

Государственное областное образовательное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Мурманский областной центр повышения квалификации  
специалистов здравоохранения»

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ  
РАБОТНИКОВ  
«ЗДОРОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ»**

# Цель программы

способствовать повышению уровня физического, психического и социального благополучия работников путем применения здоровьесберегающих технологий, направленных на обеспечение высокой работоспособности коллектива, повышение производительности труда и мотивации, сохранение и развитие кадрового потенциала, а также на сокращение финансовых потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников



# Задачи

Обеспечить применение здоровьесберегающих технологий в учреждении

Создать безопасные и комфортные условия труда

Способствовать сохранению трудового потенциала работников

Сформировать позитивное изменение отношения работников к ЗОЖ и создать условия для его поддержания на рабочем месте

Создать условия для формирования благоприятного социально-психологического климата в коллективе

Способствовать профилактике эмоционального выгорания работников

Создать слаженную и эффективно функционирующую команду

# Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому образу жизни и питанию



Тематическое занятие «Роль витамина D в формировании здоровья»



День свежих овощей



День здорового питания



Ежемесячный «День фруктов»

Регулярное употребление смузи может стать простым способом обогатить рацион важными элементами и поддерживать хорошее самочувствие каждый день



# Мероприятия, направленные на повышение физической активности

Участие в  
благотворительном забеге  
ЭЛ5-Энерго Трейл на  
Кольской ВЭС



Физкультминутки



«Марафон  
стройности»  
с 17 марта по 30  
апреля 2025 года

**ИТОГИ: Вместе мы прошли  
4 330 953 шагов**

Марафон объединяет физические тренировки, правильное питание, психологические аспекты мотивации и эмоциональную поддержку участников. Участие в марафоне стройности помогает участникам изменить свою жизнь к лучшему, обрести новую фигуру и укрепить свое физическое и психическое здоровье.





# Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

Лекция и тренинг  
«Борьба со  
стрессом»

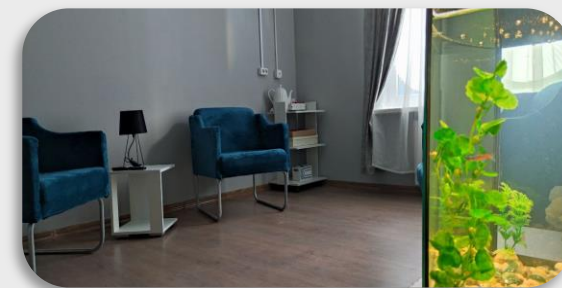


В «День заботы  
о себе» провели мастер-класс  
по йоге на свежем воздухе



Открытие  
релакс - комнаты

Основная цель — создание комфортной среды для  
снятия стресса, восстановления энергии и повышения  
продуктивности сотрудников  
или слушателей



Зеленые уголки  
«Кактусовая  
Долина»





## Культурно-досуговые мероприятия

Конкурс детского рисунка  
«Я помню!  
Я горжусь»

Конкурс детского рисунка  
«Новогодняя фантазия»

Международный флешмоб  
женственности

Это событие помогает женщинам  
лучше понять друг друга,  
поддерживает хорошее отношение к  
себе и создает чувство единства и  
поддержки среди женщин

В нашем Центре прошел конкурс детского рисунка «Я помню! Я горжусь», посвящённый памяти героев Великой Отечественной войны и 80-летию Великой Победы. В нём приняли участие 19 детей и внуков наших сотрудников. Рисунки участников отправлены в военный госпиталь с теплыми пожеланиями для бойцов.



Мастер-классы по созданию  
новогодних украшений  
для пожилых людей





## Совместные мероприятия с другими учреждениями

### Айс-Флоатинг

Польза от айс-флоатинга:

1. Укрепление иммунной системы;
2. Повышение уровня энергии и бодрости;
3. Стрессоустойчивость;
4. Общее оздоровление сердечно-сосудистой системы;
5. Психологическое расслабление и улучшение настроения



Катание на сапах представляет собой отличную физическую нагрузку, способствующую поддержанию здоровья и развитию полезных качеств организма, одновременно предлагая приятное занятие на природе и улучшение психоэмоционального состояния.



Совместные походы на перевал Рамзая и на перевал Географов, горы Хибины



Участие в акции  
«10 000 шагов  
к жизни»



Марафон «Под ногами  
километры»  
С 10 ноября по 15 декабря 2025  
года

Вместе мы прошли:  
116 381 204 шагов

Марафон проводился в целях популяризации здорового образа жизни среди сотрудников организаций и повышения мотивации работников вести активный образ жизни. В марафоне приняли участие 22 команды (220 человек) из учреждений, подведомственных Министерству здравоохранения Мурманской области



Поездка на  
Аметистовый берег



Поездка в глэмпинг  
«Северное Сияние»



Мастер – класс  
«Арт вечеринка»



Эстафета «Месяц добрых дел» (Инициатором выступил наш Центр)

Мероприятие проводится для группового сплочения и поднятия командного духа, развития чувства взаимовыручки и взаимопомощи, знакомства участников друг с другом, формирования интереса к вежливому общению и уважению друг к другу. В эстафете приняли участие 8 учреждений

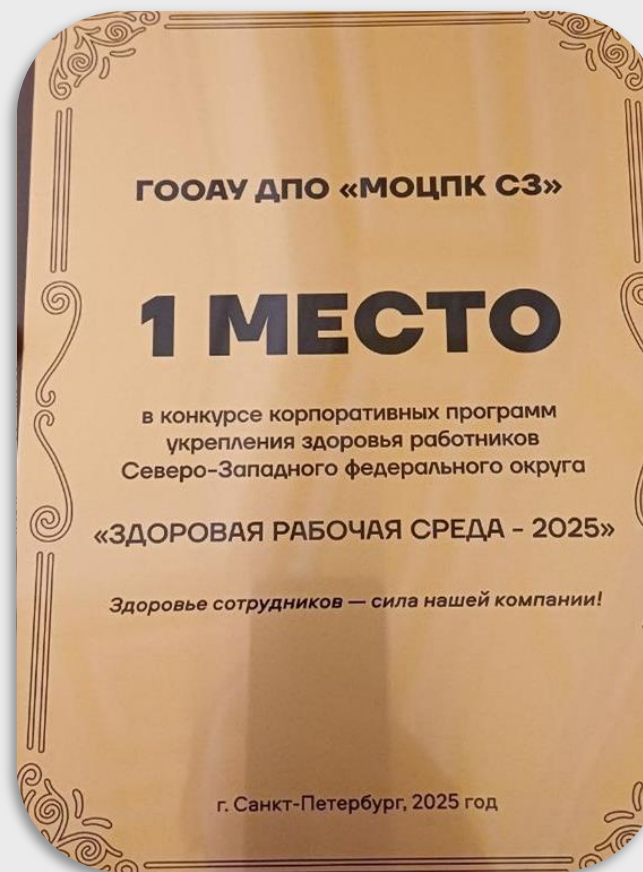


В эстафете уже  
приняли участие  
4 региона

Региональный кадровый центр системы здравоохранения  
Оренбургской области перенял «добрую» эстафету из  
Мурманской области. В октябре 2025 года эстафета перешла  
в Великий Новгород, в ноябре 2025 – в Вологду, а дальше  
проходит в Ярославской области.



# Победители конкурса корпоративных программ укрепления здоровья работников Северо-Западного федерального округа «Здоровая рабочая среда»



Спасибо за внимание!

ДРУЖНО, СМЕЛО,  
С ОПТИМИЗМОМ – ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

