

МЫ И ЗОЖ

В 2022 году коллектив ГУЗ «Детская поликлиника №3» приступил к освоению и реализации корпоративной программы «Здоровье на рабочем месте!». Одним из приоритетных направлений, наряду с программами «Азбука здоровья», «Дыши легко» и другими стала программа «Управляй стрессом», являющаяся актуальным направлением в сегодняшней жизни и профессиональной деятельности медицинского работника. Перенесённые психологические и трудовые нагрузки в результате напряженной работы в период COVID-19, сказались на здоровье и эмоциональном состоянии людей, а многие переболели этой сложной болезнью. В текущем году наши медицинские работники, неся гуманитарную вахту, круглосуточно трудятся в пункте временного размещения беженцев Донбасса.

В рамках программы «Управляй стрессом», в поликлинике психологом проводятся тренинги, групповые и индивидуальные занятия, беседы по снижению уровня эмоциональной напряженности. 18 июня Администрацией и Профкомом организован выезд на базу отдыха, где сотрудники среди прекрасной природы смогли отдохнуть и получить замечательный эмоциональный заряд.



Школа здоровья для сотрудников
(в рамках Корпоративной программы «Здоровье на рабочем месте»)
Блок «Управляй стрессом»

С целью гармонизации эмоционального статуса сотрудников поликлиники, повышения стрессоустойчивости, получения навыков саморегуляции и, как результат, улучшения качества жизни и здоровья, организована работа виртуальной Школы здоровья для сотрудников (тренинг «Укрепляем психологическое здоровье»).