

Обеденный перезапуск ИГРА ПРОТИВ ВЫГОРАНИЯ

Играем. Отдыхаем. Побеждаем.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Калининского района Санкт-Петербурга»



Номинация: «Лучшая кадровая технология развития корпоративной культуры»

Цель и задачи проекта

Наша миссия — вернуть **энергию**

Цель:

Снизить уровень
выгорания
у 60% сотрудников
(профилактика
профессионального
выгорания)



Задачи:

1. Проводить сессии 5 раз в неделю по 20 минут
2. Вовлечь все отделения
3. Собирать обратную связь и корректировать формат



Не ждать кризиса — давать ресурс каждый день!

Вызовы и барьеры

Мы видим риски и управляем ими!

Вклад в развитие:



- Формирование здоровой корпоративной культуры



- Укрепление связей между отделами и филиалами



- Повышение лояльности и снижение текучести



- Создание банка видео-контента для истории центра

Барьеры и как их снимаем:

- Страх выглядеть неловко — показываем пример через первых участников



- Нехватка времени — сессии всего 20 минут, в обед



- Сопротивление новому — только добровольно, только с бонусами



- Разные филиалы — единое расписание и ротация игр



Актуальность и проблема

Мы помогаем людям, а кто поможет **НАМ?**



68%

сотрудников
на пределе



+12%

Текущая молодая
специалистов за год



45%

жалуются на потерю
концентрации



32%

почти не общаются
с другими отделами

Мы теряем: энергию, скорость, креативность, лучших людей.

Вывод: нужна не разовая акция, а ежедневная практика восстановления. И мы её создали.



Игровой арсенал — «5 игр против выгорания»

Каждая игра — свой **УДАР** по стрессу



Корнхол

- ❖ командный азарт
- ❖ снятие напряжения



Лото

- ❖ уютное общение
- ❖ расслабление



Равновесие

- ❖ спокойствие
- ❖ ясность мыслей



Дартс

- ❖ концентрация
- ❖ сброс раздражения



Цветные шарики

- ❖ стимуляция памяти
- ❖ внимательность



Выбирай свой перезапуск!

Целевая аудитория и участники

Проект для **каждого**



Кто участвует:

- Социальные работники
- Специалисты отделений (надомное обслуживание, срочная помощь)
- Административный персонал



Условия:



- Добровольность
- Без ограничений по возрасту или должности
- Можно присоединиться в любой день



Где: 3 филиала — ул. К. Смирнова, ул. Веденеева, пр. Культуры

Никаких ограничений — играют все!

Механика реализации

«Каждый день — новая игра»

Расписание: ежедневно с **13:30** до **13:50**

День	К. Смирнова 5/7	Веденеева 2	Культуры 29
понедельник:	лото	дартс	корнхол
вторник:	равновесие	шарики	лото
среда:	дартс	корнхол	равновесие
четверг:	шарики	лото	дартс
пятница:	корнхол	равновесие	шарики



Раз в месяц — «Обеденный кубок» с сертификатами



График публикуется в чате каждое воскресенье. Гибкий перенос при загрузке.

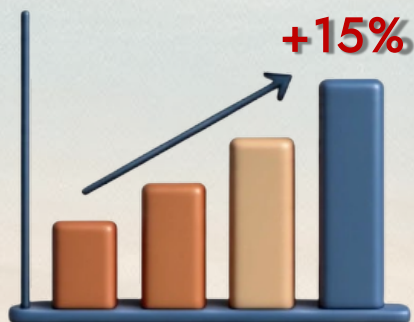
Ключевые метрики и измеримые результаты

«Мы **измеряем** не только часы, но и **улыбки**»

Ожидаемые результаты:



Снижение
стресса на **25%**



Рост
вовлечённости



Охват не менее
70% сотрудников



Снижение жалоб на
усталость на **35%**

Экономический эффект:



Экономия на
больничных



Снижение
текучести кадров



Окупаемость
проекта (23 500 ₽)

Бонусы: цветные недели и кино-челленджи

«Бонусы для **самых** ярких»

Раз в квартал — тематическая неделя с двумя активностями:



Цветные дни:

Каждый день недели свой цвет (красный, синий, зелёный, жёлтый, фиолетовый).

Одевайся, фотографируйся, зарабатывай баллы.



Кино-челлендж «Голос эпохи»:

Снимаем смешные реплики из старых фильмов и мультфильмов к праздникам.

Лучшее видео — сертификат.



Перспективы и масштабирование.

Игра — это не отдых, это **новая сила** для работы!

Как развиваем:



- Запускаем сезонные смены игр (летом — выездные турниры)
- Интегрируем кино-челленджи в календарь праздников

Почему наш проект эффективен:



- Простота и низкая стоимость
- Добровольность и искренний интерес
- Реальный измеримый эффект



Главное:

- Мы — социальная служба. Мы отдаём себя другим.
- Но чтобы помогать — нужно быть в ресурсе.
- Наш проект — забота о тех, кто заботится о других.



Вывод:

Регулярная игровая перезагрузка в обед снижает выгорание и укрепляет командный дух без крупных затрат.



Мы — команда. Мы — победа!