

# WELLBEING

ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

**Евгения Экгардт,**

Советник по вопросам здравоохранения Unilever в России, Украине и  
Беларуси,

Врач-организатор здравоохранения



# UNILEVER В РОССИИ



УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ  
И САМОЧУВСТВИЯ  
1 МЛРД ЧЕЛОВЕК

К концу 2014 года мы смогли помочь

**397** МИЛЛИОНАМ  
ЧЕЛОВЕК

улучшить их здоровье и  
поведенческие привычки



СНИЖЕНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ  
НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ

НА **12%**

с 2010 года снизились объемы  
отходов, связанных с утилизацией  
нашей продукции



ПОВЫШЕНИЕ  
УРОВНЯ ЖИЗНИ  
МИЛЛИОНОВ ЛЮДЕЙ

**800 000**

малых фермерских хозяйств получили  
профессиональную поддержку и  
прошли обучение

# ЦЕЛИ

- Сохранить и увеличить темпы роста
- Повысить уровень вовлеченности сотрудников
- Повысить продуктивность сотрудников
- Сократить не прямые затраты

# Отдел охраны здоровья в России, Украине, Беларуси



Evgeniya  
Ekgardt

## Тула HUB



Nataliya  
Krivosheenkova



Alla  
Nikulina



Olga  
Bezrukova

## Омск IC



Svetlana  
Babenko



Tamara  
Koryakova



Olga  
Murmantceva

## Екатеринбург



Marina  
Habibrahmanova



Nataliia  
Osnovina



Ekaterina  
Mustaeva

## Спб HUB



Irina  
Gerasimova



Marina  
Gritsulya



Tatyana  
Ovsyannikova

## Регионы



Diana  
Kuznetsova

## Украина



Kseniya  
Rybachenko

# Глобальная стратегия отдела охраны здоровья 2011-2018 гг.

- **ЗАЩИТА ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ**

Защищать сотрудников Unilever от вредных и опасных факторов, которые могут воздействовать на них во время работы

- **ПРОДВИЖЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Продвигать, поддерживать и укреплять здоровье сотрудников с целью максимально безопасной и эффективной работы

# Здоровые сотрудники – > эффективная компания

## Что мы осознали за последние 10 лет:

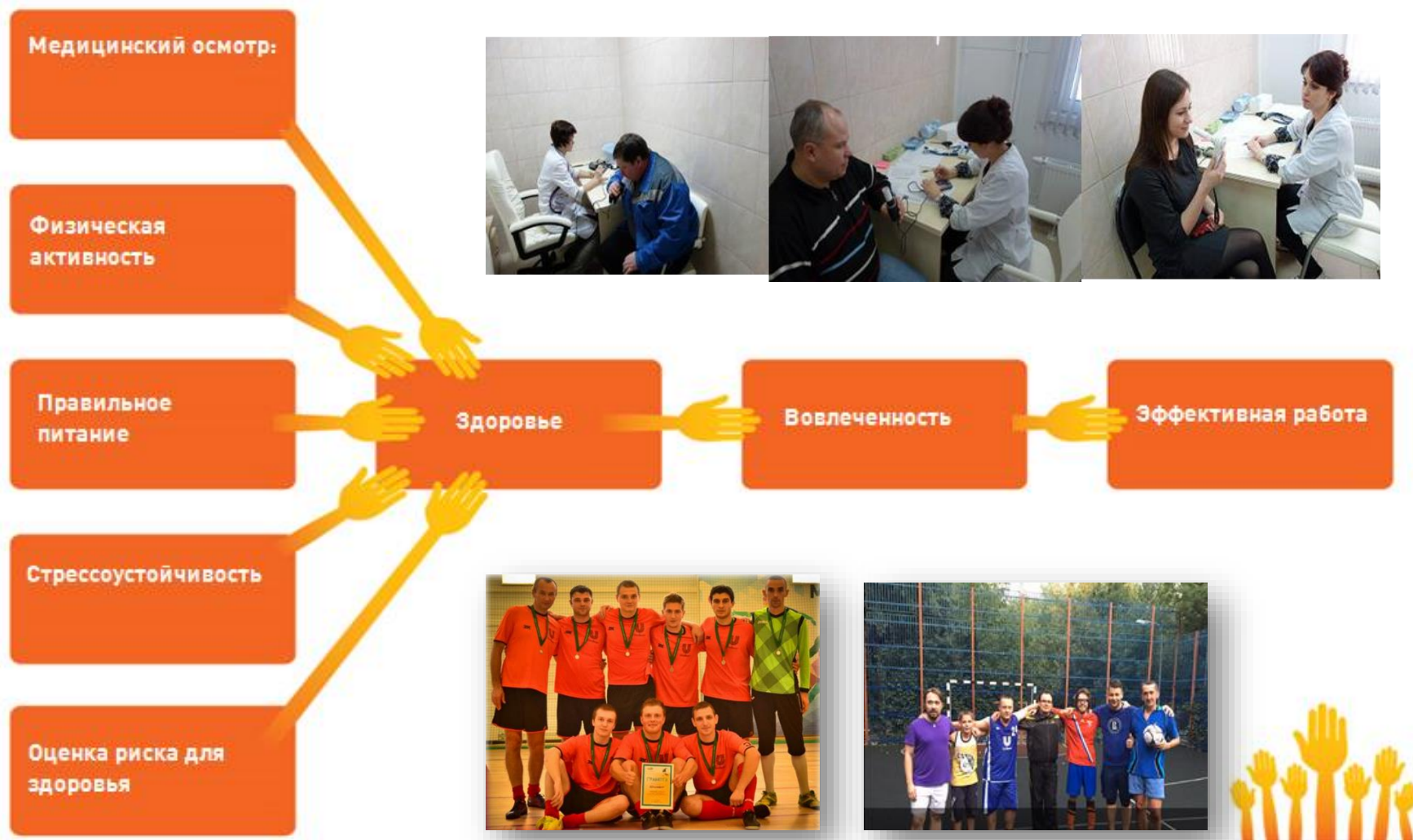
1. Здоровые сотрудники наиболее вовлечены и продуктивны в работе
2. Здоровые сотрудники стоят меньше (учитывая абсентеизм, стоимость страховки и др.)
3. Прямая взаимосвязь между здоровьем и безопасностью
4. В среднем показатели Рентабельности Инвестиций в Нашу программу Lamplighter **€4.55:1**

# Ключевые элементы организационной структуры



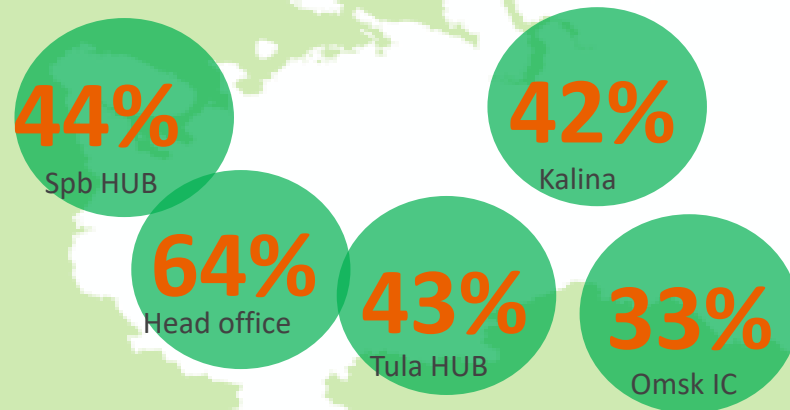


# Программа LampLighter – Наше здоровье в наших руках





# Lamplighter assessment 2017



Average in Russia, statistics

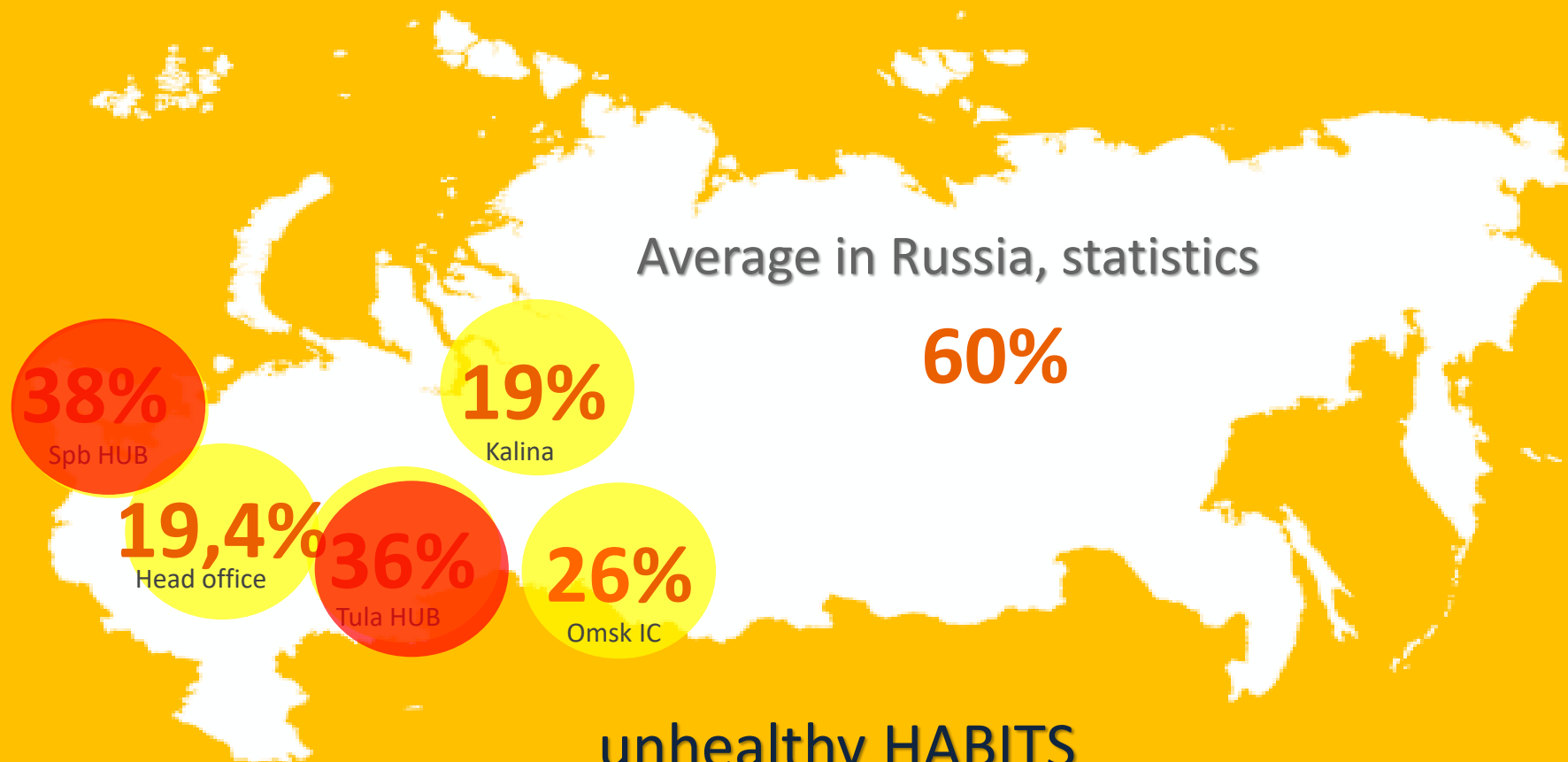
**34%**

## HEALTHY HABITS

## Physical ACTIVITY



# Lamplighter assessment 2017

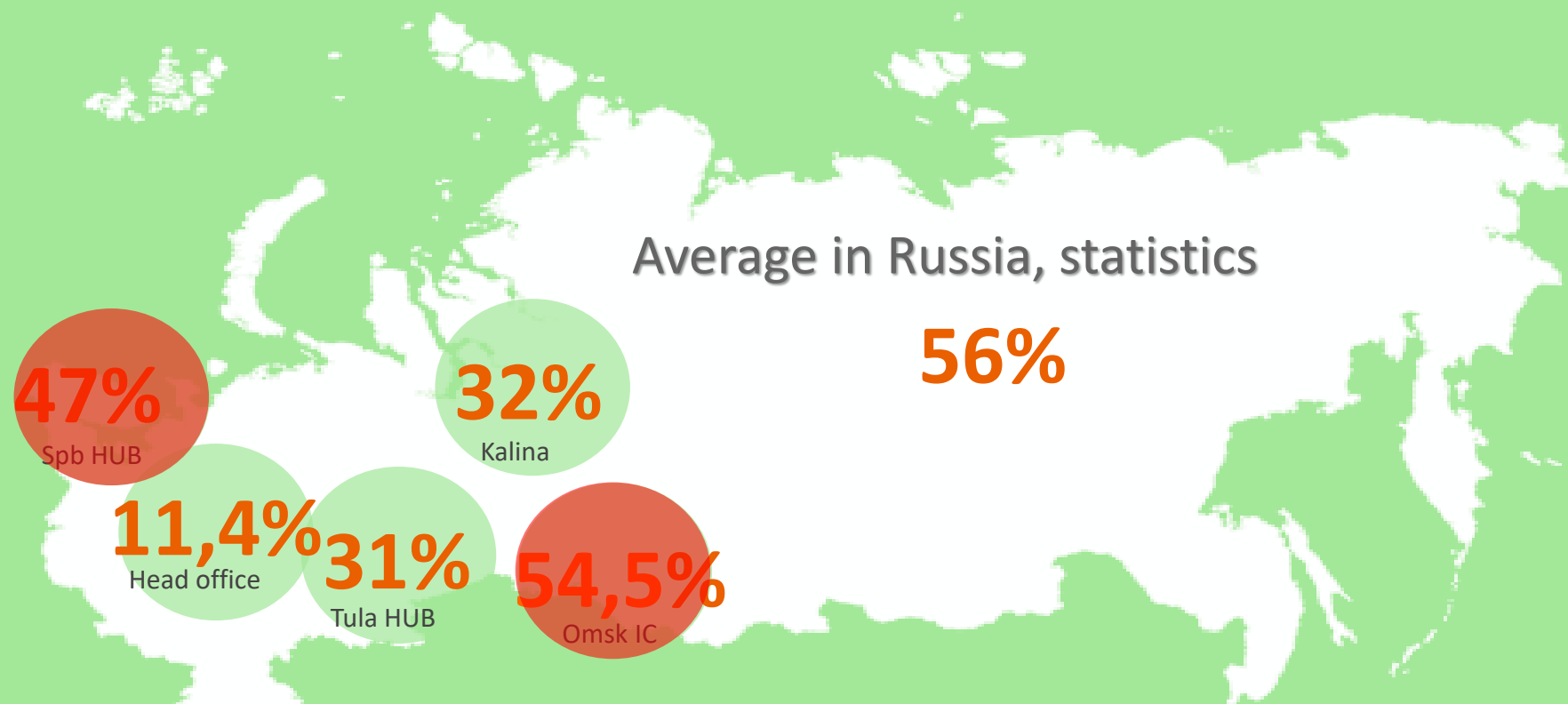


unhealthy HABITS

smoking



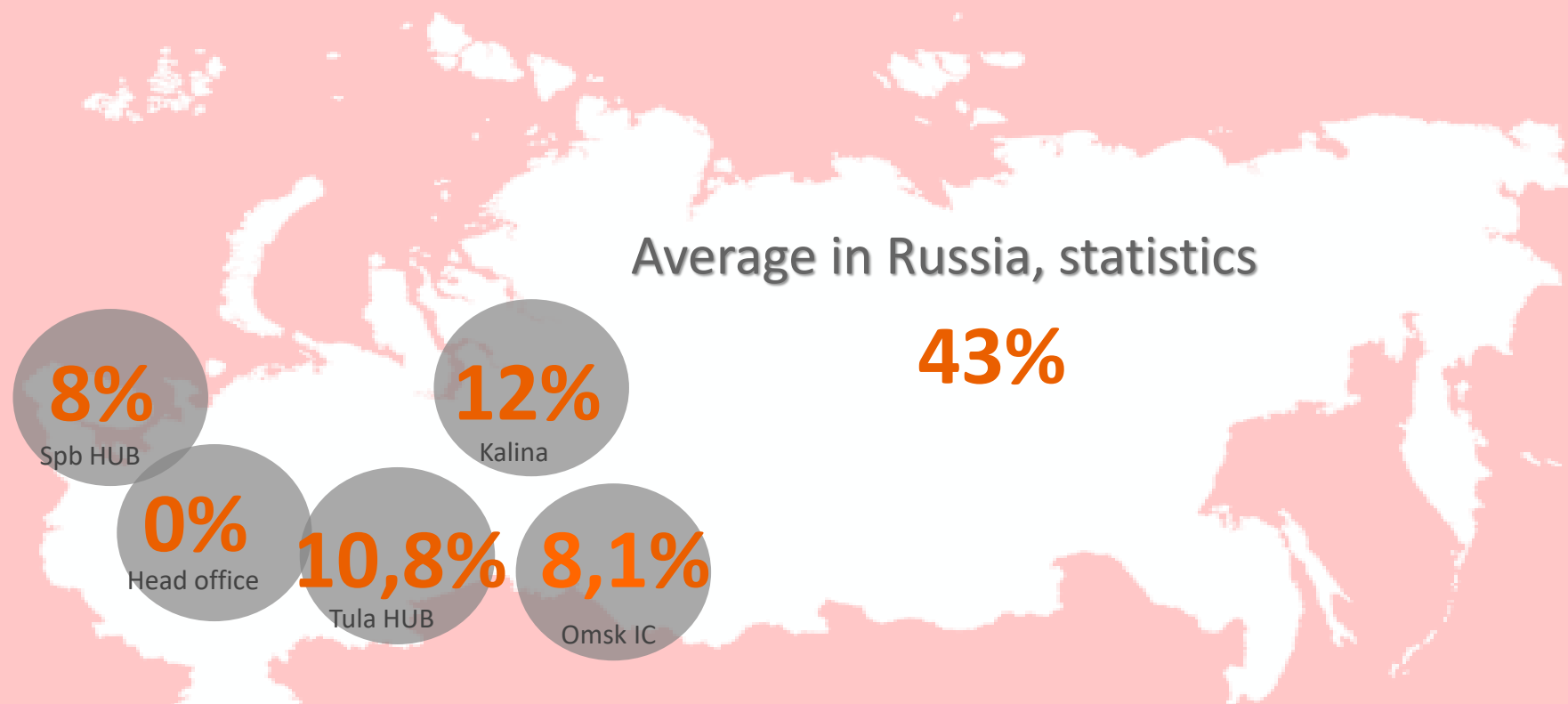
# Lamplighter assessment 2017



PHYSICAL Parameters  
**overweight**



# Lamplighter assessment 2017



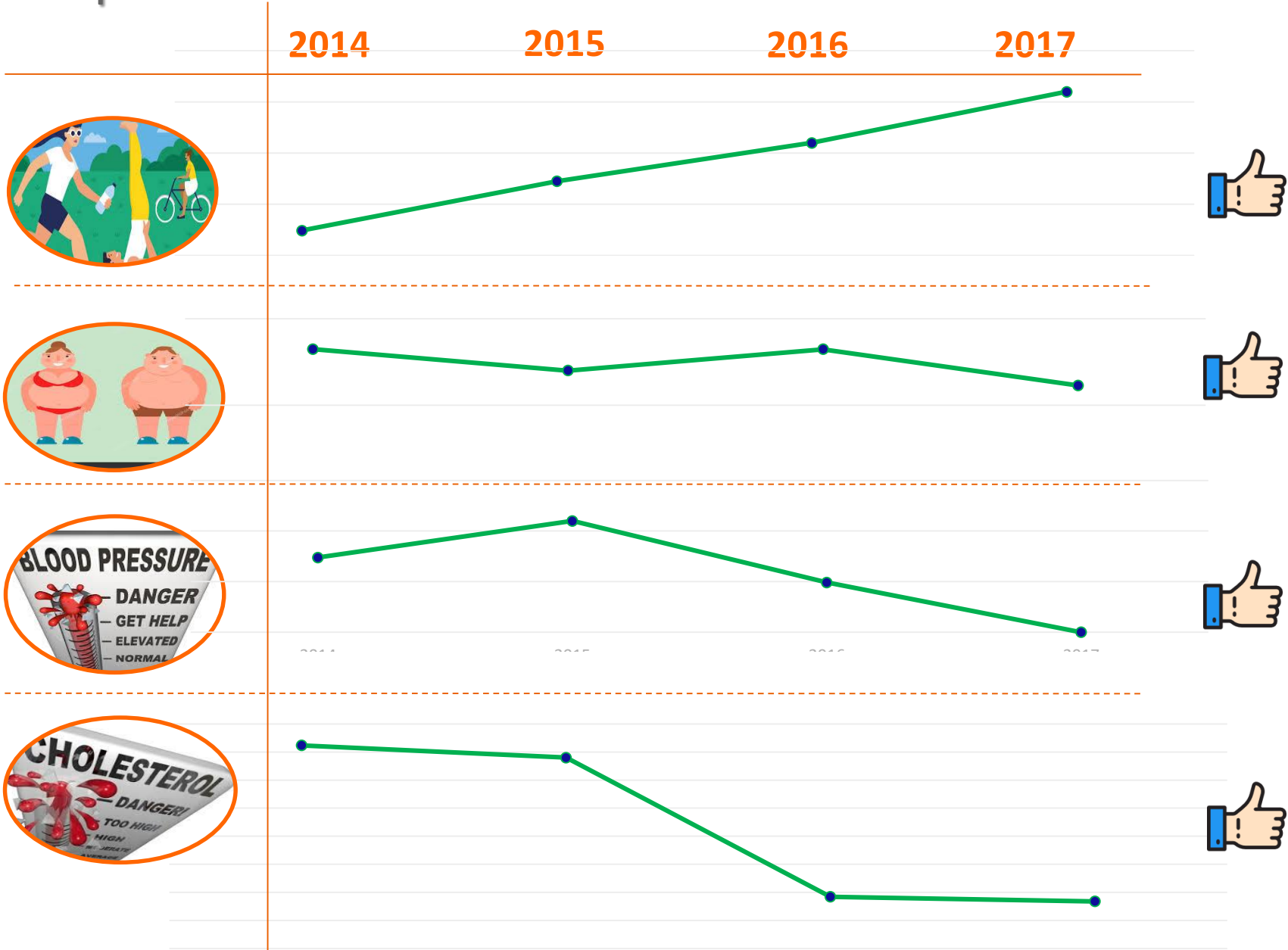
PHYSICAL Parameters

**HIGH BLOOD PRESURE**

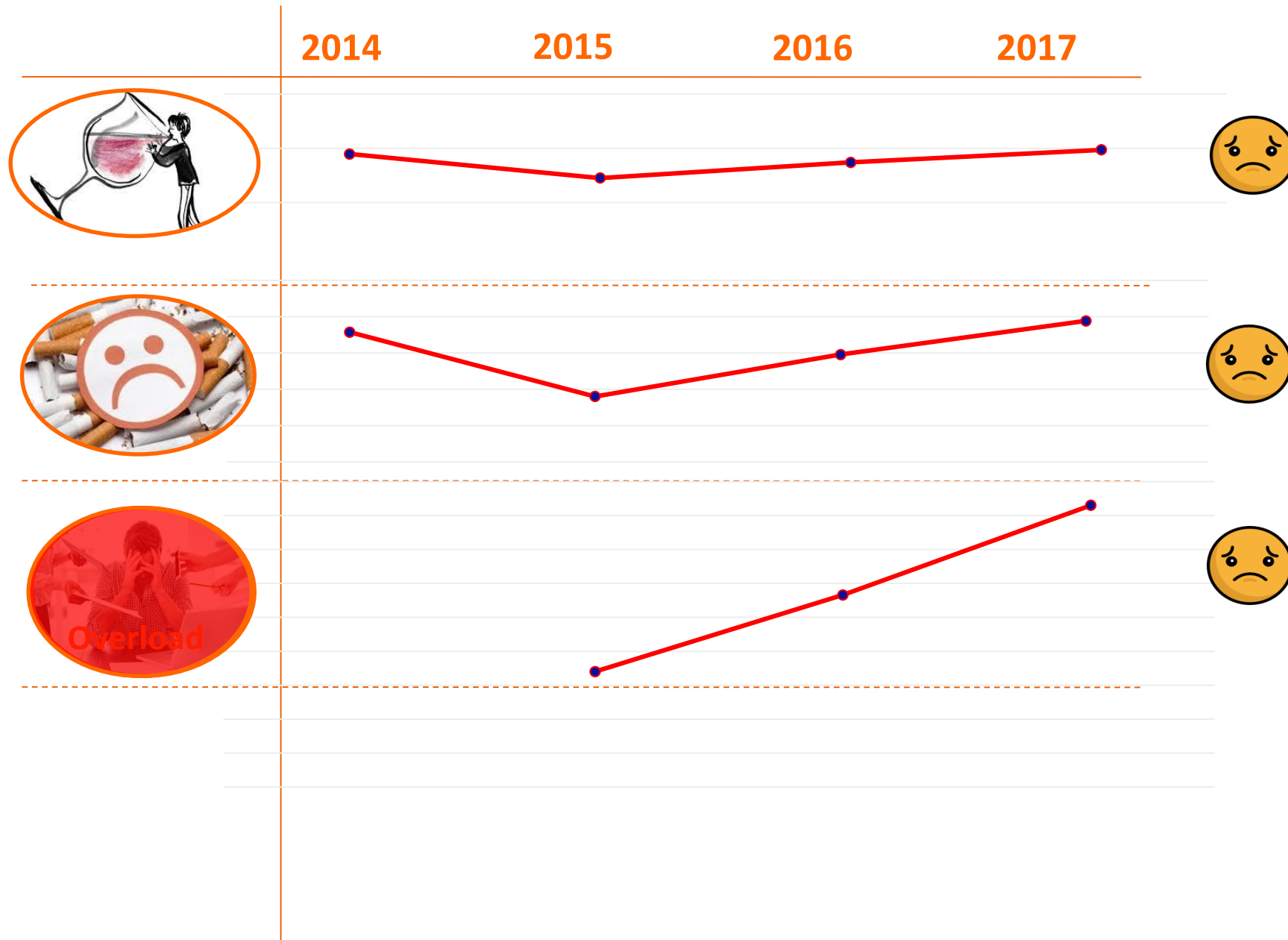


# Динамика статистических данных программы Lamplighter

## Головной офис



# DYNAMICS of Lamplighter head office 2017





BEST PRACTICE

100% охват медицинскими  
осмотрами региона RUB

**PHYSICAL**  
**(ФИЗИЧЕСКОЕ)**

**PURPOSEFUL**  
**(СМЫСЛОВОЕ)**

**WELLBEING ЗДОРОВЬЕ  
И БЛАГОПОЛУЧИЕ**

**MENTAL**  
**(ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ)**

**EMOTIONAL**  
**(ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ)**

# Тренинг «Процветание» и пример наших Лидеров

## Основные элементы успеха программы «Здоровье и Благополучие»

1. Мы начали с наших лидеров и благодаря им.
2. Тренинг от супер-мотивирующего спикера для лидеров.
3. Мы обучили всех сотрудников в регионе, благодаря HR.
4. Показатели по здоровью и благополучию были включены в ежегодные цели Президента и всех членов совета директоров.

# 3700

Активных участников



Тренинг Процветание

# 100%

Лидеров



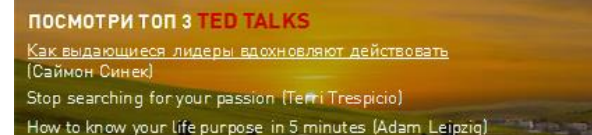
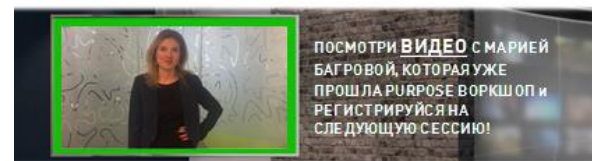
Тренинг Найди свой Смысл

# 100%

Ознакомленных сотрудников



Блог лидеров о своем  
Здоровье и Благополучии



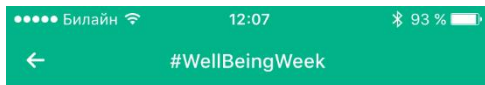
**BEST PRACTICE**

# Коммуникационные кампании: НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ





# Неделя Здоровья и Благополучия



EvgeniyaEkgardt  
HR

1 нед



Dear @JV many thanks for your time and support!  
really appreciate! #wellbeingweek  
#liptonrunningchallenge winners Dream Supply chain  
team 🙌🙌🙌

Добавить комментарий



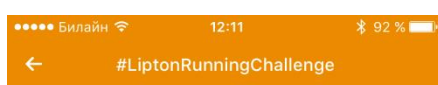
EvgeniyaEkgardt  
HR

1 нед



Сегодня день Физического здоровья! Надя и  
Кристиан хотели бы улучшить свою физическую  
составляющую #wellbeing, а вы??? приходите в  
12.30 и в 14.00 на сессии к Инаре, она расскажет  
как и подарит фрисби всем участникам! 🙌🙌🙌

Добавить комментарий



EvgeniyaEkgardt  
HR

1 мес



#LiptonRunningChallenge SC team is on fire 🙌

Добавить комментарий

Irina\_Antyushina Why am I missing this, why?? 🙌

NatalyaVorobyeva @Irina\_Antyushina  
выздоровлявай!

21 2



Keltsev  
Marketing

1 нед



Первые посетители нашей зоны уже получили  
свой эмоциональный заряд) эмоции и подарки  
ждут вас с 10 до 14 в переговорке AXE!

#wellbeingweek

Добавить комментарий

ElviraSiliutina Круто! Я сейчас к вам зайду :)







**#WELLBEING**





Lipton: Wish tree



Happy faces with DOVE



Opened Relax room at Tula HUB



Daily exercises



Calve: Mindfulness test



**BEST PRACTICE**

# Запустили внутренний портал **Wellbeing HUB RUB**



# EXPLORE ALL 4 PARTS OF WELLBEING!

PHYSICAL  
ФИЗИЧЕСКАЯ

PURPOSEFUL  
СМЫСЛОВАЯ

MENTAL  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

EMOTIONAL  
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

GET YOUR WELLBEING TESTED  
ПРОЙДИ ТЕСТ НА WELLBEING

GOT AN IDEA?  E-MAIL IT TO US!

ЕСТЬ ИДЕЯ?  НАПИШИ НАМ!

## NEWS НОВОСТИ

Make sure you read us on Twitter!

Tweets by @WellbeingHUBRub



Wellbeing HUB RUB @WellbeingHUBRub  
1 декабря наши фабрики также подключились к инициативе #СтопВИЧ!  
December 1st, our factories also supported the #StopHIV initiative!



05 Dec



Wellbeing HUB RUB @WellbeingHUBRub  
1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом.  
Не будь равнодушен! December 1st - World AIDS day. Don't stay aside! #стопВИЧ #stopHIV #stopAIDS



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ **EN**

МАТЕРИАЛЫ НА  
LEARNING HUB (Англ)

ПРИЛОЖЕНИЯ,  
ВИДЕО, КНИГИ И  
ДРУГОЕ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ  
ПО КОНЦЕНТРАЦИИ

АНКЕТА ДЛЯ  
РУКОВОДИТЕЛЕЙ:  
КАК ВЫ БОРЕТЕСЬ СО  
СТРЕССОМ В СВОЕЙ  
КОМАНДЕ

...СОСТОИТ В УМЕНИИ КОНТРОЛИРОВАТЬ НАШИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ В НЕСТАНДАРТНЫХ  
СИТУАЦИЯХ (ДАВЛЕНИЕ, ТРУДНОСТИ)

КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОМОЩЬ



• КОНФИДЕНЦИАЛЬНО  
• БЕСПЛАТНО  
• ДЛЯ ВАС

BEST PRACTICE

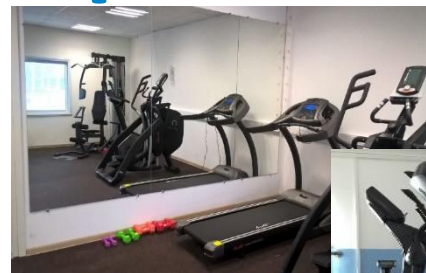
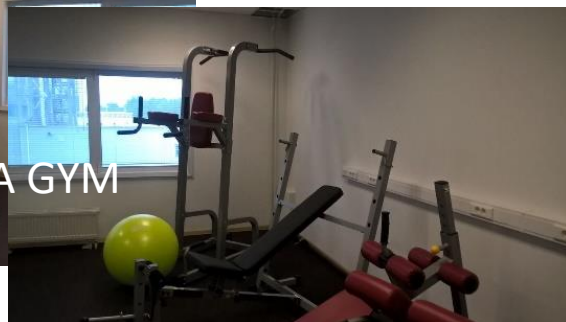
# Спортивный комитет



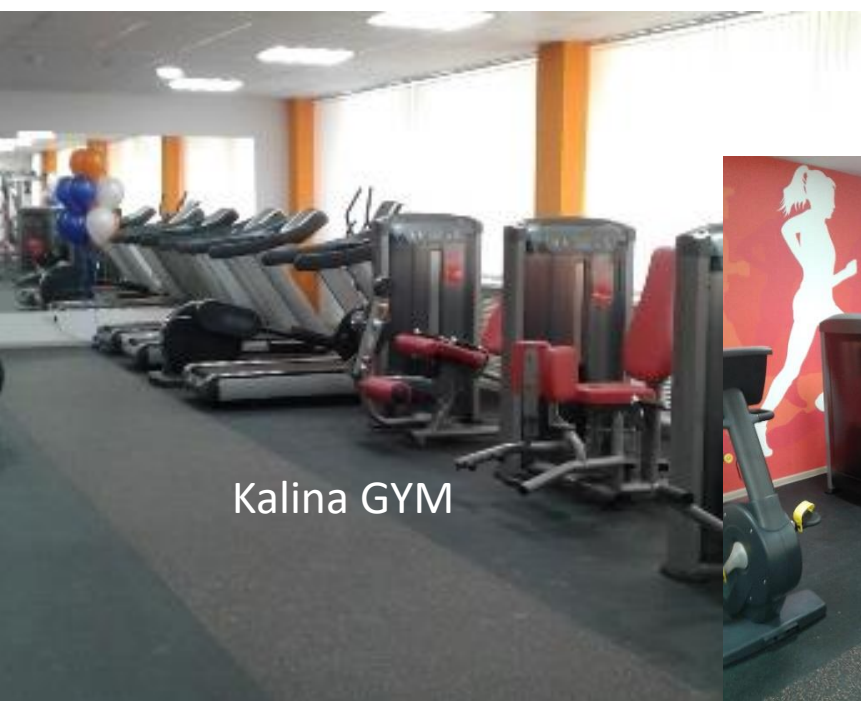
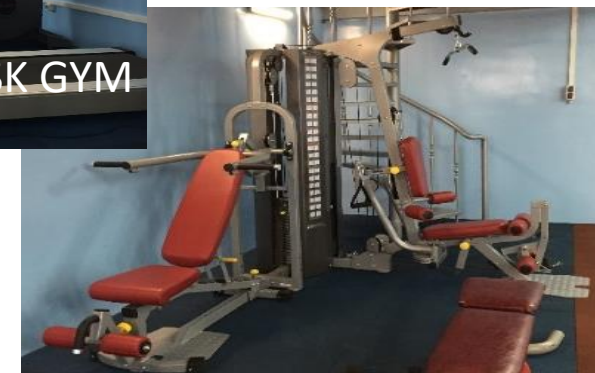
# Спортивные залы на фабриках



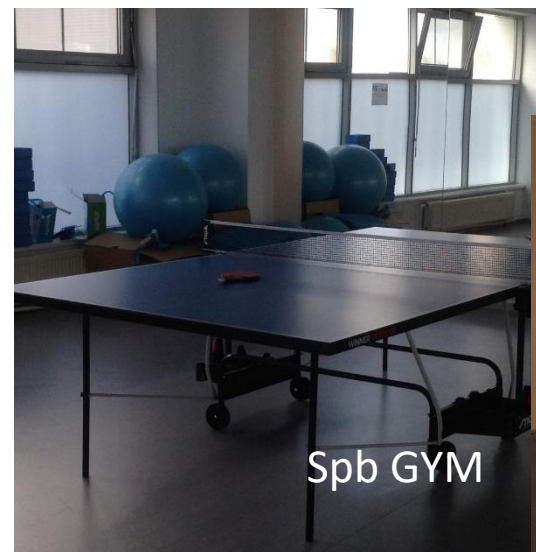
TULA GYM



OMSK GYM



Kalina GYM



Spb GYM







←

UNILEVERGYM

...

График работы тренажерного зала / Hours of Operation

Пн-Пт 7.00 - 22.00

Суббота / Weekends

09.00-09.15

11.30-12.15

14.00-14.15

15.30-16.15

Вс, Ср 14.15-15.00

График занятий групповых с 9.00 в зале 1015 / Schedule Group 9:00 in the hall 1015

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
17.00	17.00	17.00	17.00	17.00
18.00	18.00	18.00	18.00	18.00
19.00	19.00	19.00	19.00	19.00

В ПН 19.10.2015

Будут проведены занятия по пилатесу и йоге с новым тренером согласно расписанию.

Уважаемые коллеги,  
Напоминаем: посещение зала во время групповых занятий запрещено.  
Следите за расписанием.  
Административная служба.

Dear colleagues,  
Please be aware, gym usage is prohibited during group lessons.  
Follow up the schedule.  
Fitness Services

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

🏠

🔍

📺

💬

👤





#wellbeing

**Vera\_Subotovich**

Supply Chain

🕒 2 мес



Вовсю готовимся к турниру! Порвем всех и вся! Бегите, глупцы!!!! 🐱 #Wellbeing P.S. Кстати, нам нужен спонсор 🤔

Добавить комментарий



18



0



EvgeniyaEkgardt

**EvgeniyaEkgardt**

HR

🕒 1 г



👏👏👏 Unilever football team

Добавить комментарий

**EvgeniyaEkgardt** @Sergei @Gor @RMuratov

@VadimKhlybov @UnileverGym

**ElviraSiliutina** Красавцы! 💪 сколько команд уже разгромили?)



19



2



#wellbeing

**Stepan\_VL**

Customer Development

🕒 4 нед



#Wellbeing #UnileverVladivostokTeam #rafting 🚣

🏆🏆🏆 в субботу 29 апреля, дистрибьютер устраивал очередные весенние соревнования по рафтингу, где наша команда завоевала 🥈 2 место 🏆 до первого места не хватило всего 5 баллов. В таких соревнования и появляется командный дух 💪

Добавить комментарий

**Ekaterina\_Melkova** @Stepan\_VL Вы молодцы!









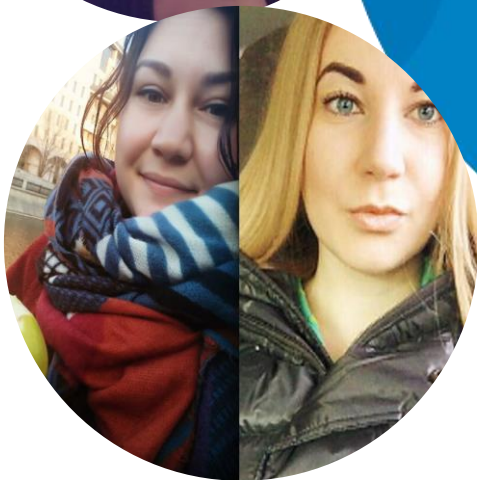
# #RexonaBuddyChallenge 2017

67 пар

1534 постов в Instagram

60 кг жира растоплено

Много хорошего настроения приобретено



**2** Lipton running challenge  
**Head Office RUB**



**21 день**

**31** команда со всего RUB

**186 участников**

**22 000 км**

## Wellbeing story CONTEST

Делитесь своими историями со своими коллегами о вашем личном опыте в области Здоровья и Благополучия, как это уже сделали:



Пройди опросник, узнай над какой составляющей Wellbeing тебе нужно работать и помоги Unilever узнать над чем работать нам, как работодателю:



ТАКОЙ, КАК ТЫ,  
В МИРЕ ОДИН.  
ЗАБОТЬСЯ  
О СЕБЕ.



# Ментальное и эмоциональное здоровье



# AGILE WORKING:

ты можешь работать где угодно и в какое угодно время, при условии, что ты выполняешь все доверенные тебе задачи точно и в срок.





# Программа ментального благополучия: основные мероприятия

## Марафон осознанности

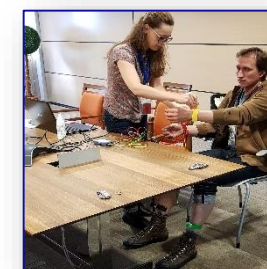


21 day  
challenge on  
Instagram &  
internal app.  
70 followers



50% increase  
in Wellbeing  
HUB visits per  
week

## Всемирный день ментального здоровья 10 октября



- 1.CEO RUB Message
2. Global posters #TimetoTalk
3. #OneclickOnechatOnecall promotion
4. Online assessment of mental risks and stress level
5. Psychologist at the locations (incl. Factories) to provide counseling
6. Special metric to understand stress level with personal consultations with ECG method (head office and Spb)
6. Thrive through change open workshop



Employee Assistance Programme usage	Q1	Q2	Q3	Q4	Total 2016	2017 YTD
	8	11	8		31	27

**С ЗАБОТОЙ О СЕБЕ И  
ДРУГИХ**





# Комнаты для кормящих матерей

Head Office, Novosibirsk office, Omsk IC, Kalina, Tula HUB, Spb HUB  
(except Kiev office)



# День Донора

65 литров крови сдали наши сотрудники в 2016 году



EvgeniyaEkgardt



EvgeniyaEkgardt

HR

11 мес



Вот они! Гордимся! Ребята, спасибо вам большое!  
Вы настоящие герои! Особенно, спасибо @Butter  
за поддержку!

Добавить комментарий



30



0





# 31 мая День без Табака

**MAY 31 WORLD  
NO TOBACCO DAY**

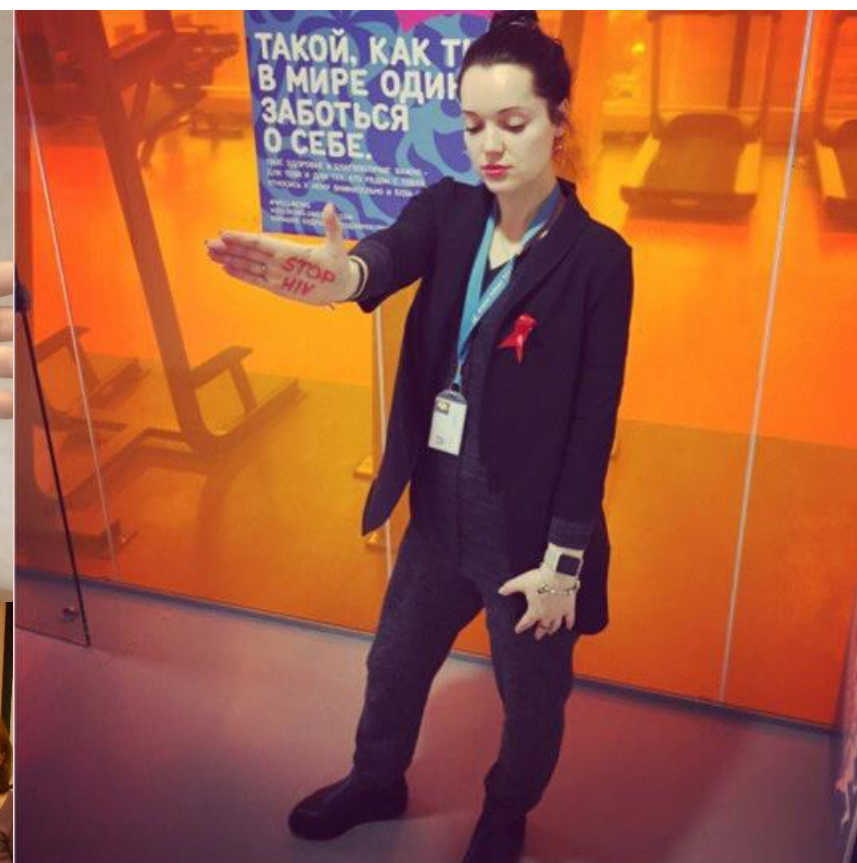
Центр Аллена Карра  
**Easyway**  
ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ





# Акция СТОП ВИЧ/СПИД

Head office, Tula HUB, Omsk, Kalina



support World AIDs day! #StopHIV #StopAIDS  
#стопВИЧ #СтопСПИД #УзнайСвойСтатус  
#БудьТолерантен

LAMPLIGHTER





## ГОЛОВНОЙ ОФИС Комната отдыха





# ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ

В 2016 году «Юнилевер Русь» стал победителем в конкурсе **People Investor** среди 25 крупнейших компаний в номинации **Здоровый образ жизни**.

**#WELLBEING**





# WELLBEING

ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

UNILEVER В РОССИИ, УКРАИНЕ, БЕЛАРУСИ ВЫИГРАЛ  
**UNILEVER GOLD AWARD В ОБЛАСТИ ОХРАНЫ  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНЫ ТРУДА ЗА ЗАБОТУ О  
ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ СОТРУДНИКОВ.**



ТАКОЙ, КАК ТЫ, В МИРЕ  
ОДИН, ЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ!

