

ГРАФИКИ СМЕННОСТИ

Москва
2018 г.

- Соответствие требованиям **норм права**;
- Удовлетворяющий **интересам работников**;
- Не влекущий снижения **здоровья** сотрудника и риска снижения надежности работы оборудования (**аварийность**)

8 часов (не применяется в ОГК-2)

- **соответствие ТК РФ** по времени продолжительности смен и времени отдыха;
- **обеспечивает надежность:** менее утомляемый и содержит меньшее число часов со снижением внимания и реакции принятий решений;
- **не соответствует интересам** работников:
 - отсутствии длительного выходного (дополнительной работы);*
 - наличии коротких выходных (с учетом времени на дорогу);*
 - пересменок в полночь (транспорт, угроза жизни);*
- снижение **контроля за персоналом вечерней** смены;
- более **частые пересменки** – угроза потери информации и проведения переключений.

12 часов (применяемые в ОГК-2)

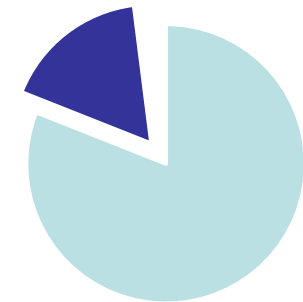
- 1) **«День, ночь, 48»** - в день с 8.00 до 20.00, следующие сутки в ночь с 20.00 до 8.00, затем следуют 2 выходных.
- 2) **«Два через два»** - два дня рабочих с 8.00 до 20.00, потом 2 выходных и два дня в ночь.

Соотношение работающих по разным Графикам

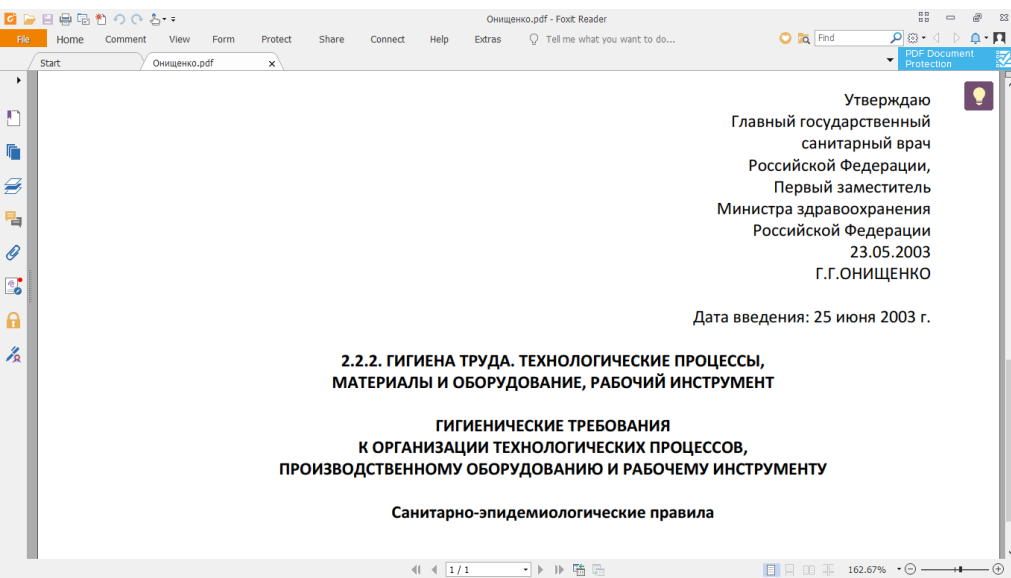


■ День, ночь, 48 ■ Два через два ■

Итоги опроса персонала по графику № 2



■ За 1 ■ За 2 ■ Иное, воздержался ■

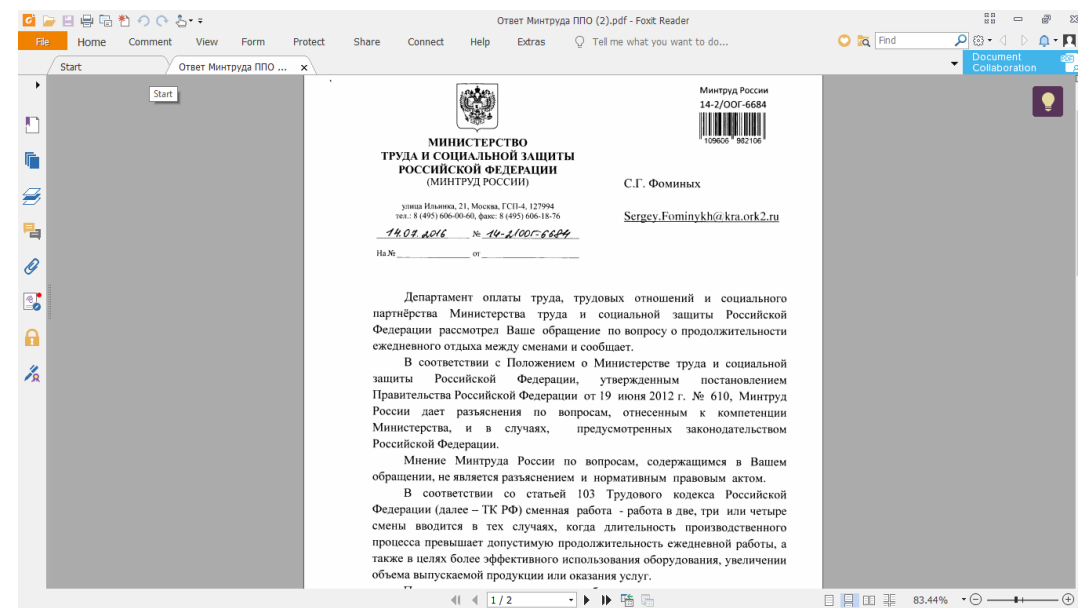


Да

«минимально допустимая продолжительность ежедневного межсменного отдыха долж **набуть не менее 12 часов»**

Нет

Продолжительность ежедневного отдыха между сменами должна быть **вдвое больше продолжительности работы.**





Решение?



Для обсуждения на круглом столе 28 марта
2018 года

**«Онлайн-программа формирования навыков
управления своим состоянием для работников
со сменным графиком (ночные смены)»**

Описание проблемы:

Работа в ночное время неестественна для человеческого организма, а потому отрицательно влияет на здоровье. Результаты исследования, проведенного ВОЗ, доказывают, что ночная работа значительно повышает риск возникновения ряда заболеваний:

- ослабление иммунной системы (риск рака груди и прямой кишки у женщин, рака простаты у мужчин)
- изменение выработки инсулина и лептина (повышение аппетита и увеличение веса, риск диабета)
- снижение уровня серотонина (раздражительность, склонность к депрессии и расстройства сна)
- увеличение уровня кортизола (повышение АД и уровня сахара в крови, риск диабета)
- появление проблем с ЖКТ (нарушение моторной функции кишечника, запоры и т.п.)
- снижение концентрации внимания (вспомним Чернобыль)

Что можно предпринять?

1. Увеличить способность к **само рефлексии** для раннего выявления проблем со здоровьем и их устранения.
2. Обучить работников **коррекции** стрессового состояния: психологические техники самопомощи, дыхательные техники, физические упражнения.
3. Наладить **сон** в дневное время после смены для профилактики ряда заболеваний и поддержания высокой работоспособности: обучение аутотренингу, дыхательным техникам, различным способам релаксации.
4. Наладить **питание** в ночное время и после смены для профилактики сахарного диабета и проблем с ЖКТ и лишним весом, а также сохранения отличной физической формы: информирование, помощь в формировании новых пищевых привычек.
5. Увеличить **физическую** активность ночных работников для профилактики сахарного диабета, проблем с ЖКТ, опорно-двигательным аппаратом и лишним весом: обучение физическим упражнениям на рабочем месте, на свежем воздухе, дома.

Как это реализовать?

Цель программы: сформировать навыки управления своим психическим и физическим состоянием и инициировать появление новых здоровых привычек в поведении сотрудников для сохранения здоровья и повышения эффективности работы и отдыха. Сделать это с максимальной доступностью для всех желающих и минимальными затратами времени и сил работников.

Целевая аудитория: работники ночных смен.

Необходимое оборудование: смартфон с приложением Telegram и доступом в Интернет или корпоративное ЕСДО.

Продолжительность: 4 недели.

Основные формы работы:

1. Мотивирующие семинары в начале и в конце программы (возможна трансляция в разные офисы по ВКС при необходимости).
2. Онлайн работа в Telegram: ежедневная рассылка информационных блоков и заданий в закрытом канале, общение в чате, персональная онлайн-поддержка, учет обратной связи и сбор статистических данных. Или работа в корпоративной ЕСДО.

Почему эта онлайн программа эффективнее традиционных семинаров по самоконтролю, управлению стрессом и формированию навыков и привычек, сохраняющих здоровье?

1. Семинары дают интересную и полезную информацию, но они не могут помочь человеку развить навыки управления своим состоянием. Мало знать, как снять напряжение, нужно еще уметь это делать и применять на практике, зачастую в сложных стрессовых ситуациях. Подобные навыки формируются в процессе многократных повторений. Данная онлайн программа позволяет ежедневно в течение 28 дней инициировать и контролировать выполнение упражнений, таким образом, **формируя полезные навыки**.
2. Традиционные семинары требуют присутствия сотрудников в аудитории и отрывают их от работы на несколько часов. Наша программа вовлекает сотрудников в обучение непосредственно перед началом рабочей смены, в обеденный перерыв и после окончания работы, а также в выходные дни. Таким образом, они эффективнее работают и **без лишних затрат времени и сил** осваивают новую информацию и умения непосредственно в сложных ситуациях.
3. Ежедневный **онлайн контроль** выполнения заданий и награждение лучших участников позволяет сотрудникам ответственно относиться к обучению и получить от программы максимум пользы.
4. Онлайн программа **не имеет границ**. Участвовать в ней может огромное количество сотрудников с разным графиком работы из разных офисов и подразделений, в том числе из других городов.

Почему сотрудники легко вовлекаются в процесс обучения?

1. Все информационные блоки максимально насыщенные и короткие. Сотруднику не приходится сосредотачиваться на сложной информации и тратить много времени.
2. Вся информация максимально прикладная – ее можно сразу использовать и проверить ее эффективность на практике.
3. Все задания очень простые и о них сложно забыть – постоянные напоминания помогают регулярному выполнению.
4. Постоянный доступ к персональной онлайн поддержке помогает исключить вероятность ошибки и неверного понимания.

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**