



Проект: «Преображайся!»

Номинация: «Здоровый образ жизни»

Руководитель проекта:

Тишкова Любовь Александровна

заместитель председателя ППО АО «ПНТЗ» ГМПР

Несколько фактов:



Первая женщина – руководитель (зампредседателя) многотысячной профорганизации металлургического предприятия (за 86 лет существования ППО АО «ПНТЗ» ГМПР).



Руководитель социальных проектов



Дипломированный тренер



Мой девиз: от идеи к результату



Связаться со мной: +7 9122567341; lyubov.tishkova@tmk-group.com



• Целевая аудитория

женщины, трудящиеся на металлургических предприятиях, в сфере образования и здравоохранения, являющиеся членами профсоюза в возрасте от 18 до 70 лет.

Почему?

Женщины составляют большую часть трудоспособного населения.

Многие женщины города Первоуральск работают в сфере медицины, образования, на промышленных предприятиях (только на Первоуральском новотрубном заводе трудится более 3500 женщин).

При этом, работа по сменам (в т.ч. в ночную), работа в выходные дни из-за нехватки персонала, необходимость брать работу домой, совмещение всего этого с семейными обязанностями **приводят к эмоциональному выгоранию и ухудшению физического состояния здоровья женщин.**

Это в свою очередь влияет на семью, воспитание детей, производительность труда, демографическую ситуацию.

+ Имеются организационные возможности воздействовать на состояние здоровья именно указанной группы населения через проектную деятельность профорганизаций.



Фото с проекта «Преображайся!»



Проект «Преображайся!»
Номинация: «Здоровый образ жизни»



ЖЕНЩИНЫ
за здоровое
общество

• Задачи проекта

Проект направлен на искоренение таких убеждений как:

- мне некогда!
 - работа – самое главное в жизни
 - у меня нет времени заниматься спортом, танцами и прочими активностями
 - в нашем городе вообще некуда ходить
 - работа с психологом – это только для «ненормальных», к которым я себя не отношу
 - рисование, творчество – это для детей, а не для взрослой женщины
 - женщина должна делать всё сама
 - хорошей женщины должно быть много (худоба – это только веяние моды)
 - конфликты в семье, на работе – это норма. Поругаюсь – может, полегчает
 - если хожу и дышу, значит здорова (правильное питание, спорт – это для «фанатиков»)
- и др.

Проект помогает осознать участницам, что они «Женщины», внедрить в их жизнь полезные привычки, осознанно и с удовольствием заняться своим здоровьем (как физическим, так и ментальным), найти возможности для самореализации, найти баланс в жизни и почувствовать себя счастливой.





● Суть проекта (программа проекта включает)

1. Физическая активность. На время проекта участницы выбирают подходящую для них физическую активность: групповые занятия в фитнес-центре, занятия современными или латинскими танцами, фитнес на батуте или посещение спортзала с тренером. Минимум три раза в неделю. Каждая участница индивидуально составляет график занятий, исходя из графика работы.

2. Основы правильного питания. Помимо обязательного занятия с нутрициологом, с каждой женщиной индивидуально работает тренер с соответствующим образованием в фитнес-центре.

3. Акцент на женское здоровье. В программу включены беседы с заместителем главного врача Первоуральской городской больницы по акушерству и гинекологии. Участницы узнают о возрастных изменениях, говорят о женских проблемах и о способах их решения, осваивают практики гимнастики внутренних половых органов.



Фото с проекта «Преображайся!»



• Суть проекта

4. Женские практики. Участницы посещают различные тренинги, прорабатывающие любовь к себе, подробно разбирают отношения между мужчиной и женщиной (мужчина – это муж, друг, коллега, руководитель), учатся презентовать себя, грамотно строить коммуникации.

5. Спа-процедуры. Участницы посещают массаж тела, лица, различные спа-процедуры в салонах города.

6. Творчество. В рамках проекта организованы творческие мастер-классы. Женщины создают картины, рисуют на шопперах, шьют кукол и др.





Суть проекта

7. Фотосессия. Обязательным условием проекта является профессиональная фотосессия для каждой участницы. Предварительно фотограф дает мастер-класс для участниц, отвечая на вопросы: в чем выгодней себя показать на фото, какие позы, какая прическа являются удачными, разбирая все до мелочей.

8. Бал. У каждой участницы проекта есть возможность побывать на светском мероприятии – бал председателя (профсоюзной организации). Это живая классическая музыка, фуршет, светские беседы и слова благодарности, вручение сертификатов.





Новизна подхода к продвижению ЗОЖ

1

Через организации, заинтересованные в улучшении качества жизни женщин - **профессиональные союзы, взаимодействующие с крупными работодателями**

2

Через **партнерство с локальными специалистами и организациями** в сфере физического и ментального здоровья и творчества.

3

Через **системное внедрение правильных привычек** в офлайн формате **в кругу коллег** по работе

4

Через **комплексную работу с физическим и ментальным здоровьем**

1. Профсоюз АО «ПНТЗ» (компания ТМК). Объединяет более 10 тыс. членов профсоюза.
2. Профсоюз АО «Динур» - более 2000 членов профсоюза
3. Профсоюзы работников образования – более 3000 членов профсоюза
4. Профсоюзы работников здравоохранения

Более 15 партнеров города и области, получивших новых клиентов

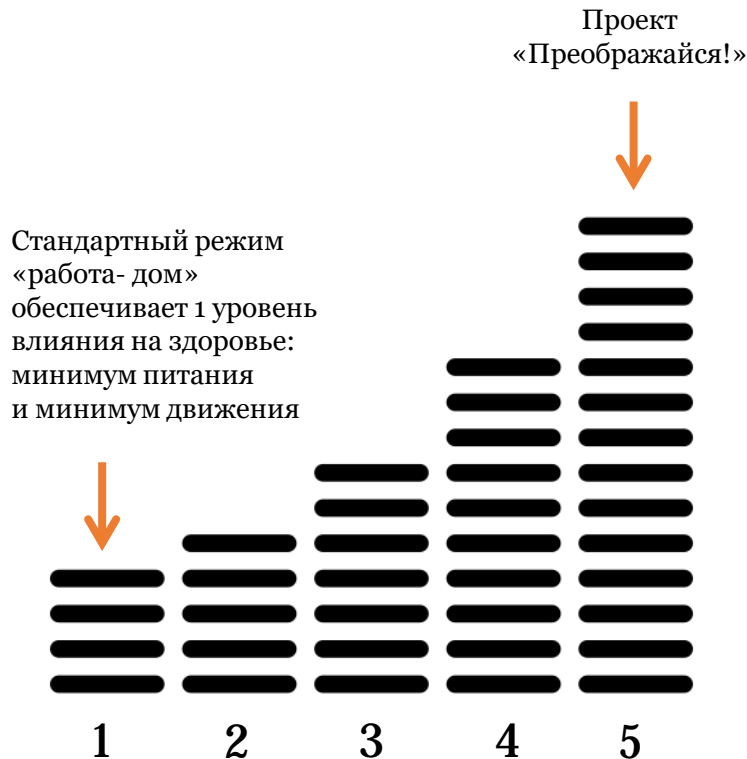
Длительность проекта – от 3 недель - способствует формированию новых привычек (ходить в зал, правильно питаться, следить за своими эмоциями и пр.)

В проекте встречаются люди из одного места работы или отрасли (развитие в позитивной среде единомышленников)

Не только тренировки, но и работа с гибкими навыками, творческие мастер-классы



• Степень влияния на здоровье населения



Здоровье женщины 5 уровня:

- 1) Физическая форма, энергия: фитнес тренировки, танцы, гимнастика
- 2) Состояние организма: правильное питание
- 3) Стабильное эмоциональное состояние
- 4) Позитивное отношение к себе и жизни
- 5) Самореализация в любимых делах и творчестве
- 6) Реализация себя как женщины (отношения, семья, дети)

Охват:

- В проекте приняло участие более 200 трудящихся женщин (участие в конкурсе сообщества «Женщины за здоровое общество» может способствовать дальнейшему расширению круга участниц).
- Каждая из них транслирует полученные знания, навыки и отношение к здоровью в трудовые коллективы, друзьям, в семью (+N)
- Это не онлайн марафон, где качество влияния гарантируется только дисциплинированностью участниц. Это полноценный оффлайн проект с персональным кураторством, что гарантирует качество воздействия на физическое и ментальное здоровье участниц.



• Квалификация команды



Организационные вопросы
Формирование курса
Привлечение участников
Привлечение партнёров

- **Руководитель проекта**, по роду деятельности:
 - непосредственно взаимодействует с женщинами-членами профсоюза, численность которых в предприятии превышает 3500 чел. Знает их проблемы, интересы, возможности;
 - являясь членом координационного совета профсоюзов города, взаимодействует с другими профлидерами, которые могут направлять участников в проект;
 - постоянно участвует в реализации соцпроектов профсоюза.
- Орготдел** профорганизации имеет опыт поиска квалифицированных специалистов, организаций – партнеров в сфере здоровья и досуга.



Воздействие на физическое здоровье участниц

- Профессиональные нутрициологи, работники медицинских организаций, дипломированные фитнес-тренеры, опытные руководители танцевальных направлений

Подробнее
здесь



Воздействие на ментальное здоровье участниц

- Опытные и дипломированные тренеры по коммуникациям, психологи, тетахилеры и др.

Подробнее
здесь





• Квалификация команды

Разный уровень физподготовки и возраст участниц predetermined разнообразие направлений физических занятий. Наши партнеры:

- **Фитнес-центр АО «ПНТЗ».** Фитнес-центр ПНТЗ располагает самым современным оборудованием: просторный зал силовых тренажеров, разнообразная кардиозона. У каждой участницы были индивидуальные тренировки с тренером (с тренерским составом Вы можете ознакомиться в приложении). Кроме этого, с женщинами был разбор и контроль питания.
- **Фитнес-центр «Максимум».** 15 видов групповых фитнес программ с профессиональными тренерами. Здесь девушки выбирали подходящую им программу и занимались в группах: для тех, кто очень давно не занимался спортом – йога и растяжка, на второй неделе девушки включались и в степ тренировки, и в силовые. Подробнее на сайте maximum-fitness.ru
- **Студия современного танца «Импульс».** Подробнее https://vk.com/impulse_dance_pvk. Здесь девушки занимались танцами, 4 из них остались и по настоящее время, уже дважды выступили на сцене Дворца Культуры города.
- **Студия танцев «БЕЗ ПРАВИЛ».** 10 направлений. Подробнее <https://bezpravil.dance/>. 24 участницы продолжают занятия в студии: фитнес, растяжка, танцы.
- **Спортивно-танцевальная студия Fight&Dance.** Единственная студия в нашем городе, где можно позаниматься ZUMBA-fitness. Подробнее <https://vk.com/club43425190>



• Квалификация команды

Тренинги и мастер классы (ментальное здоровье)

СВЕТЛАНА НИКИТИНА

- Филолог. Преподаватель практической риторики и культуры общения.
- Создатель Школы Риторике "Равновесие" 2004 г.
- Почётный работник образования Российской Федерации.
- Мастер Национальной Школы Лидеров "Журавли" при Президенте РФ.
- Автор 9 книг.
- Ведущая теле- и радиопередач.
- Психолог в гештальт-подходе.
- Тренер ораторского мастерства с 1995 г.

АЛЕКСЕЙ ТИШУНОВ

- Бизнес-тренер. Создатель, куратор и ведущий программы развития руководителей Челябинского трубопрокатного завода. Ранее – руководитель учебного центра в торговой компании.
- Проводит обучающие мероприятия с 2013 года (тренинги, вебинары, конференции, страт. сессии), сертифицированный тренер, методолог. 70+ вебинаров для линейных руководителей в 2020 году, обучено 2000+ сотрудников.

ГАЛИНА ПОЗДЕЕВА

- директор Академии развития интеллекта «Интелика»
- специалист по имиджевым технологиям
- педагог, тренер по майнд-фитнесу
- организатор Чемпионата по запоминанию для взрослых
- зампредседателя «Союз женщин Челябинской области»

МАРИЯ ГАЛИЕВА

- создатель школы русского этикета в г. Екатеринбург
- мастер трансформаций
- тетахилер
- специалист в работе с подсознанием
- эксперт в межличностных отношениях





Проект «Преображайся!»
Номинация: «Здоровый образ жизни»



ЖЕНЩИНЫ
за здоровое
общество

• **Квалификация команды**

Тренинги и мастер классы (ментальное здоровье)

ИВАН ВОЗМИЛОВ

Бизнес-тренер, коуч, кандидат экономических наук.

Эксперт по публичным выступлениям, коммуникациям и саморазвитию.

Ежегодно проводит более 200 тренингов, лекций и семинаров.

Помогает раскрыться и реализовать свой потенциал представителям бизнеса и молодежным лидерам.

Регулярный участник и мотивационный спикер международных форумов и конференций – Всемирный экономический форум, TEDxEkaterinburg, Всемирный фестиваль молодежи и студентов.

Активный общественный деятель. Входит в число наиболее ярких молодежных лидеров планеты от 20 до 33 лет (GlobalShapersCommunity) по версии Всемирного экономического форума.

НАТАЛЬЯ СЕМЕНОВА

- руководитель Высшей школы имиджа и стиля в г. Екатеринбург провела мастер-класс «Персональный стиль».

Персональный стиль – важная часть жизни каждого человека. Красивый внешний вид поднимает самооценку, придает уверенность и позволяет достигать быстрее и эффективнее те задачи, которые ставит себе человек.

и др.



• Зрелось и масштабируемость проекта

ЗРЕЛОСТЬ ПРОЕКТА:

4 потока за 2 года; 4 программы, более 200 женщин.

МАСШТАБИРУЕМОСТЬ:

Высокая,

за счет наличия в иных субъектах РФ аналогичных потенциально заинтересованных в реализации проекта лиц:

- Профсоюзные организации крупных работодателей, областные объединения профсоюзов (интерес: повышение лояльности женщин-членов профсоюза, увеличение профсоюзного членства. Ресурс: имеется организационный и финансовый ресурс за счет членских взносов и партнерских программ)
- Работодатели (интерес: формирование репутации социально ориентированного работодателя, повышение лояльности работников, их здоровья – снижение периодов временной нетрудоспособности (больничных))
- Специалисты и организации, готовые оказывать услуги на партнерских условиях (реклама, льготная стоимость и пр.)
- Трудящиеся женщины.

Поддержка на уровне субъекта РФ проекту оказана Федерацией профсоюзов Свердловской области. Поддержка проекту оказана на уровне Администрации города Первоуральск (см. видео)



• Результаты

- ✓ более 200 участниц, каждая из которых отметила изменения в ее отношении к себе, к своему здоровью, жизненным приоритетам;
- ✓ все участницы открыли для себе «возможности города» (существование секций, сообществ, специалистов) для продолжения саморазвития в разных направлениях;
- ✓ 10% участниц продолжают заниматься в фитнес-центре или танцами;
- ✓ почти все участницы отмечают, что улучшились отношения в семье;
- ✓ одна участница после проекта вышла замуж;
- ✓ практически все участницы стали заниматься творчеством (рисовать, шить, собирать из бисера картины);
- ✓ транслируют свои знания и новые убеждения коллегам и друзьям.

Здесь пост в ВК,
фото,
видеоотзывы
(2 поток)



Здесь пост в ВК,
фото, отзывы
(4 поток)



Здесь фото с 4
потока проекта



Здесь больше
информации о
профсоюзной
организации ПНТЗ и
ее проектах (ВК)





Проект «Преображайся!»
Номинация: «Здоровый образ жизни»



ЖЕНЩИНЫ
за здоровое
общество

СМИ о проекте

Видеосюжеты городского телеканала

Открытие
(1 поток)

Итоги
+ интервью
Любови Тишковой
(1 поток)

Открытие
(2 поток)

Мастер-класс
(2 поток)

Итоги
(2 поток)

Открытие
(3 поток)

Итоги
(3 поток)

