



TELEGRAM,

как площадка для корпоративных well-being программ:
разбор кейсов



Великанова Алла

- 18 лет в фармбизнесе, из них более 10 лет в сфере обучения и развития персонала
- В настоящее время Руководитель отдела обучения и развития персонала «Гедеон Рихтер Фарма»
- Преподаватель Высшей школы корпоративного управления РАНХиГС
- Полуфиналист конкурса «Лидеры России 2021», «Лига Лекторов» от Российского общества Знание
- Победитель в проекте года 2019 по игровым практикам с проектом «Корпоративный майндфитнес»
- Лучший спикер 2019, 2020, 2021 года CFO-Russia

Автор статей:

- «Бережливые технологии для бережливого обучения – новый тренд в работе с персоналом», Экономика и Жизнь
- «Коучинговый стиль управления», Журнал управления персоналом
- «Тренды корпоративного обучения в новых условиях», Экономика и Жизнь



ГЕДЕОН РИХТЕР

Здоровье — наша миссия

120+ лет производим качественные и доступные лекарства

Препараты доступны

в **100 странах** мира
и на **5 континентах**



1,2+ тысяч

ученых разрабатывают новые препараты



200

воспроизведенных и оригинальных
препаратов в **400** формах



13+ тысяч

сотрудников в мире выбрали нас



9,7%

выручки инвестируется
в исследования и разработки¹



В фокусе компании **ЦНС**
и **женское здоровье**



«Гедеон Рихтер» в России

1954
год

начало поставок
в СССР

25+5+
лет

работает
собственный
в России завод

лет

52% сотрудников
в России работают
в компании 5+ лет

15%

продаж приходится
на Россию¹

90%

врачей и провизоров
знают нашу компанию²

**каждый
ВТОРОЙ**

врач **ценит качество**
наших препаратов²

**ВХОДИМ В
ТОП-10**

самых влиятельных
производителей

ТОП-20

ВХОДИМ В

компаний
фармацевтического
розничного рынка в
рублевом выражении⁴



Каждый третий житель России считает «Гедеон Рихтер» **надежной компанией**, каждый пятый выбирает наши препараты за их доступность²

1. в 2021 году

2. Исследование "Имидж компании", ВЦИОМ, 2018

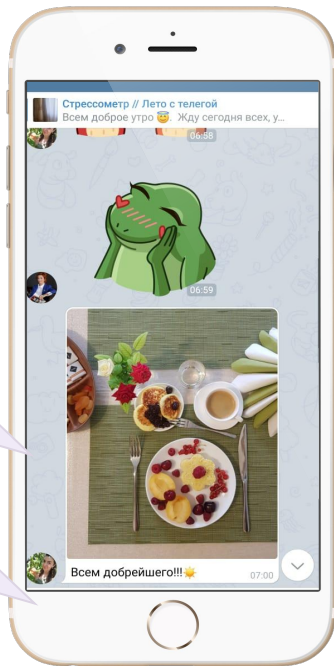
3. По итогам ежегодного рейтинга "Фармацевтического рейтинга", 2021

4. По данным IQVIA, 2021

Наши марафоны 2021



Всего **310** записей на марафоны,
включая коллег из СНГ



В пике за день чат открывали
более **669** раз

В среднем **110** участников в
чате

10 авторов

Книга – лучший приз!



459 сообщений за полторы
недели марафона

ЗАДАНИЕ

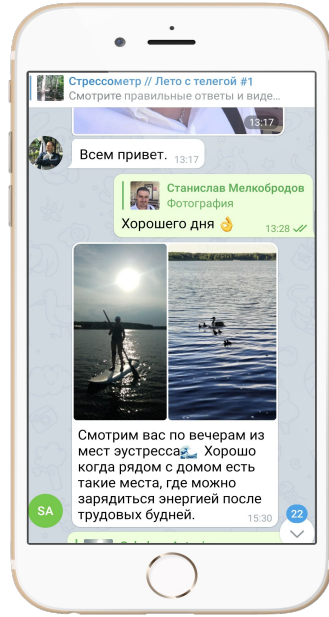
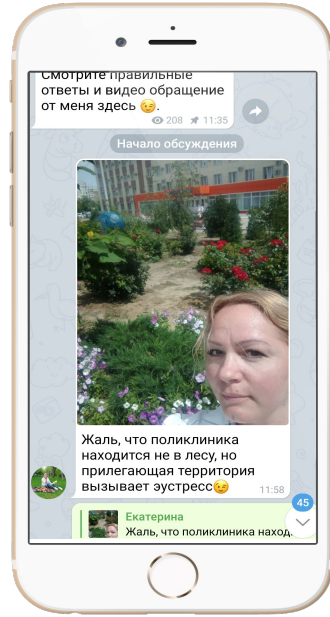
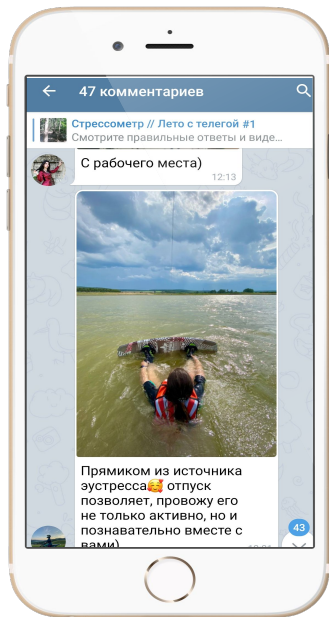
Предлагаем каждому участнику сделать упражнение
«Вылепить скульптуру веселого человека».
Прослушайте аудиозапись
«Скрипач 5. Вылепить скульптуру веселого человека».
Поделись в чате, что с Вами настроенней?

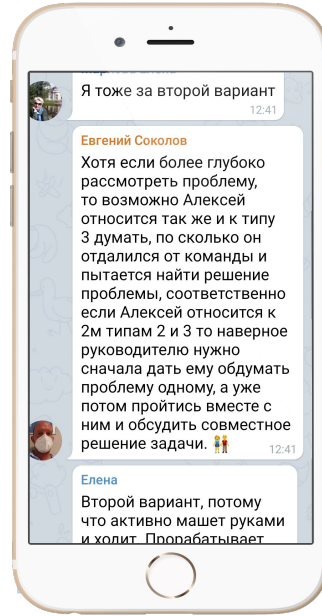
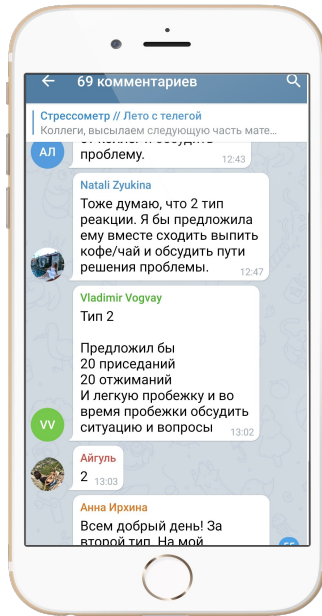
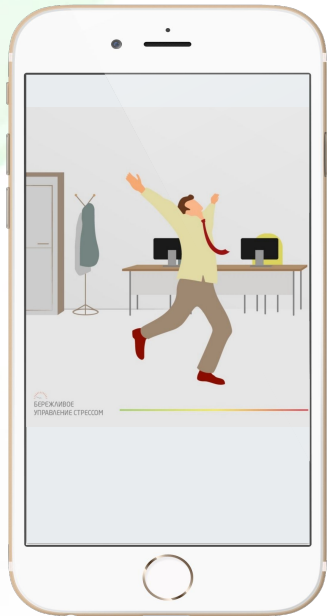
ЗАДАНИЕ

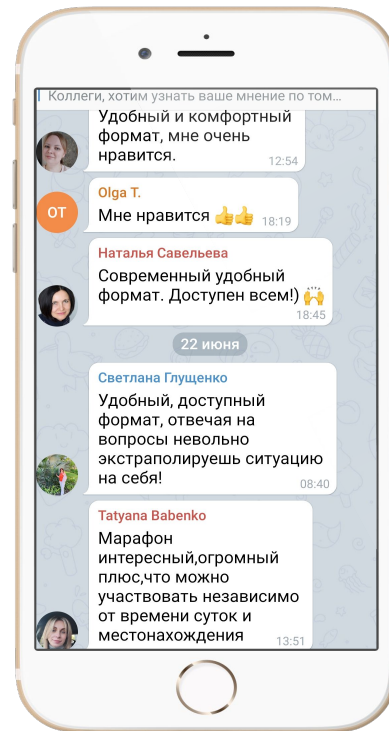
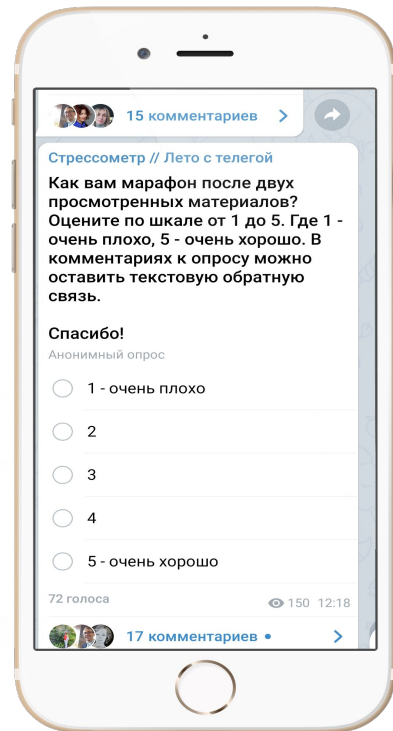
Двадцать компаний X – Алекс. В его жизни в последнее время произошли события, которые вызвали его сильную эмоциональную реакцию. Определите, какая фирма пережила событие.

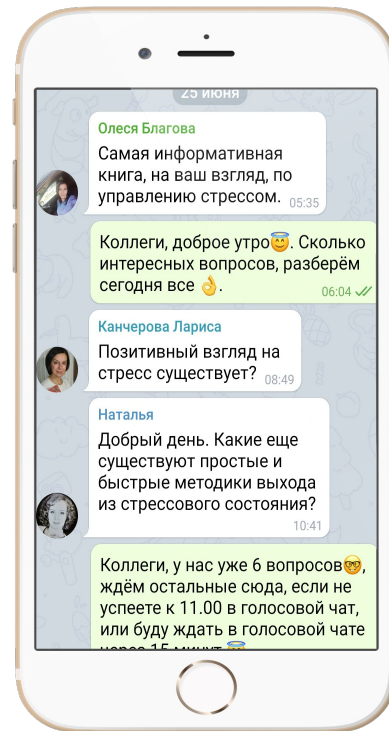
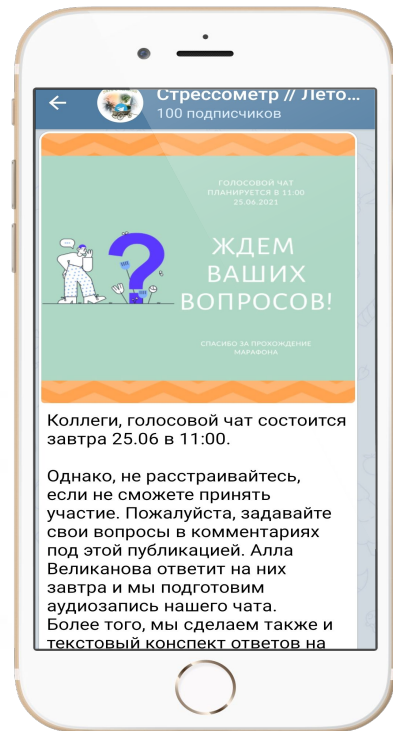












Результаты открытого исследования
в формате Shared Research

Март – Апрель 2022

Управление в неопределенности

Цель исследования

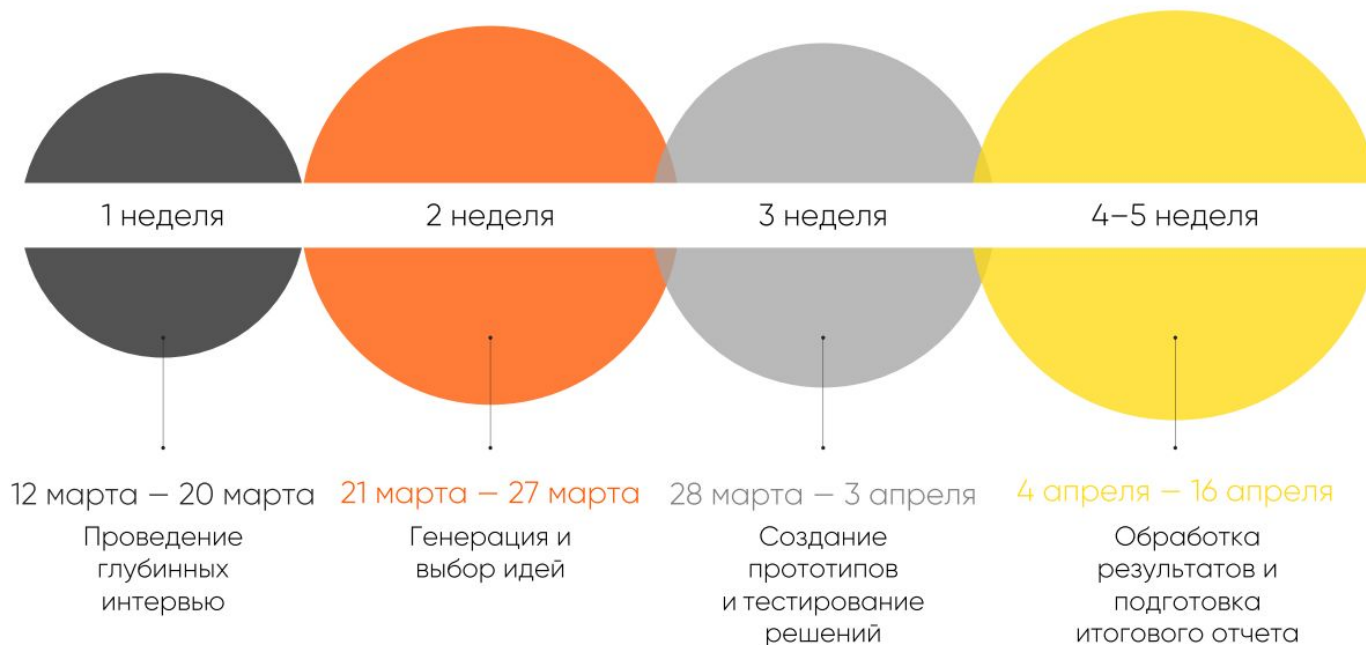


Найти эффективные решения
для поддержки бизнеса и
людей в неопределенности.

Research Journey

КУЛЬТУРА +
ИННОВАЦИЙ

Этапы исследования



Цифры проекта

КУЛЬТУРА +
ИННОВАЦИИ

89 Участников

20 Часов
обучения

> 245 Часов
исследовательской
работы

100 Глубинных
интервью

20 Компаний

250+ Идей

Компании-участники

КУЛЬТУРА +
ИННОВАЦИИ



Результаты исследования

КУЛЬТУРА +
ИННОВАЦИЙ



Изучен опыт сотрудника
и значимых участников
процесса



Определен пул
ключевых вызовов и
препятствий



Сформирован пул решений
для управления командами
в неопределенности



Сформулирован набор
рекомендаций для
внедрения решений



Участникам передана
работающая
методология



Сформировано
сообщество для обмена
инсайтами и лучшими
практиками

ПРОБЛЕМЫ И ВЫЗОВЫ СОТРУДНИКОВ В НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Возможности в
неопределенности

Информация и ее источники

Уверенность в
завтрашнем дне

Принятие решений

Кризис смыслов и ценностей

Процессы и ресурсы

Управление энергией

Планирование

Управление эмоциями

Роль лидера

Обучение и развитие

Выражение мнения

Давление ответственности

Отношения в команде



Драйверы, мотиваторы и точки опоры людей в неопределенности

КУЛЬТУРА +
ИННОВАЦИЙ



Рутинa, работа, быт

Важно продолжить выполнять рутинные рабочие задачи, не прекращать заниматься спортом или хобби, даже если это стало казаться бессмысленным.



Общение с близкими

Встречи с друзьями, семейные вечера, прогулки с детьми напоминают о важных ценностях и наполняют энергией.



Ограничение входящей информации

Частичный или полный отказ от соцсетей, ограничение и тщательный выбор источников информации помогают снизить тревогу и получать только важные новости.



Быть опорой для других

Фокус на том, как помочь окружающим справиться с неопределенностью, возвращает чувство контроля и приносит новый смысл.



Сообщества единомышленников

Обсуждение конкретных профессиональных или личных вопросов с теми, кто решает схожие задачи, смещает фокус с общего новостного фона и паники на реальные действия.



Физическая активность

Умеренная и регулярная физическая активность помогает справиться со стрессом на гормональном уровне, наполняет энергией и отвлекает от тревожных мыслей.



Психологические практики

Опору дает общение с психотерапевтом, коучем, регулярная медитация, дыхательные практики или любая другая доступная возможность снять эмоциональное напряжение в безопасной среде.

Ключевые идеи и прототипы

КУЛЬТУРА + ИННОВАЦИИ



Дашборд «Пuls компании»

Решения, позволяющие каждому сотруднику компании видеть ключевые метрики и намерения компании в режиме "онлайн".



«Деструктивная среда»

Деструктивный чат, где можно найти пару для обсуждения актуальных проблем.



«Достигаторство по-новому»

Решение, которое предлагает в состоянии сниженной эффективности измерять ее альтернативными метриками.



Платформа «Учись и действуй»

Решения, позволяющие участнику обучения поделиться инсайтами и способами практического применения навыков.



Платформа Teamder

Решения, позволяющие каждому сотруднику компании находить единомышленников по генерации и реализации идей и проектов.



Оценка состояния команды

Решения, позволяющие каждому члену команды оценить свое состояние и обсудить его с руководителем и/или коллегами по команде.



Чат-бот для принятия решений

Набор вопросов из уже известных областей бизнеса, которые важно задавать себе при принятии решений с целью минимизации возможных последствий.



Агрегатор мнений сотрудников

Telegram-бот, в которого можно выгружать свое мнение, озвучивать потребности или опасения. Самые популярные ответы попадают в отчет/инфографику.



«Трендвоинг» – компетенции будущего

В основу системы положены тренды (региональные и глобальные), атлас профессий будущего, и сбор сигналов внутри компании. Система строит план обучения для сотрудников.



«Время хороших новостей»

Портал, на котором сотрудники делятся только хорошими новостями, хвалят друг друга и благодарят за поддержку.



Сообщества сотрудников

Сообщества по интересам в компании, которые позволяют сотрудникам найти коллег для общения на рабочие и личные темы и получить эмоциональную поддержку.



Островок ясности

Встречи и страницы на корпоративном портале: что мы знаем на сегодня, в чем мы уверены, с чем можно работать.

Сообщества сотрудников

КУЛЬТУРА +
ИННОВАЦИИ

Сообщества по интересам в компании, которые позволяют сотрудникам:

- Найти коллег по интересам для неформального общения.
- Получить эмоциональную поддержку от коллег в сложном контексте.



Общие рекомендации по внедрению подобных решений:

- Основная задача компании – обеспечить площадки, разнообразные сценарии и коммуникации для самоорганизации.
- Если компания ставит перед сообществами определенные цели, важно это четко донести.

Что подошло пользователям:

- Нестандартное решение, привлекает внимание
- Неформальное общение действительно важно в кризис
- Для тех, кто хотел найти единомышленников – отличное решение

На что нужно обратить внимание:

- Нужны инструменты для создания сообщества по своей теме
- Непонятно, что ожидает компания от участников
- Многие уже находятся в сообществах вне компании, не готовы участвовать

Well-being Chill

Статистика по количеству выпущенных постов в каждой рубрике

6 недель, **21** спикер, **135** участников



#art_sharing

публикация работ художников, фотографов и других деятелей культуры из нашей компании

11

#body_счастье

физические упражнения и телесные практики для наполнения энергией

7

#книжная_весна

впечатления от прочтенных произведений, короткое саммари или раскритиковать не понравившееся произведение

4

#профи_клуб

возможность поделиться навыками и талантами

11



#art_sharing

«Завтрак на траве»

Э. Моне К. Моне



	Эдуард Мане	Клод Моне
Стили	Реализм	Импрессионизм
Главный герой	Люди, их взаимоотношения, жизни какого-то места	Свет, цвет, движение воздуха
Любимые жанры	Портреты, сцены из жизни людей, реальные пейзажи	Пейзаж
Палитра	Темные, сложные, серые благородные оттенки	Яркие цвета, светлые жизнерадостные оттенки
Техника Мазка	Мазки мелкие, аккуратные, они бывают самых разнообразных цветов,	Быстро мазки, дробный рисунок. Слева у него очень пластичные, созданы рельеф на картине, как будто вылезли из нее. Мазки крупные и они могут сам смешивать неоптическое соотношение цветов
Присутствие черного цвета	Присутствует.	После 1874 не использует. Может быть фиолетовый, темно синий и т.д.

А сейчас предлагаю и вам проверить свою интуицию и узнать, где работы Э. Моне, а где - К. Моне



В центральном районе находятся много ресторанов и кафе по демократичным ценам. Мой совет: заглядывать туда, куда заходят местные.

Куда сходить:

Себиль - символ, лицо Сараево. Это фонтан, выполненный в восточном стиле, но австро-венгерским архитектором. Изначально переводится как "лавка питьевой воды". Действительно, он выполняет роль фонтана, но с чистой горной водой, которой можно бесплатно и беспрепятственно насладиться в жаркий летний день. А бросив на площади монетку, вы можете быть уверены, что вернетесь сюда снова.



6-8/24

На карте представлены те путешествия, которые оставили самый яркий след в моей памяти. Но сегодня я расскажу вам лишь о трех из них.

CHINA

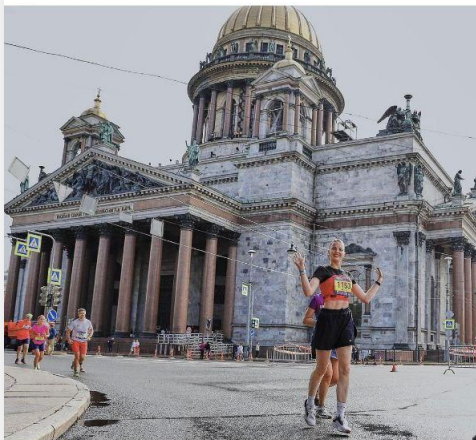
Место, где соединяются воедино древние традиции и современность. Страна, которая завораживает невероятными пейзажами и очаровывает дружелюбием своих жителей. Китай - тот уголок нашей планеты, где от величия истории захватывает дух, а от скорости жизни и инноваций кружится голова.

CHINA

"...В Китай я впервые отправилась, когда мне было 19 лет. Это страна, в которой я мечтала оказаться с раннего детства, но прилетев туда, была шокирована до такой степени, что не могла поверить в то, что все может настолько сильно отличаться от того мира, к которому мы привыкли. Казалось, что я очутилась на другой планете, и даже знание китайского языка меня не спасало..."

#body_счастье

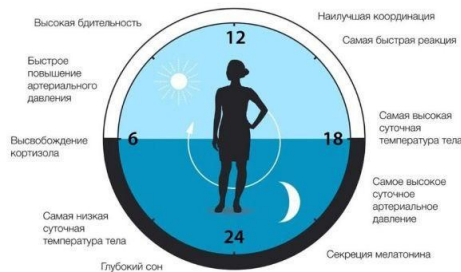
К слову, Ирина постоянно бежит уже 4 года, пробежала "Московский Марафон" и полумарафон в Санкт-Петербурге. Также Ирина является основателем бегового клуба.



В этой статье вы найдете:

1. Польза бега.
2. Как правильно выбрать кроссовки.
3. Питание перед пробежкой.
4. Разминка и заминка.
5. Бег в непогоду.
6. Выбор одежды для бега в холод.

После 2 часов ночи уровень мелатонина постепенно снижается. А после 3 часов ночи надпочечники начинают вырабатывать кортизол – так называемый «гормон бодрости и стресса», который учащает сердцебиение, повышает давление и тонус сосудов. В 6–7 часов утра наступает пик концентрации кортизола. Также в это время активно вырабатывается серотонин – «гормон хорошего настроения», который облегчает нам пробуждение.

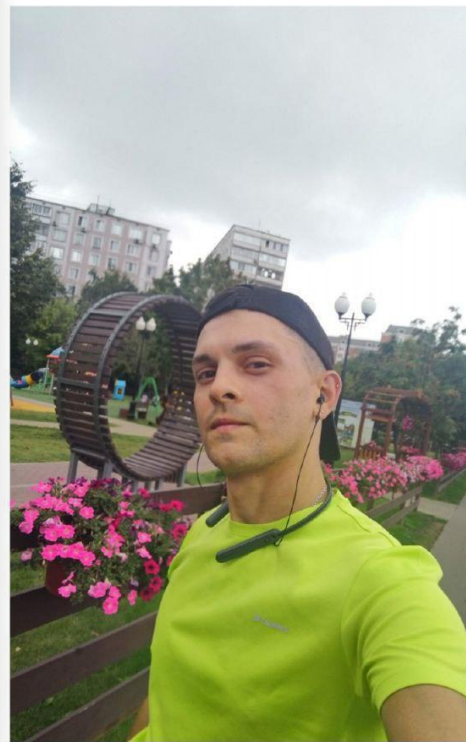


Поэтому оптимальный график сна – засыпание до 23 часов (примерно в 10 вечера) и пробуждение в 7 утра.

Можно ли спать днем? Почему вечером спать вредно?

«Ночная» выработка мелатонина во многом связана с его чувствительностью к свету –

Здесь не будет громких речей о том, что это круто, модно и полезно. Нравится курить – кури. Дело твое. Здесь не будет призывов «Давайте возьмемся за руки и бросим курить». Здесь просто личный опыт – мой опыт отказа от курения.



#книжная_весна



Книги для меня - это вечный источник вдохновения, знаний и энергии. С этой книгой я познакомилась в подростковом периоде, когда начинала заниматься наукой.

В ней рассказывается о непростом пути генетика в нашей стране. Книга поражает любовью ученых к своему делу, ради которого они готовы отдать все, и даже собственную жизнь. Книга наполняет меня энергией на новые свершения и победы.



А вы читали эту книгу?



Критическое мышление -

это не только одна из ключевых компетенций будущего, но и необходимый инструмент для жизни.



Булгаков стал врачом в 1916, Вересаев - в 1894.

Можно представить, сколько всего изменилось в медицине с тех пор, когда они вели свою практику и писали свои записки врача: технологии, компоненты, лекарства, законы. И многие вещи, о которых читаешь в 2022, вызывают улыбку: тут вы еще не знаете, что потом изобретут антибиотики, а тут, что появятся женщины-доктора. Но некоторые вещи, о которых они пишут, до сих пор задевают за живое: путь становления молодого специалиста, то, с какими надеждами ты идешь в медицину, с какими препятствиями сталкиваешься, как совместить холодный разум и сочувствие к людям, отношение людей к врачам и лечению.

#профи_клуб

Уважаемые коллеги, добрый день!

Игрушек много не бывает – так думают все детки.

А вот связанные игрушки крючком есть не у всех. Когда я была маленькой, у меня была всего одна мягкая игрушка – щенок, но он был моим другом очень много лет. Сейчас мой дом полон игрушек, и их запас всегда пополняется.



Почему может быть интересно вязание?

Во первых, вязание усиливает концентрацию и дает выход излишней энергии.

Во вторых, вязание снижает риск развития

Главное условие успешных занятий



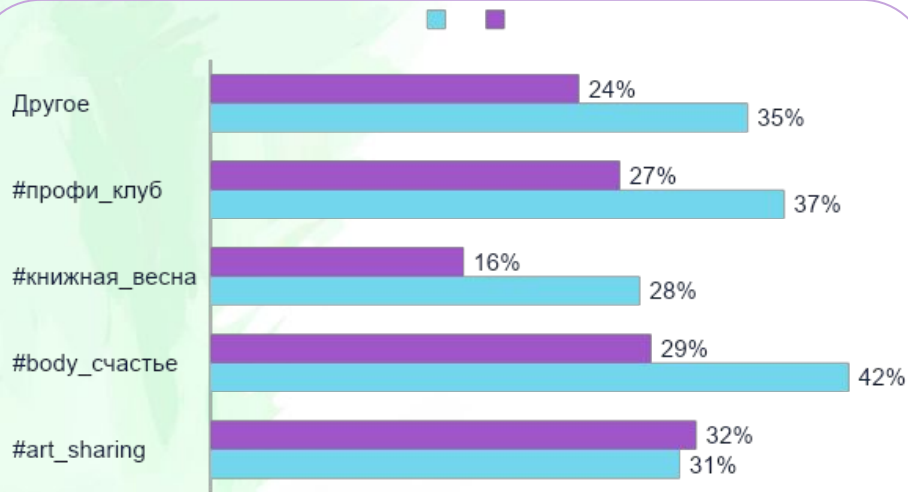
Главное условие успешных занятий – понимание естественных потребностей, естественного поведения собаки и обязательно необходимо установить контакт с вашим питомцем!



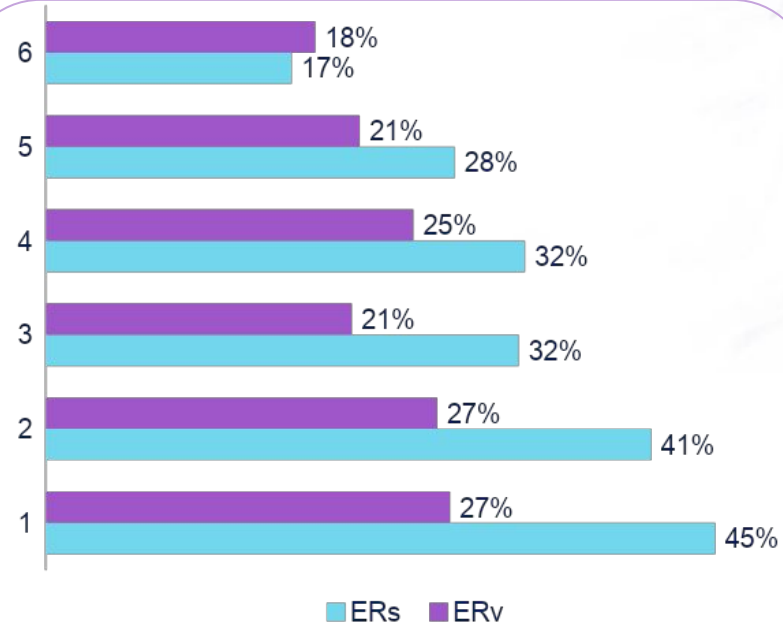
А недавно я научилась темперировать шоколад! Для этого мы используем только профессиональный шоколад. Из шоколада я сделала форму "киндера", а внутри был шоколадный бисквит с крем-чизом и миндальными лепестками.



Статистика вовлеченности по рубрикам



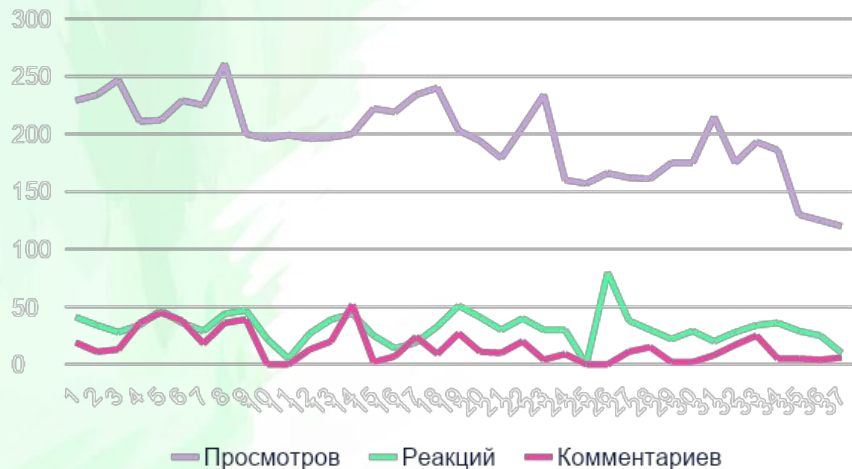
Средняя вовлеченность по неделям



ERv - показатель вовлеченности на просмотр

ERs - показатель вовлеченности на подписчика

Статистика просмотров, реакций и комментариев



Статистика ERs и ERv по публикациям



ERv - показатель вовлеченности на просмотр
ERs - показатель вовлеченности на подписчика

управление впечатлением

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

НОВЫЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ

ментальная перегрузка

неопределенность

поливариативная карьера



Великанова Алла

