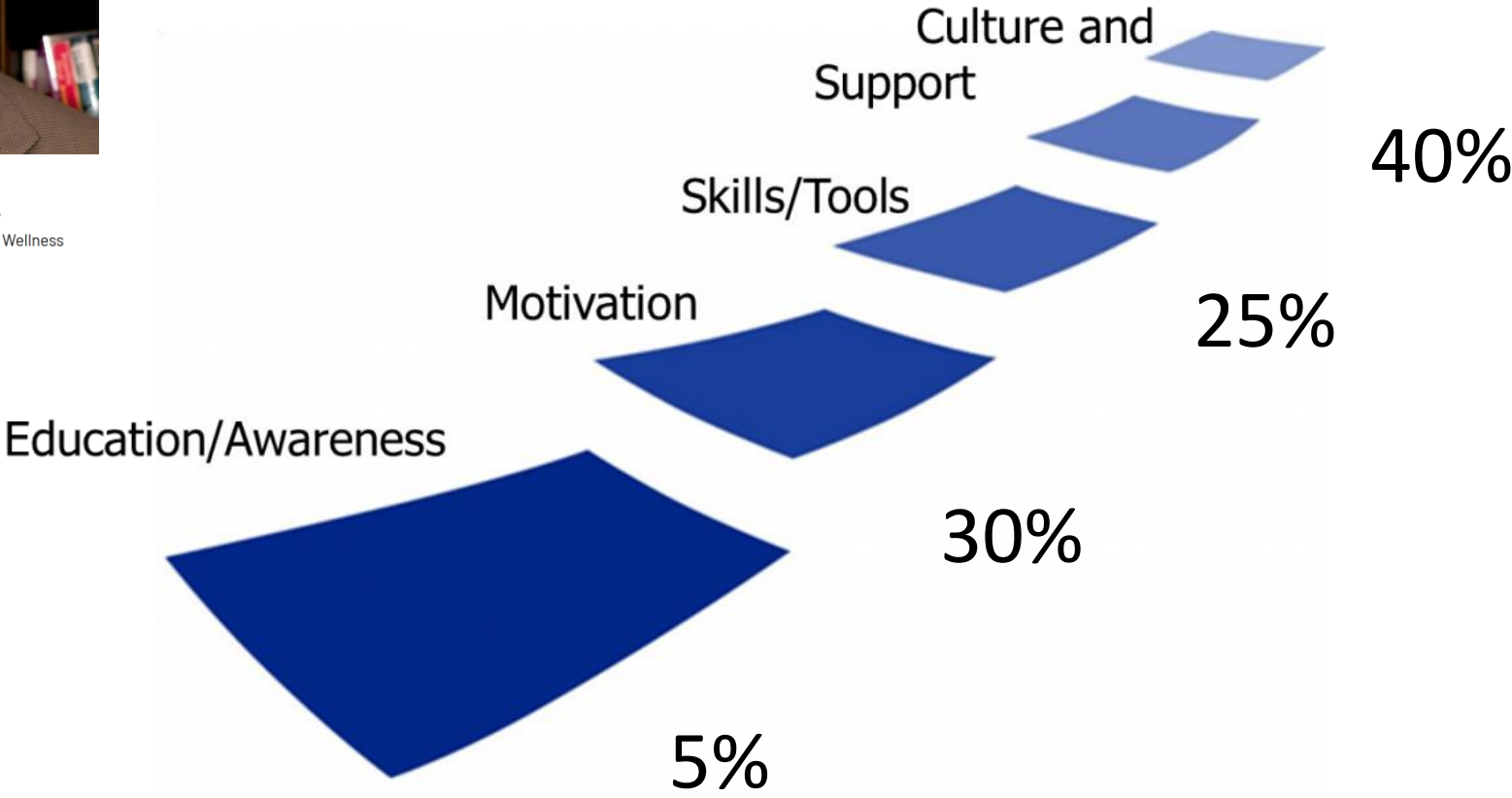


<https://www.youtube.com/watch?v=ktZuTlWtgo&t=9s>



STEVEN ALDANA

Expert on Healthy Living and Worksite Wellness



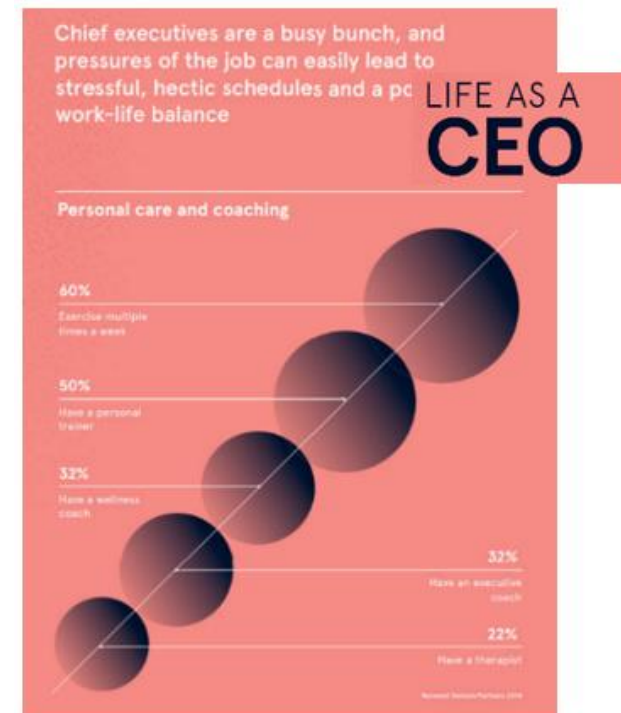
1. ПОДДЕРЖКА ВЫСШЕГО УРОВНЯ



+70%

Так поддерживают форму генеральные директора:

- 60% - тренируются несколько раз в неделю,
- 50% - под руководством персонального тренера,
- у 32% - свой тренер по велнесу



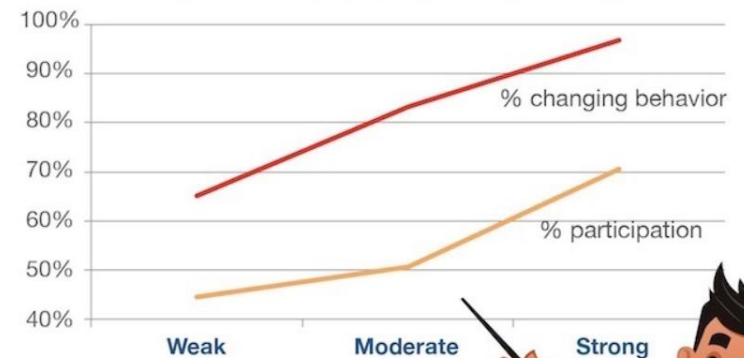
<https://www.visualcapitalist.com/ceos-billion-dollar-compa.../>

«ОТКРЫТОСТЬ» ПЕРВОГО ЛИЦА ...



Strong leadership support results in more employees participating. It also dramatically increases the percent of employees who adopt healthier behaviors. Strong leadership support has a huge impact on wellness program outcomes.¹

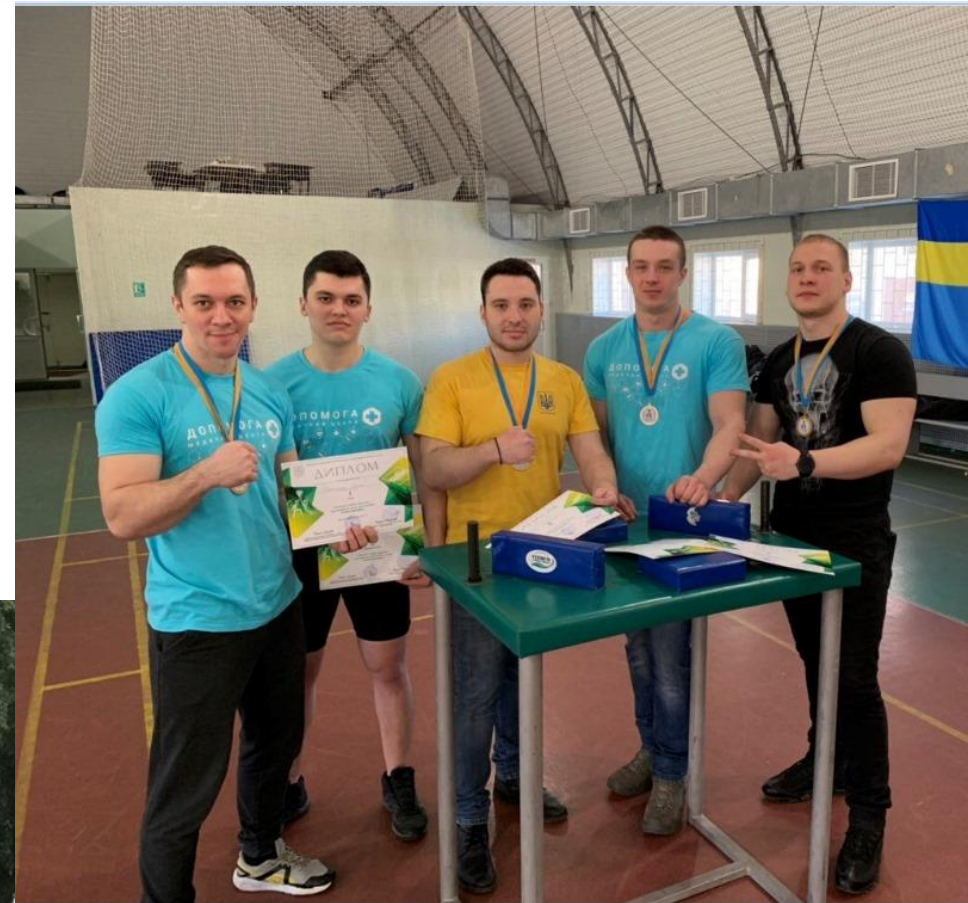
IMPACT OF LEADERSHIP SUPPORT



2. СОЗДАНИЕ КОМАНДЫ



2. СОЗДАНИЕ КОМАНДЫ





ПОДДЕРЖКА
ВЫСШЕГО
УРОВНЯ

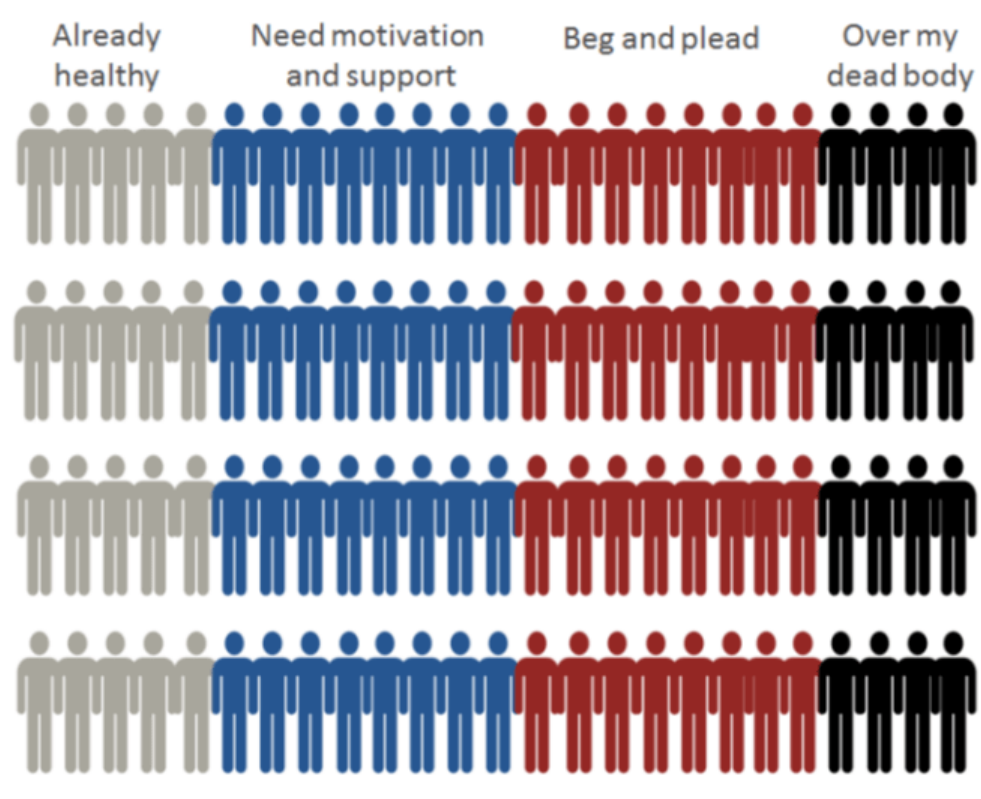
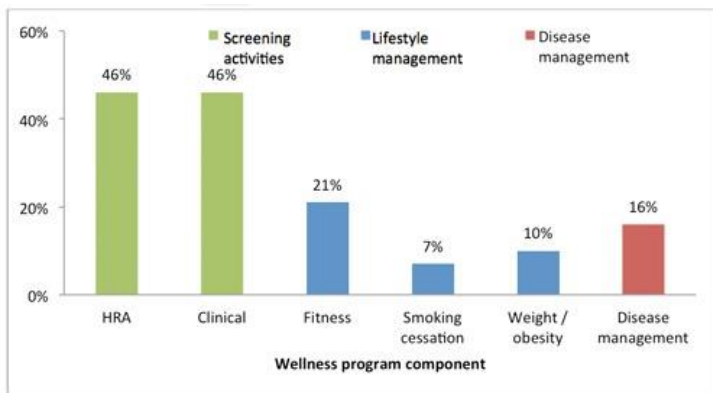


СОЗДАНИЕ
КОМАНДЫ



КАК СОЗДАТЬ ВЕЛНЕС-КОМИТЕТ?

3. СБОР ДАННЫХ



Анкетирование – какие программы нравятся больше всего и соотнести их с наибольшими рисками (скрининг) – чем болеют и по какой причине пропускают работу



Сергей Кучеренко

30 сентября в 23:32 · 🌐

4. ГОДОВОЙ ПЛАН

عربي 中文 English



ЖОВТЕНЬ 2019

- 01 жовтня – Міжнародний день кави. День людей похилого віку. День геронтолога. Всесвітній день вегетаріанства. 🍏
- 02 жовтня – Міжнародний день ненасильства. День уролога.
- 03 жовтня – День оцінювання вірусу.
- 04 жовтня – Всесвітній день посмішки 😊. Всесвітній день тварин.
- 05 жовтня – Всесвітній день вчителів. Всесвітній день пішої ходи 👤 👤 .
- 06 жовтня – Всесвітній день церебрального паралічу.
- 07 жовтня – Міжнародний день лікаря 🩺. Всесвітній день існування.
- 08 жовтня – Міжнародний день подіатрії 🙌.
- 10 жовтня – Всесвітній день психічного здоров'я. Всесвітній день зору. Всесвітній день каші. Всесвітній день бездомних.
- 11 жовтня – Всесвітній день боротьби з ожирінням 🍷.
- 12 жовтня – Всесвітній день боротьби з артритом. Всесвітній день хоспісів та паліативної допомоги
- 14 жовтня – Всесвітній день стандартів.
- 15 жовтня – Всесвітній день боротьби з раком грудей. Глобальний день миття рук.
- 16 жовтня – Всесвітній день харчування 🍷. Всесвітній день анестезіолога. Всесвітній день хребта. Всесвітній день гідності. День Стіва Джобса.
- 17 жовтня – Міжнародний день боротьби з ліквідацією бідності.
- 18 жовтня – Всесвітній день менопаузи.
- 20 жовтня – Всесвітній день профілактики остеопорозу. Всеукраїнський день боротьби проти раку молочної залози. Міжнародний день шеф-кухаря. Міжнародний день гуляння. День перезавантаження інформацією.
- 21 жовтня – Всесвітній день йододефіциту. Міжнародний день джину та тоніку 🍷.
- 22 жовтня – Міжнародний день поінформованості про заїкання.
- 24 жовтня – Всесвітній день боротьби проти поліомієліту.
- 28 жовтня – 03 листопада – Всесвітній тиждень боротьби з інсультом
- 29 жовтня – Всесвітній день боротьби з інсультом. Міжнародний день псоріазу.

и ика	Центр СМИ	Публикации	Страны	Программы и проекты	Руководящие органы	Информация о ВОЗ
----------	--------------	------------	--------	------------------------	-----------------------	---------------------

Центр СМИ

Всемирные кампании ВОЗ по охране здоровья

Для привлечения внимания к важнейшим проблемам общественного здравоохранения проводятся различные «дни здоровья», многие из которых поддерживаются ВОЗ и партнерами. Ниже приводится перечень дней, посвященных проблемам здоровья, которые по решению Всемирной ассамблеи здравоохранения официально отмечаются ВОЗ.

Всемирный день борьбы с туберкулезом
24 марта

Всемирный день здоровья
7 апреля

Всемирный день борьбы с малярией
25 апреля

Всемирная неделя иммунизации
Последняя неделя апреля

Всемирный день без табака
31 мая

Всемирный день донора крови
14 июня

Всемирный день борьбы с гепатитом
28 июля

Всемирный день борьбы против СПИДа
1 декабря

- 01 апреля - Международный День смеха
- 01-05 апреля - Национальная неделя планирования опережающего ухода (Австралия)
- 01-07 апреля - Health Hrs - национальная неделя профилактики дисплатии тазобедренных суставов (Австралия)
- 02 апреля - Всемирный День распространения знаний об аутизме
- 05 апреля - Международный день супа
- 06 апреля - Международный день спорта
- 07 апреля - Всемирный день здоровья, Национальный день скрининга на алкоголь (США)
- 07-13 апреля - Национальная неделя стоматологов - гигиенистов (Канада)
- 08 апреля - Всемирный день тайфундразы и цунами
- 10-18 апреля - Неделя осведомленности о болезни Паркинсона (Британия)
- 11 апреля - Всемирный день борьбы с болезнью Паркинсона
- 13 апреля - Международный день профилактики функциональных неврологических расстройств
- 16 апреля - Всемирный день голоса
- 17 апреля - Всемирный день борьбы с гемофилией
- 22-26 апреля - Медицинская неделя фитнеса (США)
- 25-27 апреля - Неделя "Открыт ухду" (США) Национальная неделя "Стоп Храня" (США)
- 23 апреля - Всемирный день психолога
- 24 апреля - Всемирный день борьбы с менингитом
- 24-30 апреля - Европейская неделя профилактики
- 25 апреля - День
- 25 апреля - 01
- 28 апреля - День
- 28 апреля - День
- 28 апреля - 03
- (Британия)
- 28 апреля - Борьба
- 29 апреля - Ме
- 01-30 апреля - С
- (Канада) Нац
- месяц зашита

- HEALTH CALENDAR - March 2019
- 1 марта - Всемирный день иммунитета, Месяц Канаде
 - 3 марта - Всемирный день слуха
 - 4-10 марта - Всемирная неделя осведомленности
 - 6 марта - Всемирный день борьбы с глаукомой, лимфедемы... Ещё



Сергей Кучеренко

30 сентября в 23:32

ЖОВТЕНЬ 2019

- 01 жовтня – Міжнародний день кави. День людей похилого віку. День геронтолога. Всесвітній день вегетаріанства. 🍏
 - 02 жовтня – Міжнародний день ненасильства. День уролога.
 - 03 жовтня – День оцінювання вірусу.
 - 04 жовтня
 - 05 жовтня
 - 06 жовтня
 - 07 жовтня
 - 08 жовтня
 - 10 жовтня
 - Всесвітній
 - 11 жовтня
 - 12 жовтня
 - та паліати
 - 14 жовтня
 - 15 жовтня
 - миття рук.
 - 16 жовтня
 - Всесвітній
 - 17 жовтня
 - 18 жовтня
 - 20 жовтня
 - день боро
 - кухаря. Мі
 - 21 жовтня
 - тоніку 🍷.
 - 22 жовтня
 - 24 жовтня
- ### ВЕРЕСЕНЬ 2019
- 01 вересня – День знань. День тофу
 - 04 вересня – Всесвітній День придбання талантів, День дикої природи 🐾
 - 05 вересня – Міжнародний день благодійності, «День запізнення на щось...» (США) 😊
 - 06 вересня – День «Прочитай книгу», День кавового морозива, День боротьби із зволіканням
 - 07 вересня – День бороди, «Надлюдський день» (День параолімпійців), Всесвітній день обізнаності про м'язову дистрофію Дюшена
 - 08 вересня – Всесвітній День фізичної терапії, Міжнародний День помилування / День прощення, День «Обійми свого собаку», День Бабусі і Дідуса
 - 09 вересня – Міжнародний день краси, Чудовий день диwakів, День обміну боса на працівника 😊
 - 10 вересня – Всесвітній день запобігання самогубствам, Міжнародний день гінекологічного здоров'я, День обміну ідеями
 - 11 вересня – Національний день тиші, День відпочинку від циклу новин (США)
 - 12 вересня – День шоколадного коктейлю
 - 13 вересня – День солідарності в боротьбі з онкологічними захворюваннями (США), День арахісу, День «Обійми свого боса»
 - 14 вересня – Всесвітній день надання першої медичної допомоги, День фізичної культури і спорту України 🇺🇦 🏆 🎯
 - 15 вересня – Всесвітній день боротьби з лімфомами, День Грінпіс, День вдячності дружині, Міжнародний день крапок (заохочення до творчості)
 - 16 вересня – Всесвітній день озону, День тренування підлітків 🏃
 - 17 вересня – День пошуку старого друга, День яблучного пельменя 🍏
 - 18 вересня – День моніторингу води 💧, День поваги
 - 20 вересня – День поінформованості про струс 😊
 - 21 вересня – День фармацевтичного працівника України, Всесвітній день подяки, Міжнародний день миру, Всесвітній День боротьби з хворобою Альцгеймера, День хірурга
 - 22 вересня – Всесвітній день пацієнтів з хронічним мієлоїдним лейкозом, Всесвітній день «без авто», День шановного щоденника

- 28 жовтня – 03 листопада – Всесвітній тиждень боротьби з інсультом
- 29 жовтня – Всесвітній день боротьби з інсультом. Міжнародний день псоріазу.
- 31 жовтня – День збільшення психічних сил 🍂.
- Місяць поінформованості про емоційний інтелект
- Місяць психічного здоров'я
- Місяць поінформованості щодо синдрому дефіциту уваги
- Місяць поінформованості про дислексію
- Місяць обізнаності на рак молочної залози



Внимательность – это «быть», а не делать.
Осознанность улучшает физическое и
психическое здоровье

5. АКТИВНОСТИ (адекватный формат)

Осведомленность

Образование

Изменение
поведения

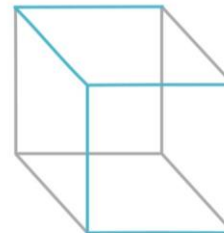
Культурное
развитие

**РЕКОМЕНДУЕМ
ПОСМОТРЕТЬ**

- Семинары, тренинги
- Скрининги
- Челенджи
- Дни здоровья
- Тренировки. Соревнования
- Рабочая среда, поддерживающая поведение и политику укрепления здоровья



<https://www.youtube.com/watch?v=oLcl9qw6qpk>



ВАРТО УВАГИ ВАШИХ СПІВРОБІТНИКІВ!

OFFICE STAND UP!

Тренінг для тих, хто втомився працювати



НЕВІДКЛАДНІ СТАНИ

Тренінг з навичок, що рятують життя



ДОКАЗОВА МЕДИЦИНА

Семинар з доцільного користування ліками



КОМП'ЮТЕРНИЙ СИНДРОМ

Тренінг: Digital Detox + Office Workout



ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ

Тренінг з профілактики метаболічного синдрому



ЦУКОР – КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА?

Семинар в день здорових солодощів



РЕКОМЕНДУЕМ
ПРОВЕСТИ
ТРЕНИНГ

...НЕСУ, HEALTH-КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ДНЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



ОСІННІ
ІНСАЙТИ

10
ЖОВТНЯ

ЯК ОБІЙТИ ДЕПРЕСІЮ?

Цінності життя за 40 секунд порятунку:

- Довічне питання Ейнштейна.
- Японське «каросі» та виклик психологічному рабству.
- Чому депресія - тиха епідемія цифрової епохи?

«Лавка дружби» – про що і як слід говорити в критичні моменти?

- Чи варто розуміти емоції?
- В чому чарівна сила запитань?
- Емпатія – за і проти. Де визначити межі співчуття?
- Коли сприймаються логічні рішення та перспективи?

Mental Health at Work. Екологічність відносин.

- Нейропластичність та сила колективної свідомості.
- Як впливати на гормони щастя в робочий час?
- Фішки життєвої мотивації та подолання кризи.
- 10 інсайтів наприкінці тунелю – де знайти позитивні рішення?
- Усвідомлення цінності потокового щастя...

Формат: презентація, науково-обґрунтовані дані, аналіз відео-записів, тести.
Практика: вправи з комунікації та ефективного відображення почуттів, елементи взаємної підтримки, кейси мотивації, проактивної позиції по відношенню до життя.
On line підтримка: доступ учасникам заходу до корисних ресурсів.
Регламент: 1,5 години - час, який варто приділити здоров'ю та усвідомленню щастя!

Семінар

ФОРМАТ
ПРИВЛЕЧЕННЯ



Ожиріння
Метаболічний синдром
Зайва вага Харчування
Хвороби цивілізації
Дієта Тренування

КОЛИ: 27.09 о 13:00
ДЕ: САПЕРКА, ТЕАТРАЛЬНА

ТРИВАЛІСТЬ: 1 ГОДИНА
ХТО: ВСІ БАЖАЮЧІ

Формат зустрічі – презентація, відео, корисна інформація, практичні навчання.
Під час заходу проводяться скринінги:

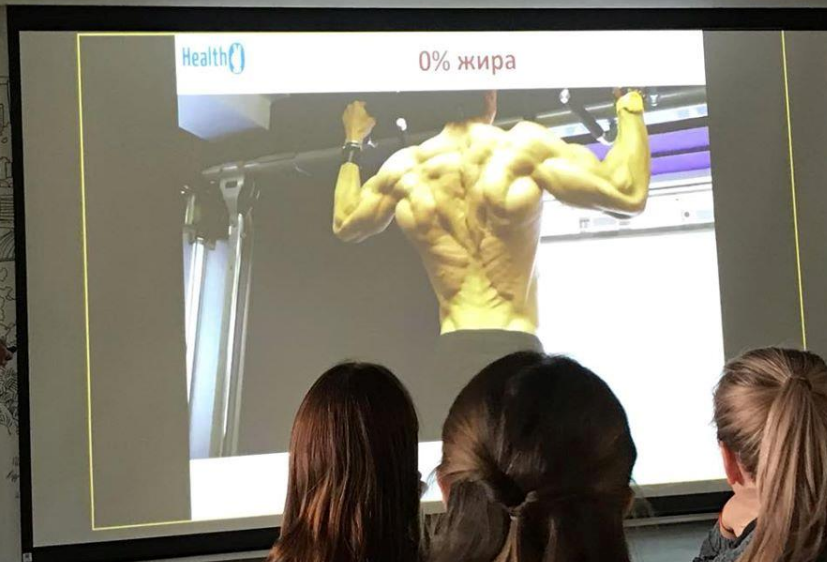
експрес-аналіз складу тіла з визначенням відсотків загального та метаболічного жиру, мінерального складу кісток
води, визначення метаболічного віку, визначення індексу маси тіла та к
з бажаними проводяться ефективні вправи



ФОРМАТ
ПРИВЛЕЧЕНИЯ



ФОРМАТ
ПРИВЛЕЧЕНИЯ




• ПОЛЕЗНО И ВКУСНО)))



ФОРМАТ
ПРИВЛЕЧЕНИЯ



 **Елена Мельник** с Сергеем Кучеренко находятся в PepsiCo Ukraine.
30 ноября 2018 г. · Киев · 🌐

На днях відбулась приємна бесіда у компанії PepsiCo на тему "Цукор - шкода чи користь?", що проходила у рамках "Дня шаленого чаювання". Говорили про солодке та смачне, а також ризики пов'язані із надмірним вживанням цукру.



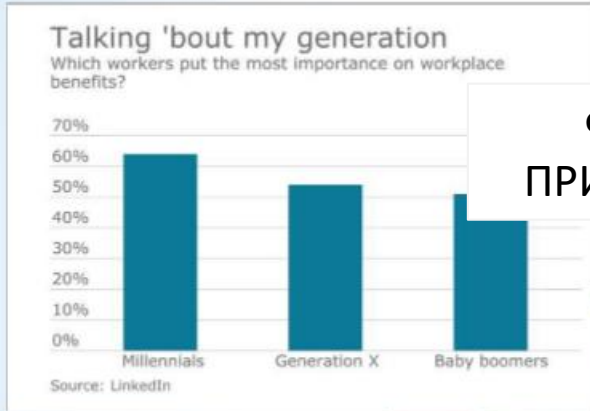
ФОРМАТ
ПРИВЛЕЧЕНИЯ



Оздоровительная программа работает, только если сотрудники хотят участвовать. Это возможно, если сделать его простым, интерактивным и личным для всех в команде.



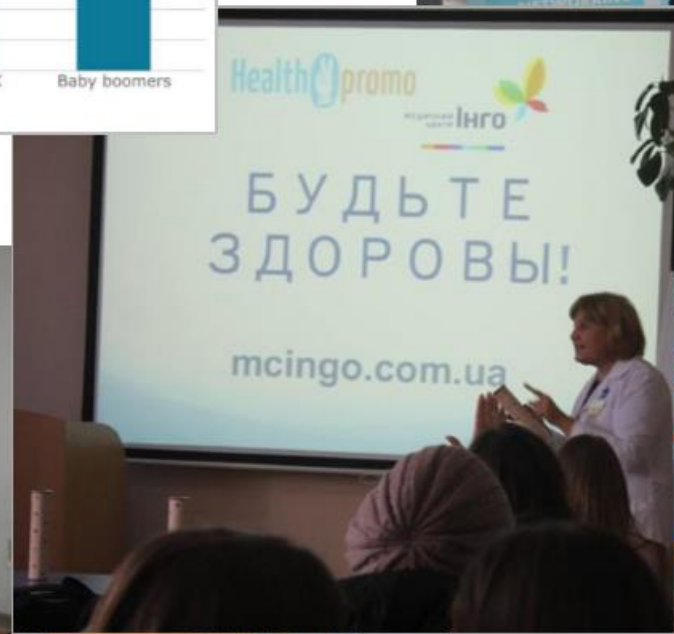
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННО ДЛЯ ПОКОЛЕНИЙ



ФОРМАТ
ПРИВЛЕЧЕНИЯ



КНЕУ - студенты,
преподаватели,
гости



6. БЛАГОПРИЯТНАЯ СРЕДА









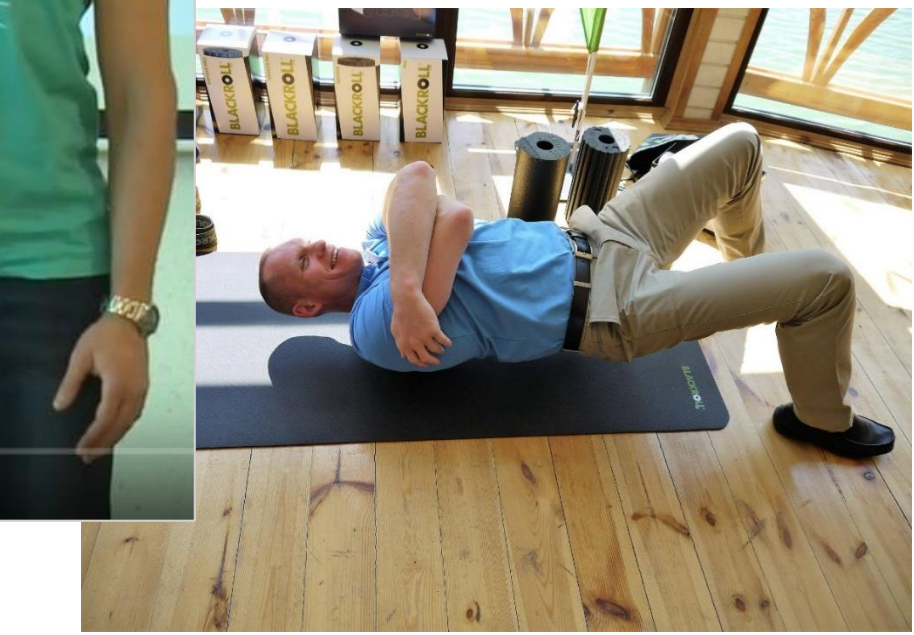
Сергей Кучеренко с Александром Довгичем и Kate Ch.



16 августа 2018 г.

Для меня бренд REHAU означает энергосберегающие технологии. Это пришлось учесть при подготовке тренинга для сотрудников компании #REHAU Ukraine. Если энергосбережение подвластно человеку, почему бы его не применить по отношению к самому себе?...

Мы акцентировали внимание на сохранении человеческой энергии и ее восстановлении в различных состояниях и положениях тела. Учились правильно дышать, сидеть, стоять, сохранять энергоресурсное состояние организма. Для мног... Ещё



Полезное видео о профилактике компьютерного синдрома. Вчера мы проводили тренинг в компании Vodafone - международного бренда, создавшего этот видеосюжет. Теперь мы вместе разделяем кодекс делового поведения: «безопасные условия труда», «стремление неуклонно снижать свое влияние на окружающую среду».

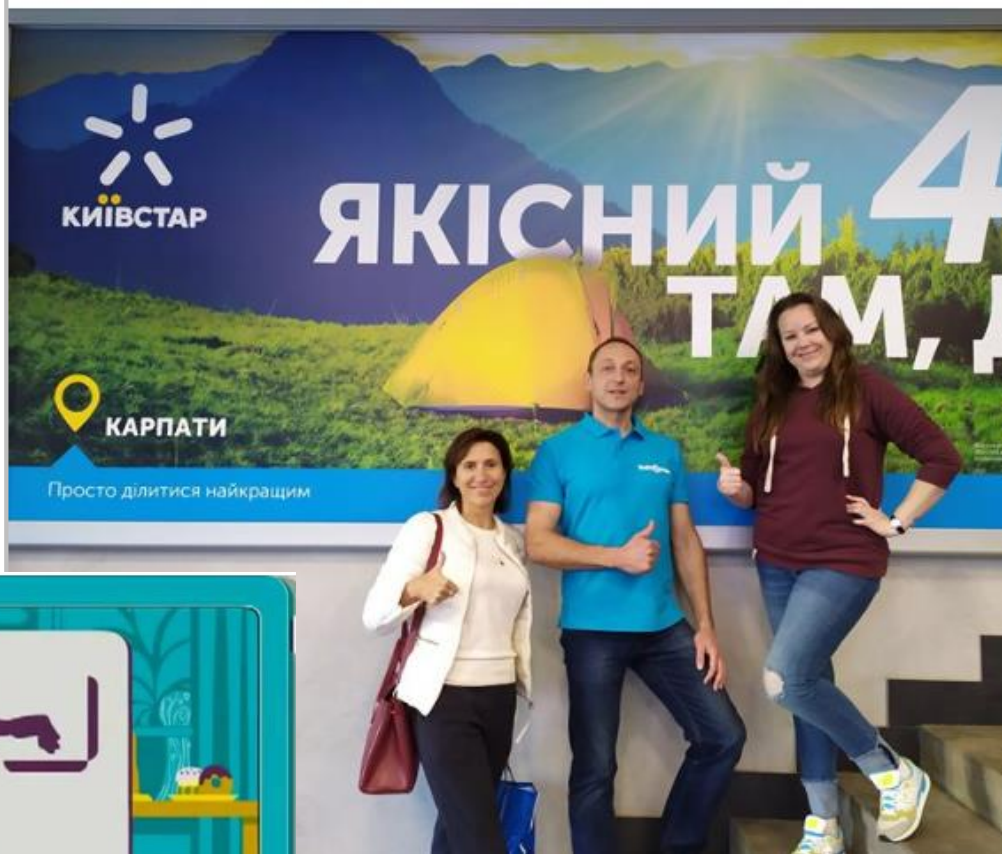
Спасибо активным участникам за демонстрацию, которую смогли видеть удаленно в других офисах Украины.

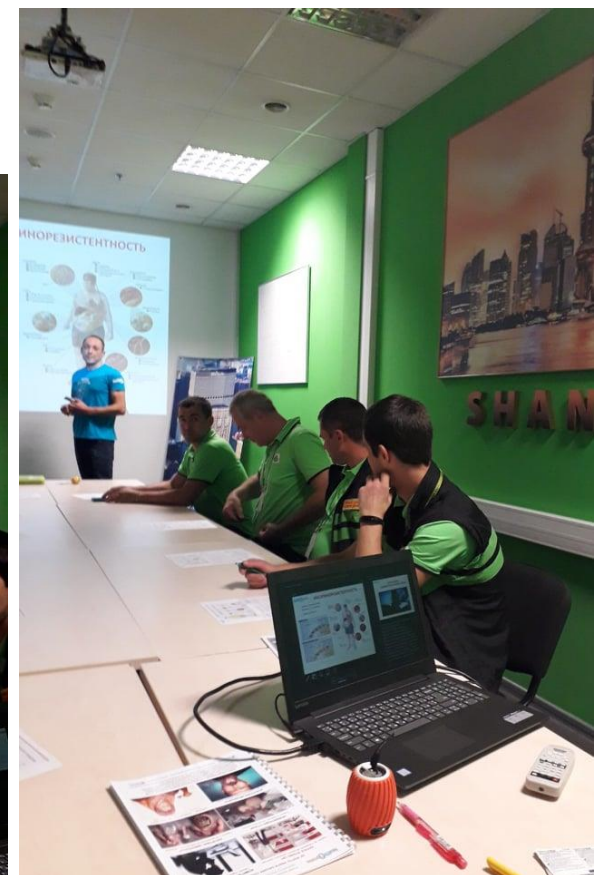
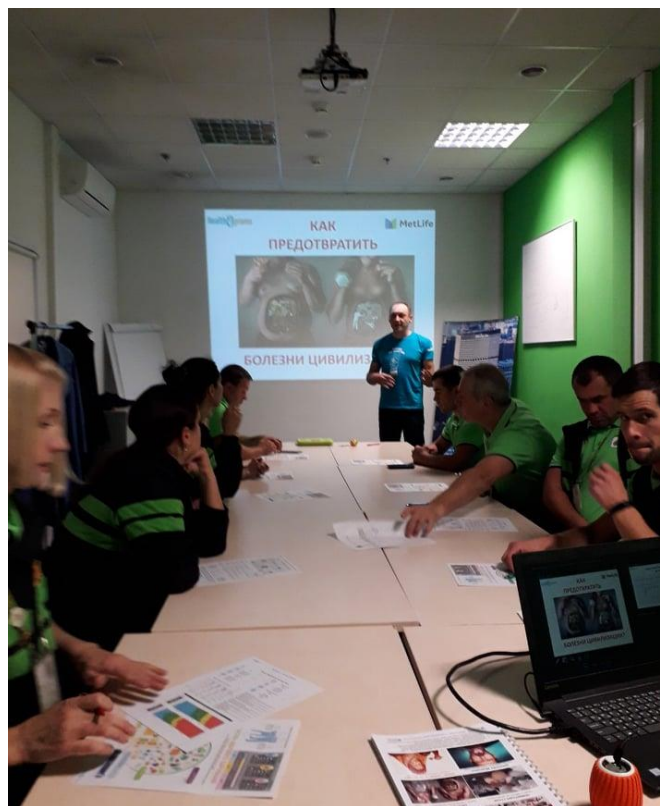
Теперь я по-особому могу сказать: Vodafone - "The future is exciting. Ready? Смотрите видео и присоединяйтесь к культуре поддержания здоровья!



- Чудово! – сказав я, провівши тренінг у #Київстар,
- Корисно! – почув у відповідь,
- Відмінно! – прокоментував #Метлайф.

Дякую за підтримку та мережеву трансляцію! Усім, хто приєднався дистанційно – гарного настрою та міцного здоров'я!
Просто ділимося найкращим! 😊





ИНТЕРЕСНЫЕ
НАВЫКИ
МОТИВАЦИИ

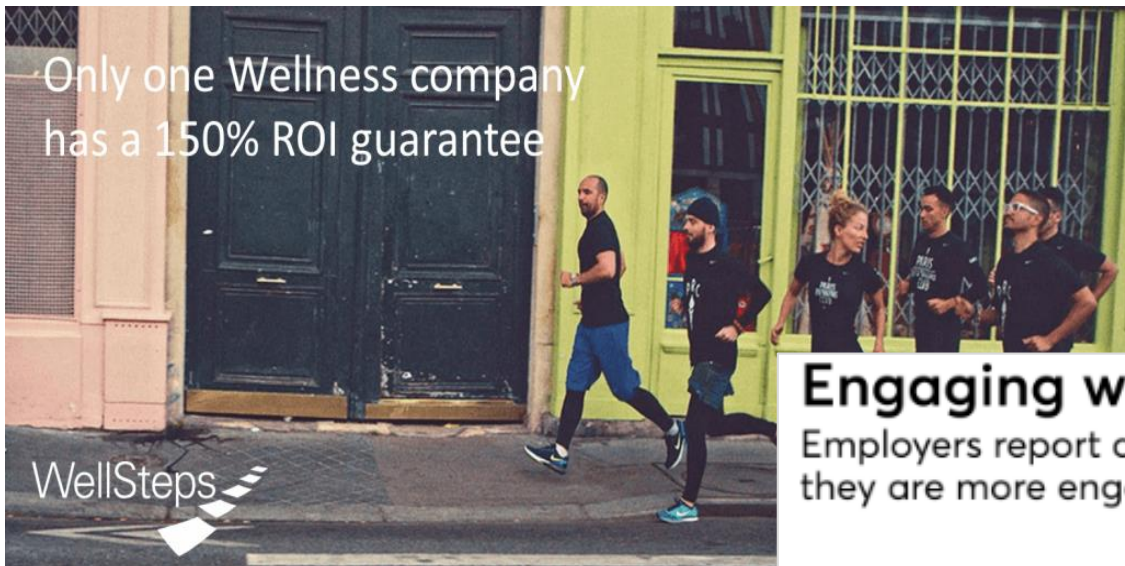
LEROYMERLIN



ПРИЗЫ.
ОТЗЫВЫ.
ПОСТ-ПОДДЕРЖКА



Only one Wellness company has a 150% ROI guarantee



7. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Engaging wellness

Employers report differing opinions on employees when they are more engaged in wellbeing.

● High engagement ● Low engagement



Over five years, companies that introduced weight control wellness programs saw:



- 12% increase in healthy weight employees (33% of all workers)
- 3% reduction in overweight employees (40% of all workers)
- 9% reduction in obese employees (27% of all workers)

Over five years, companies that didn't introduce weight control wellness programs saw:



- 2% reduction in normal employees (19% of all workers)
- 2% reduction in overweight employees (41% of all workers)
- 4% increase in obese employees (40% of all workers)

WELLNESS VS. WELL-BEING: WHAT'S THE DIFFERENCE?

07 ноября
16.00-18.00

WELLNESS

Physical Health (Health Status)

WELL-BEING

Emotional (Life Balance, Support, Stress Management)

 **MetLife**

Financial (Financial Planning, Debt Management)

 **Health promo**

Social (Family, Friends, Connection)

 **ACC**
THE CHAMBER OF COMMERCE

Culture (Work, Manager/Supervisor, Leadership)

ПРИГЛАШАЕМ!

Physical Health

THE LANCET

РЕДАКЦИЯ | ТОМ 373, НОМЕР 9666, P781, 07 МАРТА 2009 Г.

Что такое здоровье? Способность адаптироваться

Ланцет

Опубликовано: 7 марта 2009 г. • DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60456-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60456-6)

- Ресурс для повседневной жизни, а не цель жизни.
- Способность адаптироваться к новым угрозам и немощам...

HEALTH-MANAGEMENT:

- сбалансированное питание, полученное как можно более естественным путём,
- регулярная физическая активность,
- скрининг на заболевания, которые могут представлять риск,
- навыки справляться со стрессом,
- участие в деятельности, которая обеспечивает цель и связь с другими,

• навыки поддерживать позитивный взгляд и ценить то, что у вас есть,
• умение определить систему ценностей и привести её в действие.

Well-being –
активный процесс
осознания и обучения
принятию решений



HealthPromo



А ТЕПЕРЬ
НЕМНОГО
О МОДЕ
?

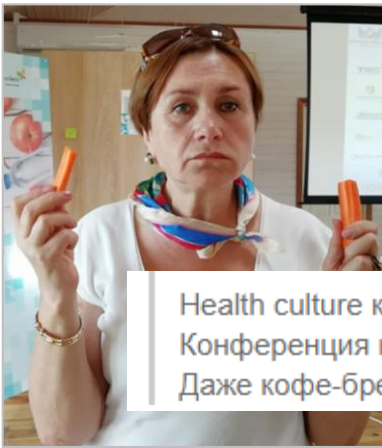


№01



Мы акцентировали внимание на сохранении человеческой энергии и ее восстановлении в различных состояниях и положениях человеческого тела. Учились правильно дышать, сидеть, стоять, сохраняя энергоресурсное состояние организма. Для многих это было интересным открытием, особенно практика переключения активности правого и левого полушарий головного мозга. Очень легко давался материал об экологичном мышлении и принятии решений. Может потому, что





Health culture как новая корпоративная ценность.
Конференция компании Healthpromo началась.
Даже кофе-брейк с морковкой.



Olga Myrgorodska Бред чистой воды

Нравится · Ответить · 3 нед.

Tatiana Boyko-Sokolovska Olga Myrgorodska , вот это - бред)



ГДЕ КУДИ ВОНО ТАКЕ НАРЯДНЕ ЗІБРАНОСЬ 😬 1

Tatiana Boyko-Sokolovska Вообще-то, не смешно. Может, девочка химию 48-часовую капает. Игла-то в вене...

Нравится · Ответить · 3 нед.

Сергей Кучеренко Вот в этом и вопрос. Наше общество ещё не знает как на это реагировать - смеяться , осуждать или воспринимать как объективную реальность. ... ведь жизнь имеет разные проявления

Нравится · Ответить · 3 нед.

Liana Sh Сергей Кучеренко сегодня смотрела выступление девочки-стендапера. Стояла, шутила, зал смеялся - а у девочки ДЦП. Люди, которые не так давно стеснялись лишний раз выйти на улицу, перестают себя стесняться. И вот этот показ может быть об этом же? Болезнь не повод к затворничеству.

Нравится · Ответить · 3 нед.





№04



OFFICE STAND UP!



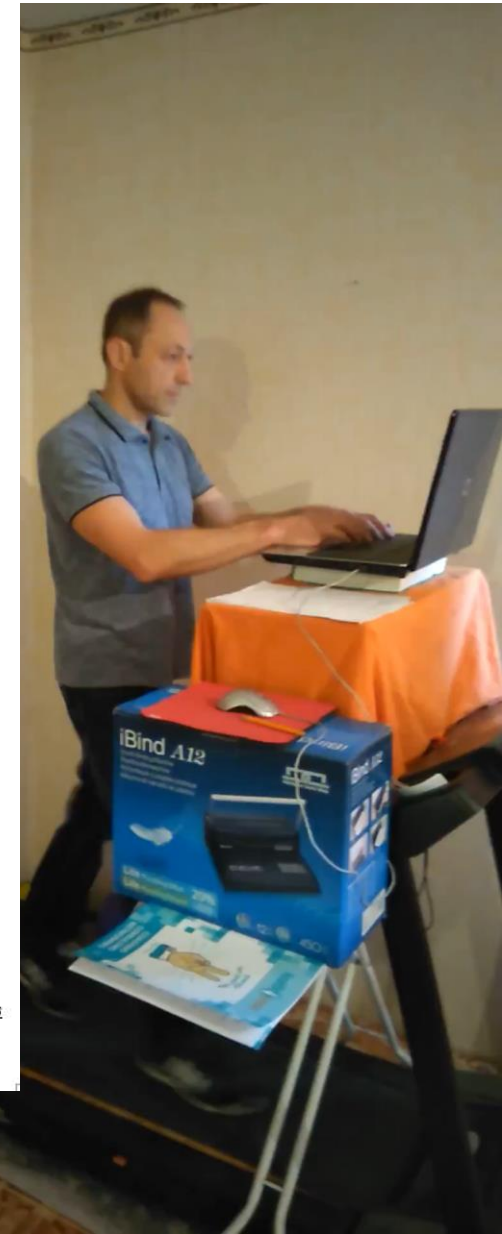
ТРЕНІНГ ДЛЯ ТИХ, ХТО ВТОМИВСЯ ВІД РОБОТИ

- Чи справді сидіти гірше, ніж палити? Сидіння, як ортопедична катастрофа.
- Ексцентричність «кріслоцентричної» культури.
- «Насиджені щелепи» та хронічний стрес.
- Точки опори та взаємодії зі світом – важливість в житті та на роботі.
- Чому спортзал не компенсує «сидячі навантаження»?
- Challenge «Британія на твоїх ногах» - що можна робити в офісі стоячи?
- Як правильно організувати вертикальне робоче місце? Для чого насправді стіл та стілець? На чому і як треба сидіти, стояти, відпочивати?
- Динамічний робочий простір – як не втомлюватись від власної ваги?
- Чому важливо не блокувати коліна?
- Хребет – початок правильних рухів. Алгоритм формування постави.
- Коли краще присісти та як це правильно зробити?
- Сучасні вимоги динаміки робочого положення офісних працівників.
- Поза тіла та відкритий діалог. Гра з поставою – запорука успішних переговорів.

Формат: презентація, науково-обґрунтовані дані, практичні кейси 4-х річного досвіду роботи стоячи, відпрацювання навичок та ключових рухів, необхідних в житті.

Побажання до учасників: вільна форма одягу (жінкам, за можливістю – брюки, взуття без каблуків), невеликий рушник (один на двох), 2 аркуші паперу, ручка, гарний настрій.

Регламент: 1,5 години - це час, який варто приділити власному здоров'ю!






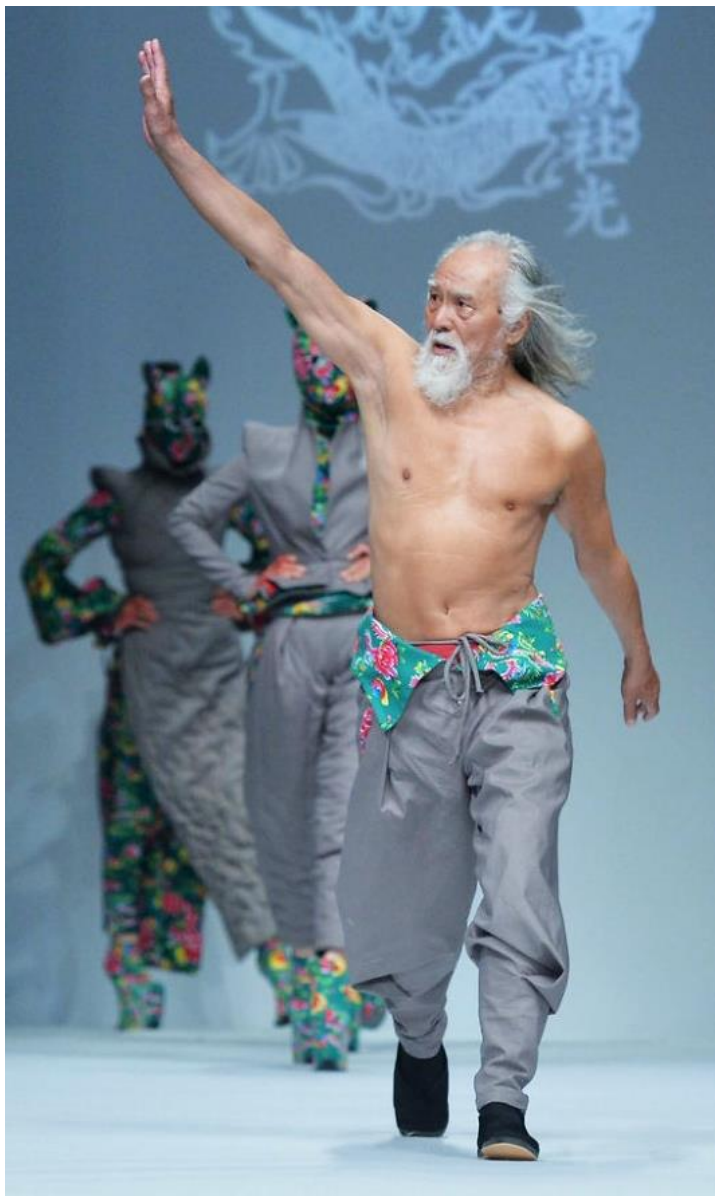
№05



№06

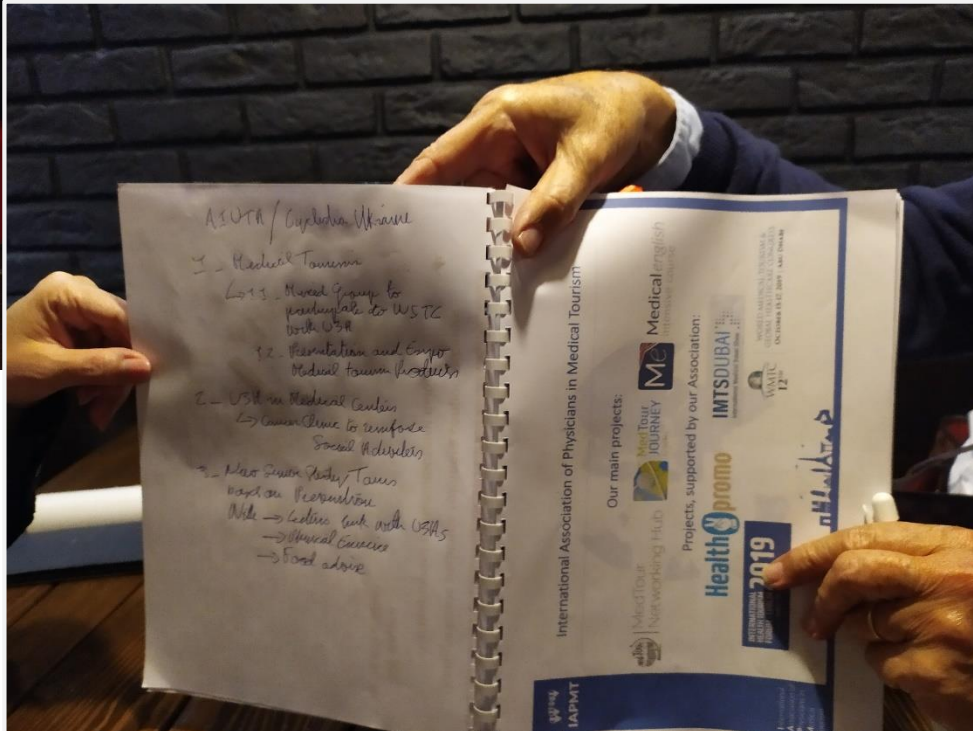
Health  promo

Китайский "горячий дедушка" Ван Дешунь
прошелся по подиуму в 80 лет   18 



Самая взрослая модель мира. Эта женщина
восхитительна в свои 86 лет (Фото)





В Університеті державної фіскальної служби України (далі – УДФСУ) відбулося офіційне відкриття Університету третього віку «СВІТ» (далі – УТВ «СВІТ») для студентів віком 45+, який функціонує на базі Навчально-наукового інституту інформаційних технологій УДФСУ. Захід приурочили до Дня людей похилого віку. Варто зазначити, що вікова категорія студентів УТВ «СВІТ» – від 46 до 86 років. Більшість з них у віці 60-70 років і має вищу освіту.

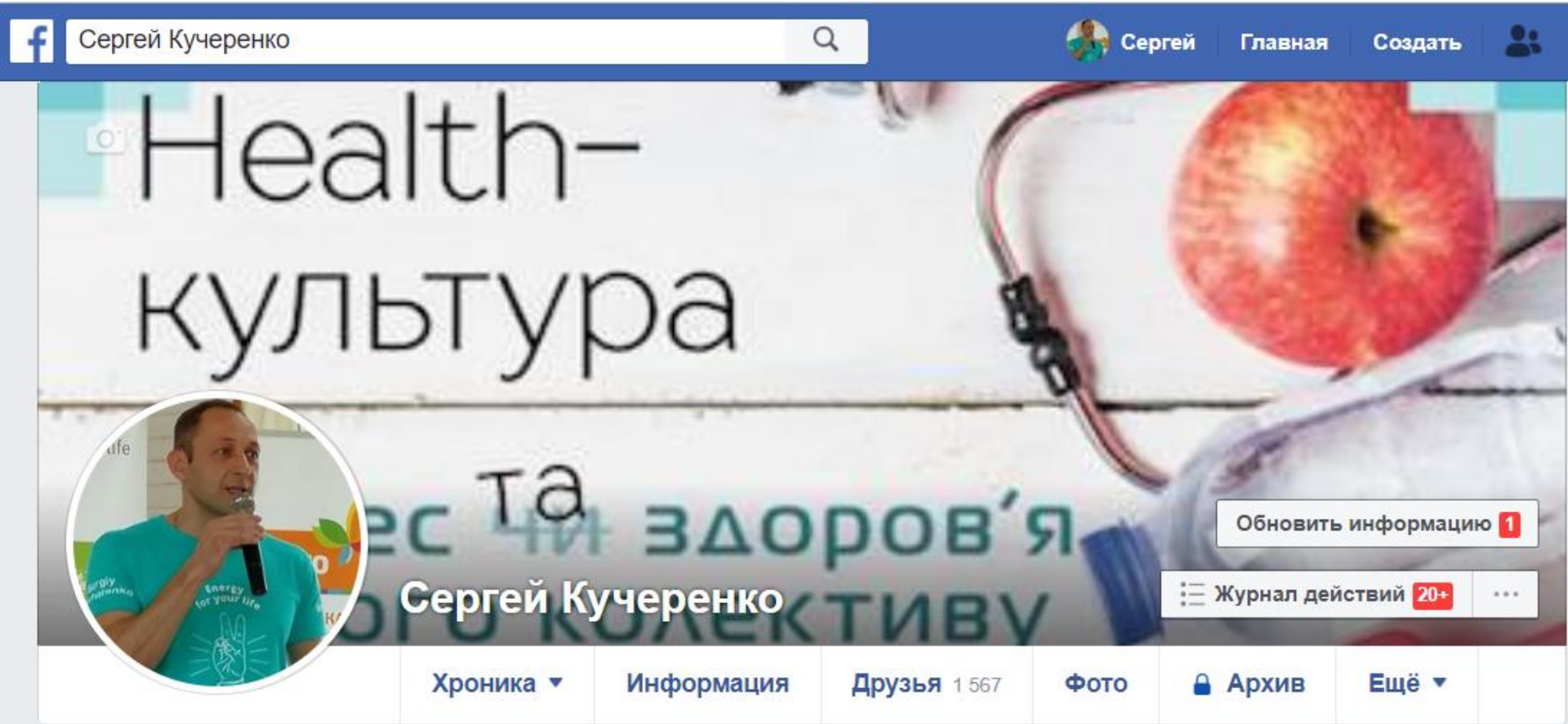
МЫ НЕ ПРОСТО РАЗВИВАЕМ
КУЛЬТУРУ ЗДОРОВЬЯ, А СОЗДАЁМ
НОВУЮ КОРПОРАТИВНУЮ
ЦЕННОСТЬ И КОНКУРЕНТНОЕ
ПРЕИМУЩЕСТВО РАБОТОДАТЕЛЯ

Our work
changes people's life

HEALTH PROMO ДЯКУЄ ЗА ДОВІРУ ТА ПІДТРИМКУ:

Health Promo дякує клієнтам за довіру, партнерам за підтримку - світовим брендам та маловідомим компаніям, які разом з нами просувають культуру здоров'я та свідомий підхід відповідальності за життя!





ceo@healthpromo.com.ua

(050) 419 95 92

