PSY-SUPPORT

Служба wellbeing-поддержки коллективов численностью от 20 до 10000 чел (вся компания или только руководящий состав)

С пожеланием продуктивного года и благополучия, коллектив “5 Гармоний”

ПЯТЬ ГАРМОНИЙ

1-й оператор well-being программ в России

ПОТРЕБНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ КОЛЛЕКТИВОВ СТАЛА ОБЪЕКТИВНОЙ НЕОБХОДИМОСТЬЮ

Взять психолога в штат?

Возможно. Надо подумать о постоянных расходах. А всем ли подойдёт конкретный человек?
Сможет ли решать задачи беспристрастно, находясь внутри команды?
И справится ли с задачей один человек?

Пригласить психолога на приемы в офисе?

Да, он не будет погружен в коллектив, сможет независимо консультировать. Всем ли он подойдёт? Достаточно ли снимать острое состояние или важно формировать навыки управления состоянием?
Удобны ли будут сотрудникам часы его приема? Как и кто будет мотивировать персонал на обращение за помощью?

Подключить Программу Поддержки Сотрудников?

Вполне! Получим разнообразие специалистов, выбор времени и видов консультаций. Но это помощь по обращению для возвращения сотрудника в продуктивное состояние, а хотелось бы работать с первопричинами, формировать в коллективе осознанное и ответственное отношение к своему психологическому здоровью.

?

Рады представить вам новый вариант решения стоящих задач!

СЕРВИС “PSY-SUPPORT” -ОПТИМАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ, ЕСЛИ ВАЖНО:

- Обеспечить возможность решать острые задачи краткосрочно
- Охватить как центр, так и регионы компании
- Иметь выбор форматов работы
- Дать возможность сотрудникам выбирать специалиста по душе
- Вовлечь максимальное число сотрудников с разными потребностями
- Формировать способность коллектива управлять своим эмоциональным благополучием
- Оптимизировать бюджет

ПЯТЬ ГАРМОНИЙ
1-й оператор well-being программ в России

PSY-SUPPORT:
КОНСТРУКТОР РЕШЕНИЙ СТОЯЩИХ ЗАДАЧ

Корпоративная диагностика и самодиагностика

Медиация конфликтов

Школа линейного руководителя

Персональное консультирование

ПСИХОЛОГ – руководитель программы

Групповые практики эмоционального здоровья

Информационная поддержка

Разработка, координация, логистика, аналитика программы

Психологический кругозор

* Возможно составление программы не менее, чем из трёх модулей, за исключение сервиса PSY-support light (программа без психолога-руководителя)

КЛЮЧЕВЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА СЕРВИСА

- **В центре внимания – коллектив** как единый организм во всех регионах присутствия
- **Единое управление службой** закреплённым психологом
- Работа как по возвращению в продуктивное состояние, так и **формирование навыков осознанности, управления эмоциональным состоянием, здоровьем**
- **Модульный сервис,** позволяющий формировать и перестраивать процесс в зависимости от задач, ситуации в компании и мире
- **Подбор** психологов с модальностями, **отвечающими потребностям компании.** Работа с острыми состояниями
- **Медиация конфликтов:** сервис разрешения конфликта через обратившуюся сторону / всех сторон конфликта / представителей HR
- **Возможность локальных решений:** на острые периоды работы компании или долгосрочное сопровождение
- **Курсовое сопровождение.** Сотрудник для решения многослойной задачи может закрепиться за одним специалистом
- **Комплексные решения:** поддержка эмоционального благополучия через взаимозависимые направления (движение, питание, зависимости)
- Оплата только **фактически используемых услуг**

ПЯТЬ ГАРМОНИЙ
1-й оператор well-being программ в России

ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ КОЛЛЕКТИВА И СОТРУДНИКА*

- **Подбор тестов**
  под решаемые задачи
- **Настройка тестирования**
  для выявления очага проблемы
- **Автоматический персональный результат**
  с динамикой данных в личном кабинете участника
- **Корпоративный отчет с рекомендациями специалиста**
  с выборкой подгрупп (гендерно-возрастной, производственный состав), согласованных с Заказчиком
- **Автоматизированный “пульс-опрос”**
  для оценки текущего состояния коллектива
- **Дневник наблюдений “Мой день”**
  инструмент самодиагностики и диагностики при проведении персональной работы со специалистом

Копенгагенский опросник

Оценка уровней тревожности, стресса

Оценка образа питания, качества сна

Оценка влияния стресса на организм

Оценка уровня и очага выгорания

И другие важные и полезные решения

* При организации работы службы на площадке Исполнителя. При проведении на площадке Заказчика возможные решения определяются по согласованию сторон

ПЕРСОНАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА:

специализации консультации

- Психолог
- Психосоматолог
- Конфликтолог
- Медиатор
- МАК-мастер
- Коуч
- Диетолог
- Эндокринолог
- Арт-терапевт
- Специалист по ментальным практикам

персоны специалиста

времени и даты встречи

прохождение тестов → заполнение дневника → индивидуальная консультация со специалистом 45 – 60 мин → персональные письменные рекомендации в личном кабинете

ПЯТЬ ГАРМОНИЙ
1-й оператор well-being программ в России

МЕДИАЦИЯ КОНФЛИКТОВ

- Спектр сценариев для разрешения конфликта с участием одной, двух, трёх сторон конфликта
- Использование как персональных, так и групповых форматов работы
- Автоматизированное взаимодействие и учёт результативности разрешения конфликта
- Широкие возможности дополнения программы инструментами, необходимыми для решения и дальнейшего предотвращения конфликта:
  - Диагностический аудит
  - Интенсив
  - Управленческий коучинг
  - Тренинги и пр

Способствование **разрешению конфликтов**, поиску эффективных решений и ресурсов, выходящих из разрешения данного конфликта **максимально выгодно** для конфликтующих сторон и компании в целом.

- Консультирование обратившейся стороны конфликта, способствование разрешению конфликта через обратившуюся сторону
- При необходимости и согласии обратившегося подключение к разрешению конфликта закреплённых представителей HR
- При необходимости - проведение групповой работы с участием конфликтующих сторон

- Межличностный конфликт (я и кто-то другой в моей компании)
- Межличностный конфликт (я и группа в моей компании)

ПЯТЬ ГАРМОНИЙ
1-й оператор well-being программ в России

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРУГОЗОР

Вебинары
от 30 до 90 мин (по согласованию сторон)

Сбор предварительных вопросов для донастройки содержания вебинара*

Оценка динамики состояния участников в результате вебинара*

Модерация и поддержка участников вебинара в чате*

Количество участников не ограничено

Архив вебинаров для дальнейшего просмотра*

Тематика вебинаров подбирается в соответствии с решаемыми задачами.

ПРИМЕРЫ ТЕМ:

- Как жить в мире, где может быть тревожно
- Pro профессиональное выгорание
- Осознанность и восстановление
- Диджитал-безопасность для меня и моей семьи
- Энергия организма в состоянии стресса и тревожности: как сберечь себя и помочь близким

Вебинары проводятся как в лекционном формате, так и с демонстрацией практик

Оперативная разработка темы под запрос заказчика

* При организации работы службы на площадке Исполнителя. При проведении на площадке Заказчика возможные решения определяются по согласованию сторон

ПЯТЬ ГАРМОНИЙ
1-й оператор well-being программ в России

ГРУППОВЫЕ ПРАКТИКИ

ВИДЫ ПРАКТИК:

Групповая психологическая практика
для формирования навыков эмоционального баланса и восстановления

5 до 15 чел. 60 – 90 мин

Занятие в мини-группе
с использованием проективных инструментов

2 – 3 чел. 90 – 120 мин

Активити -
прикладные задания на отработку полезных привычек

5 – 50 чел. с персональным сопровождением, весь коллектив – групповое сопровождение психолога

2 – 5 дней

Порядок формирования групп:

- по желанию,
- по рекомендации специалиста,
- на основании тестирования,
- на основании производственных задач.

ПРИМЕРЫ ПРАКТИК:

Тревоге здесь не место

Обретение безопасности

Работа с препятствиями

Оперативная разработка темы под запрос заказчика

ШКОЛА ЛИНЕЙНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

Задачи линейных руководителей переживают масштабную трансформацию. Появилась потребность управлять не только сотрудниками, но и их возможностями. Данные навыки требуют осознания и тренировки.

Оперативная разработка темы под запрос заказчика

ФОРМЫ РАБОТЫ:

Лекционный вебинар

Без ограничения количества участников

30 – 90 мин

Групповая практика

отработки навыков управления эмоциональным здоровьем команды

5 – 15 чел.

60 – 90 мин

Персональная коуч-сессия

1 чел.

45 – 60 мин

ПРИМЕРЫ ТЕМ:

Осознанное управление: psy-support на рабочем месте

Управление вниманием или выключатель негатива

Коммуникации и конфликты

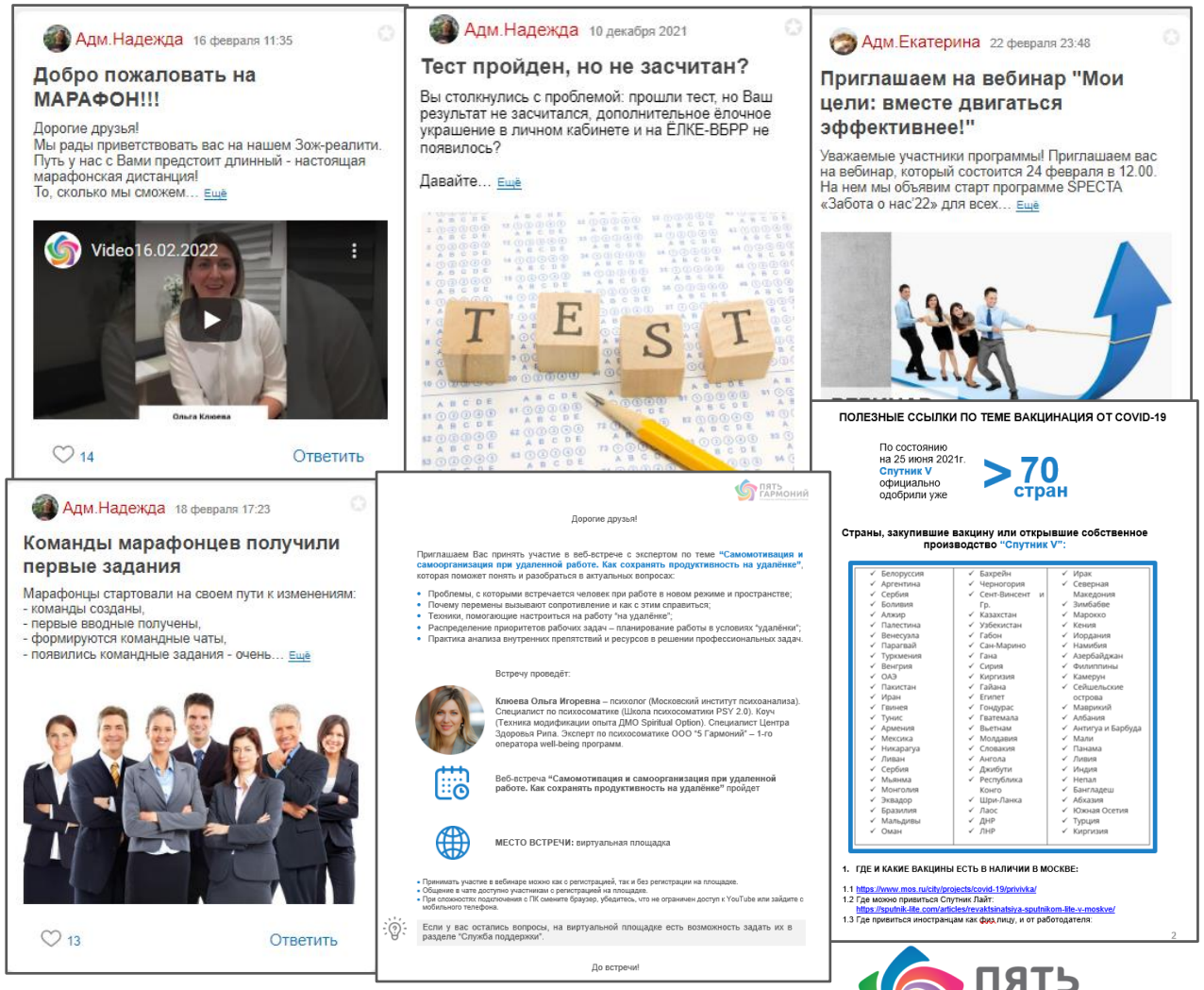
ПЯТЬ ГАРМОНИЙ

1-й оператор well-being программ в России

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА*

Публикация постов для самостоятельного изучения сотрудниками:

- полезная и интересная информация;
- памятки, видеопосты, анонсы;
- мотивация к участию в программе;
- обмен мнениями.



ПЯТЬ ГАРМОНИЙ
1-й оператор well-being программ в России

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЁТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ РАБОТЫ СЕРВИСА

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ОТЧЁТ
(1 РАЗ В КВАРТАЛ)

ИТОГОВЫЙ ОТЧЁТ

- Результаты тестовой диагностики
- Анализ персональных обращений
- Статистика охвата программы
- Отклики о сервисе

Настройка тестирования под особенности компании и решаемой задачи:

- Гендерный состав
- Возрастной состав
- Локализация
- Профессиональное положение
- Ценности
- Опасения и т.п.

ПЯТЬ ГАРМОНИЙ
1-й оператор well-being программ в России

ЭЛЕКТРОННАЯ ПЛОЩАДКА ОБЪЕДИНЯЕТ СОТРУДНИКОВ ВСЕХ РЕГИОНОВ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛИ

Электронная площадка повышает вовлеченность

92%
сотрудников - наш рекорд

- Всё на одной площадке и доступно после завершения программы
- Дневник самонаблюдения
- Расписание мероприятий
- Запись на консультацию
- Общий блог для общения
- Широкие возможности для тестирования
- Личный кабинет
- Вебинарная комната

ПЯТЬ ГАРМОНИЙ
1-й оператор well-being программ в России

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ УМЕЮТ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ ЗА ОДНУ ВСТРЕЧУ

Валерий Лыков
кандидат медицинских наук, врач-психиатр, психотерапевт, нарколог

Юлия Прушинская
психолог, гештальт-терапевт, клинический психолог

Мария Потелидзе
психолог, специалист по психосоматике и ментальным практикам

Александр Волосков
мастер йоги и оздоровительных практик, создатель целительной практики для позвоночника

Олег Кривченков
врач-диетолог, физиотерапевт, консультант по пищевому поведению

Александр Епишин
медиатор, конфликтолог, профайлер

Мария Орехова
арт-терапевт, МАК-мастер

Александр Забозлаев
врач-психотерапевт, психиатр, нарколог

Юлия Тягнибеда
врач-психотерапевт, психосоматолог, онкопсихолог

Надежда Борисова
коуч, психолог, семейный психолог

и другие активно практикующие специалисты с высокой клиентской оценкой

ПЯТЬ ГАРМОНИЙ
1-й оператор well-being программ в России

Служба показала высокую результативность.
Найдём лучшее решение стоящих перед вашей компанией задач!

ПЯТЬ ГАРМОНИЙ
1-й оператор well-being программ в России

Татьяна Полякова
Генеральный директор
ООО “5 Гармоний”

https://5h.ru

mail@5h.ru

5 направлений корпоративного благополучия:

- Физическое
- Психологическое
- Социальное
- Финансовое
- Профессиональное

>300
Успешно реализованных проектов

С 2015года
наша команда работает в проектах корпоративного благополучия

2019год
ЗОЖ-реалити “Осознанное питание” вошло в Библиотеку корпоративных практик МИНЗДРАВ РФ

2020год
призёр премии РСПП за достижения в области цифровой трансформации HR “Цифровая пирамида” в номинации “Проект года 2020” с ЗОЖ-реалити “Перезагрузка” в банке ВБРР

2021год
победитель конкурса лучших корпоративных практик “Инвестиции в развитие здоровой страны” в номинации “Развитие оздоровительной культуры” с ЗОЖ-реалити “Забота о нас” в Specta group AG

2022год
Диплом конкурса HR IMPACT в номинации “HAPPINESS & WELL-BEING” ЗОЖ-реалити «Победит иммунитет»

RUSFIC GROUP · L’ORÉAL · pepsi · КонсультантПлюс надежная правовая поддержка · ВБРР · ROCKWOOL · IKEA · BOSCH · Газпром медиа · SPECTA · Pfizer · БЛАГОСОСТОЯНИЕ НЕГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕНСИОННЫЙ ФОНД · ДОМ РФ · НАЦИОНАЛЬНЫЙ РАСЧЕТНЫЙ ДЕПОЗИТАРИЙ · РоссельхозБанк · Концерн ВКО Алмаз - Антей · Levi’s