

ПОНИМАЮ

# БЛАГОПОЛУЧИЕ НА РАБОТЕ





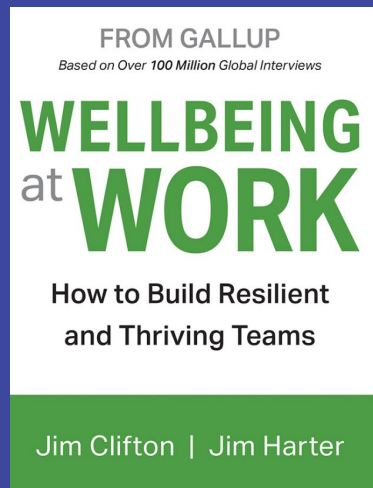
## ДАРЬЯ ФЕДОРОВА

- Соучредитель и Операционный директор Платформы корпоративного благополучия ПОНИМАЮ (РФ)
- Соучредитель и Генеральный директор ТОО “Empatia” (Казахстан)
- 6 лет опыта организации корпоративных программ благополучия
- 15 лет опыта разработки продуктов и маркетинга личного страхования
- Коуч ICF

# МОДЕЛЬ БЛАГОПОЛУЧИЯ GALLUP

Выпущенный в 2010 году результат 50-ти летнего исследования Института Гэллапа, охватывающего 98% населения в 150 странах мира

Ангейт исследования, сфокусированного на корпоративном благополучии, вышел в 2021 году



**благополучие**

Вам нравится то дело, которым вы занимаетесь изо дня в день

профессиональное

В вашей жизни есть значимые отношения

социальное

Вам нравится где вы живете и вы гордитесь своим вкладом в общество

среда проживания

Вы эффективно управляете своими деньгами

финансовое

У вас достаточно энергии для выполнения любых дел

физическое

# КАК ИЗМЕРИТЬ НАСТРОЕНИЕ МИРА?

МЕТРИКИ,  
КОТОРЫЕ  
ПОМОГАЮТ  
ЛИДЕРАМ  
ПОСТРОИТЬ  
ЛУЧШИЙ МИР

## ООН: SDG (Sustainable Development Goals)

Статистика бедности, загрязнения окружающей среды, голода, современного рабства, заболеваемости – то, что угрожает человечеству

## Корпорации: ESG (Environmental, Social, Governance)

Принципы, с помощью которых бизнес должен расширять свои цели за пределы прибыли для акционеров – делать вклад в общество

## Официальной статистики «настроения мира» – благополучия сотрудников на рабочем месте НЕТ

Единственная метрика, которая существует у ВОЗ – статистика суцидов – измерение экстремальных эмоциональных переживаний



ЛУЧШАЯ  
ВОЗМОЖНАЯ ЖИЗНЬ (10)

Где вы сейчас?

Где вы через 5 лет?

ХУДШАЯ  
ВОЗМОЖНАЯ ЖИЗНЬ (0)

# GNT

## Gallup Net Thriving

Индекс  
преуспеивания  
Gallup

- **Преуспевающие** (7+ первый вопрос, 8+ второй вопрос)  
Не испытывают проблем со здоровьем, практически не испытывают стресс, печаль, депрессию, злость. Полны надежды, счастья, энергии, интереса к жизни и уважения
- **Испытывающие трудности**  
Чаще говорят о стрессе и беспокойстве, преимущественно о деньгах
- **Страдающие** (4- первый вопрос, 4- второй вопрос)  
Не удовлетворены базовые потребности (еда, безопасность), испытывают физическую боль, стресс, беспокойство, печаль, злость

# GNT

## Gallup Net Thriving

Индекс  
преуспевания  
Gallup

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭЛЕМЕНТОВ БЛАГОПОЛУЧИЯ

Как вы распределите 100% общего благополучия между сферами с точки зрения важности для себя?





# ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭЛЕМЕНТОВ БЛАГОПОЛУЧИЯ

## Аддитивный эффект

Количество элементов, в которых человек преуспевает	GNT Преуспевают	Имеют диагноз Депрессия	Часто или практически всегда испытывают Выгорание	Испытывают повышенную Тревожность	Средний размер медицинских расходов на человека
0	28%	37%	37%	44%	\$7 208
1	53%	28%	31%	37%	\$5 225
2	71%	18%	25%	30%	\$4 766
3	86%	13%	15%	23%	\$4 558
4	91%	6%	11%	13%	\$4 112
5	98%	3%	9%	9%	\$3 598

Наиболее благополучны те люди, которые в равной степени считают важными и занимаются всеми элементами благополучия

Наименее благополучны те, у кого наибольший дисбаланс между важностью элементов благополучия, особенно, если превалирует важность финансового благополучия

# Работа и жизнь вливают друг на друга

Какую долю своей жизни вы проводите на работе?

# Благополучие поддается трансформации

Есть ли что-то из сфер благополучия, на что вы не можете влиять?

ПРИЧЕМ ЗДЕСЬ  
РАБОТОДАТЕЛЬ?

# Исследование экономической эффективности программ поддержки сотрудников

Исследование показывает **эффект возможной экономии** для работодателя вследствие роста уровня вовлеченности сотрудников

ROI  
54%

## Цель

Оценка общей экономической эффективности программ поддержки сотрудников для компаний на российском рынке

## Задача

Используя международный исследовательский опыт рассчитать экономическое влияние различных факторов на финансовые показатели российских компаний (адаптируя международную методологию расчета к рынку РФ)

### Эффект экономии от внедрения ППС

3 071 335 руб

Рост производительности труда сотрудников  
на основании метаисследования *LifeWorks*

1 237 183 руб

Снижение текучести кадров  
на базе совместного исследования *Gallup* и *LSE*

1 627 776 руб

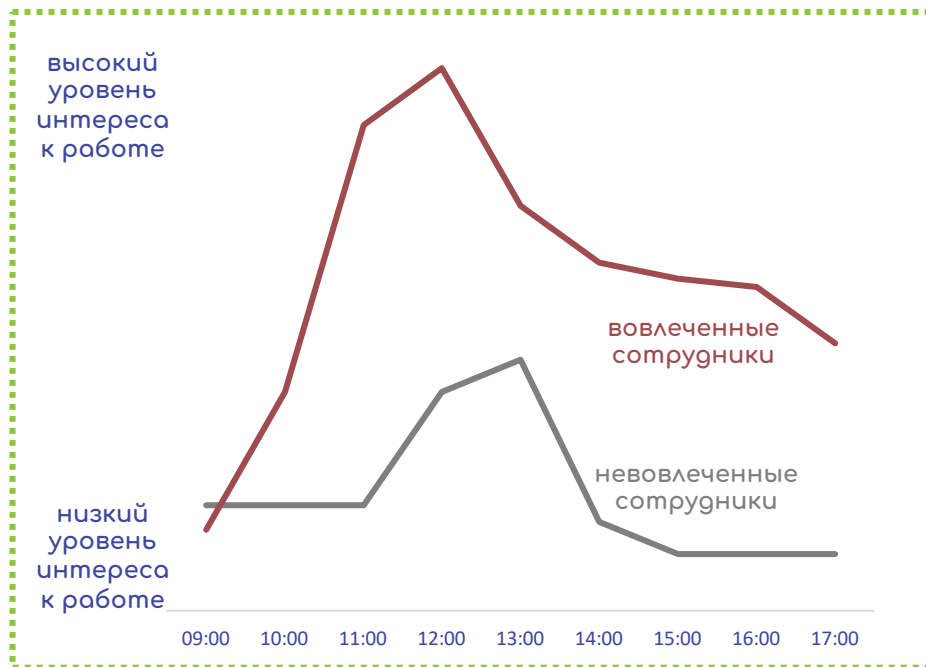
Снижение количества пропусков работы по причине болезни  
по данным ВОЗ и материалов *Journal of Business and Psychology*

206 376 руб

Расход, ППС на 1 год  
2 000 руб на 1 сотрудника

2 000 000 руб

## Профессионально благополучный сотрудник – вовлеченный сотрудник



Невовлеченный сотрудник живет и работает в парадигме «Дожить до выходных»

Невовлеченный сотрудник работает в постоянном стрессе

Вероятность преуспевать по всем элементам благополучия у профессионально благополучного сотрудника в два раза выше

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

# 20%

сотрудников глобально абсолютно согласны с тем, что им нравится то, чем они занимаются изо дня в день

Самый важный и основной элемент благополучия по версии Gallup

Преуспевание в том, чем вы занимаетесь изо дня в день помогает строить прочные социальные связи, обеспечивает финансово безопасную жизнь, хорошее здоровье и большее вовлечение в жизнь общества

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЕБЛАГОПОЛУЧИЕ

## ЛАЙФХАКИ ОТ GALLUP

### **Используйте сильные стороны сотрудников**

Подстраивайте бизнес-процессы под сильные стороны сотрудников – от рекрутинга и онбординга до вовлечения непосредственно в деятельность

### **Уберите абьюзивных менеджеров**

Плохие менеджеры являются самым большим риском для бизнеса. Авторитарные менеджеры влияют на злоупотребления сотрудниками, бессонницу и другое небезопасное поведение. Невовлеченные менеджеры влияют на выгорание

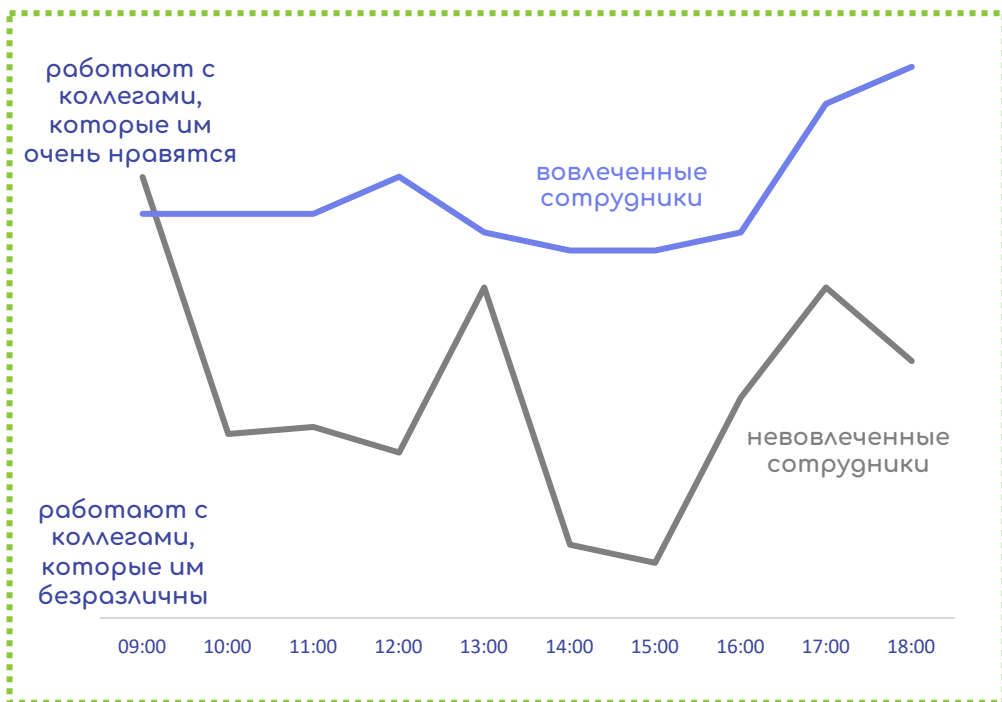
### **Тренируйте менеджеров от «боссов» к «коучам»**

Каждый менеджер должен научиться ставить цели подчиненным и давать конструктивную обратную связь минимум раз в неделю

### **Встраивайте благополучие в карьерное развитие**

Команды должны ставить не только карьерные цели, а в целом цели на жизнь и развитие благополучия

## Сотрудники, которые дружат – более продуктивны



У людей, у которых отсутствуют или мало социальных связей, риск смертности повышен в два раза по сравнению с теми, у которых много социальных связей

## СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

# 30%

сотрудников глобально абсолютно согласны с тем, что у них есть лучший друг на работе

Люди оказывают влияние друг на друга, это касается и здоровых привычек

В среднем человеку нужно 6 часов социального времени в день

Дружеские отношения на работе увеличивают скорость и эффективность работы. Люди не тратят время на гадание мотивов и намерений коллег, открыто общаются и помогают друг другу, что ведет к более высокой продуктивности

# СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

## ЛАЙФХАКИ ОТ GALLUP

### **Включайте социализацию в программы онбординга**

Уделяйте особое внимание социализации в период онбординга нового сотрудника. Они должны знать, кто их коллеги и на кого можно положиться. Делайте это очно, доверие быстрее развивается при очном общении.

### **Разговаривайте с сотрудниками, узнавайте их**

Уточняйте, с кем из коллег им комфортно работать, у кого есть схожие цели, и с кем бы они хотели реализовывать будущие проекты.

### **Интегрируйте социальное благополучие с другими элементами**

- **Профессиональное:** публично выделяйте успешные команды
- **Финансовое:** поощряйте сотрудников делиться своими лайфхаками по управлению финансами
- **Физическое:** поощряйте сотрудников делиться своими стратегиями и результатами в части здоровья
- **Среда проживания:** запускайте волонтерские проекты как часть программ социализации сотрудников между собой

## Суть финансового благополучия – в финансовой безопасности

Финансовое благополучие заключается в автономии – свободе выбора – а не в объеме средств

Сотрудники, которые беспокоятся о деньгах, в два раза вероятнее имеют проблемы со здоровьем

Невовлеченные сотрудники сменяют работу за практически любую прибавку к заработной плате. Вовлеченные сотрудники сменяют работу при прибавке не ниже 20% к заработной плате

Важность прозрачной системы мотивации: исследование PayScale среди сотрудников, заработная плата которых была выше рынка:

- 35% из них думали, что им платят ниже рынка
- 45% думали, что их зарплата «в рынке»
- 20% осознавали, что их зарплата выше рынка

## ФИНАНСОВОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

# 43%

россиян живут «от зарплаты до зарплаты»

Финансовое неблагополучие является сильнейшим предиктором ежедневного стресса работающих людей

Существует потолок дохода, выше которого ежедневные эмоции и состояние человека не улучшаются



# ФИНАНСОВОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

## ЛАЙФХАКИ ОТ GALLUP

### **Предоставьте сотрудникам доступ к инструментам планирования личных финансов**

Привлекайте экспертов по личным финансам для консультирования ваших сотрудников.

### **Поощряйте долгосрочные накопления, в том числе на пенсию**

Рассмотрите различные корпоративные пенсионные планы

### **Обучайте менеджеров вести беседы с сотрудниками о системе мотивации**

Это самые сложные беседы для менеджеров. Дайте им необходимые ресурсы, материалы и обучение при необходимости

### **Поощряйте участие сотрудников в благотворительных проектах**

## Физическое здоровье влияет на ежедневную энергию и устойчивость

У любого человека есть возможность влиять на свой сон, физическую активность и питание. Это основные факторы, которые формируют иммунитет

Сон менее 7 часов в сутки повышает вероятность возникновения многих заболеваний. Сотрудники, которые спят менее 6 часов теряют в среднем 6 рабочих дней в год из-за больничных

Физическая активность (любая) хотя бы 20 минут в день улучшает настроение. Люди, которые занимаются хотя бы два раза в неделю испытывают гораздо меньше стресса

Человеческое тело отлично приспособлено для переработки чистого питания (а не пищи, переработанной производителями)

## ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

# 75%

медицинских расходов связаны с состояниями здоровья, которые можно предотвратить

Пандемия коронавируса обратила внимание на необходимость отслеживать критические факторы здоровья и двигаться в сторону профилактики, а не лечения

# ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

## ЛАЙФХАКИ ОТ GALLUP

### **Поощряйте поведение, которое ведет к долгосрочным результатам**

Здоровый сон, питание и регулярная физическая активность – обращайтесь к сотрудникам на преимущества

### **Вовлекайте менеджеров как амбассадоров и поощряйте коммуникации**

Менеджеры должны показывать пример своим командам. Менеджеры должны также поощрять успехи своих людей в части здоровых привычек.

### **Убедитесь, что у ваших сотрудников есть доказанные факты**

Привлекайте экспертов для обучения сотрудников и предоставления им научно-доказанной информации в части здоровых привычек

## Компании с корпоративной социальной ответственностью, как правило, добиваются лучших финансовых результатов

Деятельность, которая делает мир лучше, важна для сотрудников. Люди хотят знать, что их деятельность имеет значение, за пределами рабочей среды

Сотрудники, которые вовлечены в проекты, улучшающие среду проживания, как правило, более вовлечены в работу и имеют больше социальных связей

Физическое здоровье и финансовое благополучие дают возможности участвовать с улучшении среды проживания через различные проекты

## СРЕДА ПРОЖИВАНИЯ

# well-doing

забота о благополучии других повышает собственный уровень благополучия

Благополучие в среде проживания может стать фактором перехода от «хорошей жизни» к «отличной жизни»

СРЕДА  
ПРОЖИВАНИЯ

ЛАЙФХАКИ  
ОТ GALLUP

## **Исследуйте общественные проблемы, которые интересны сотрудникам**

Возможности и цели людей меняются со временем, вследствие чего меняется и возможность вовлечения людей в те или иные проекты. Держите руку на пульсе

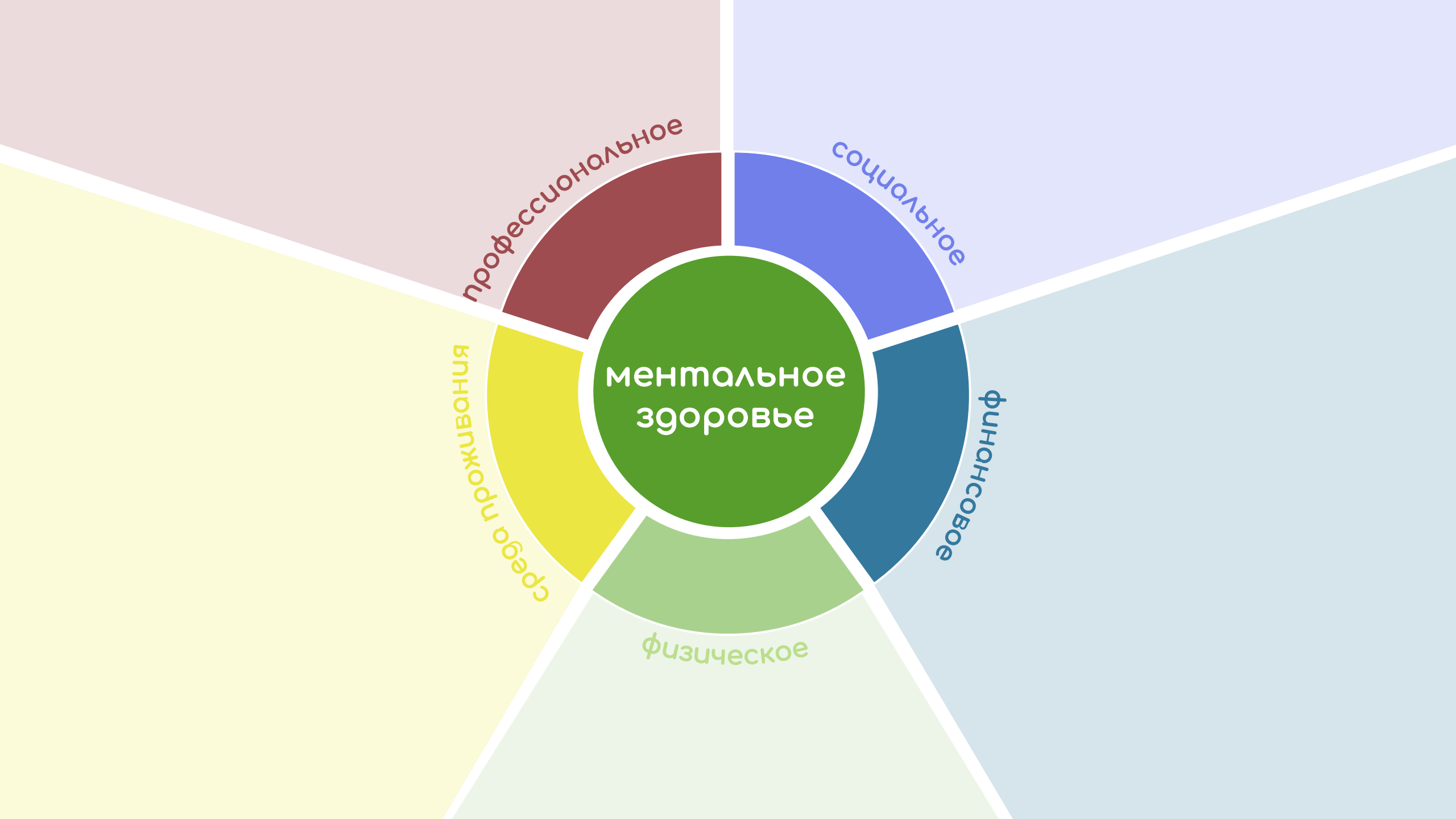
## **Поощряйте сотрудников выбирать волонтерские проекты, которые им интересны**

Волонтерские проекты могут стать отличным тимбилдингом. Их значимость должна привлекать сотрудников, чтобы они были готовы в них участвовать

## **Признавайте и вознаграждайте участие сотрудников в общественных проектах**

Публично признавайте успехи сотрудников и даже просто участие в проектах на общественных началах

А ГДЕ ЗДЕСЬ  
МЕНТАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ?



ментальное  
здоровье

профессиональное

социальное

финансовое

физическое

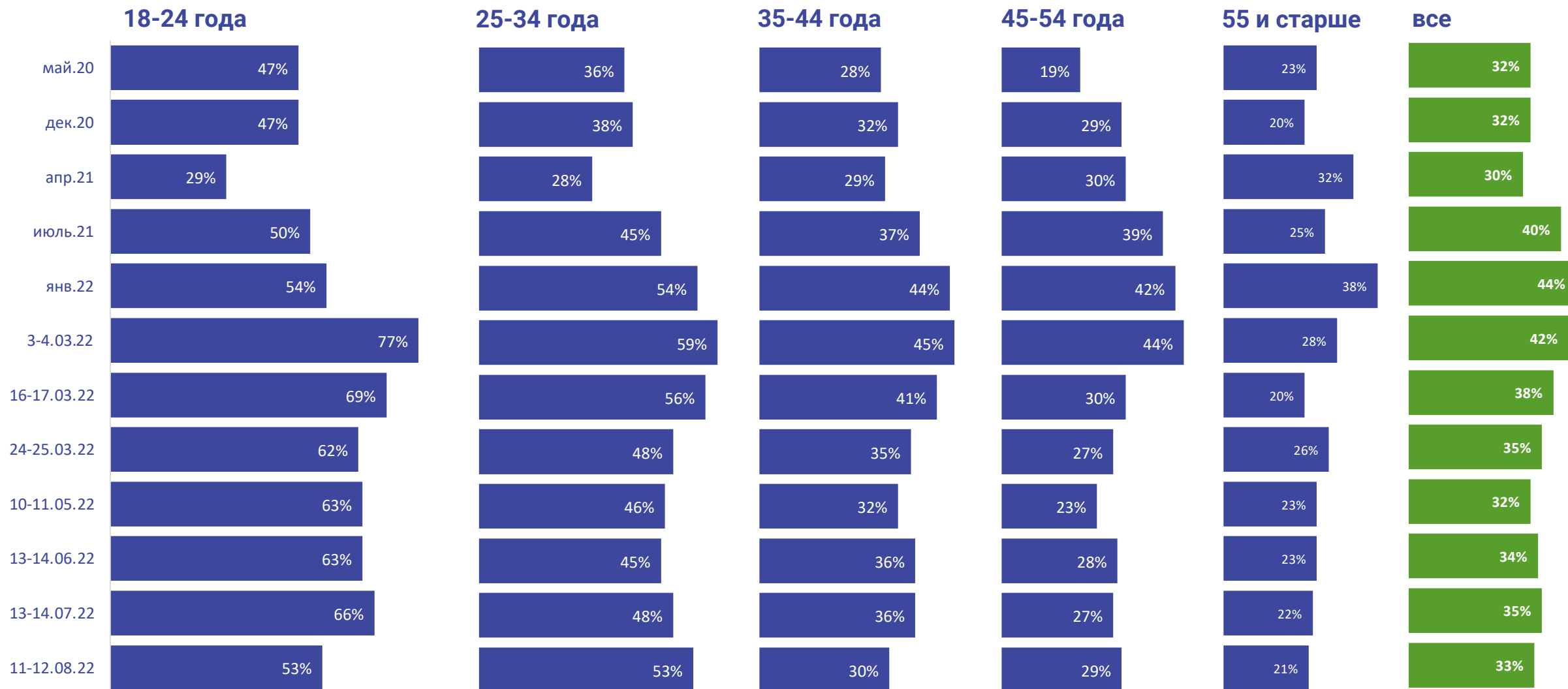
среда проживания

Ментальное здоровье  
персонала является  
РИСКОМ №1, с которым  
необходимо работать,  
прежде чем выстраивать  
культуру благополучия



# СКОЛЬКО РОССИЯН СТРАДАЮТ ОТ СИМПТОМОВ ДЕПРЕССИИ, 2020 – 2022

(по данным мониторинга Института психологии РАН)



БЛАГОПОЛУЧИЕ СОТРУДНИКОВ,  
УЧИТЫВАЮЩЕЕ ВСЕ ФАКТОРЫ,  
ВЛИЯЮЩИЕ НА ИХ ЖИЗНЬ

БИЗНЕС НЕОБХОДИМОСТЬ

ПОНИМАЮ



**Дарья Федорова**

Соучредитель и  
Операционный директор

**+7 985 135 46 98**

**df@ponimau.com**