



Міжнародна  
організація  
праці

Проект виконується  
Міжнародною організацією праці

Проект ЄС–МОП

«На шляху до безпечної, здорової та задекларованої праці в Україні»



Проект фінансується  
Європейським Союзом

## З турботою про себе та кожного

Психосоціальна підтримка на робочому місці  
в умовах воєнного і післявоєнного часу

**Успішні практики**

Ксенія Лепеха - психолог, тренер профілактичних  
програм на робочому місці

липень 2022

[www.ilo.org/shd4Ukraine](http://www.ilo.org/shd4Ukraine)

<https://www.facebook.com/shd4Ukraine>

<https://www.youtube.com/c/EUILOProjectUkraine>

## Дослідження

*«Добробут співробітників: визначення шляху до успіху»*

**57** українських організацій з різних галузей економіки та різного розміру охоплено

**83%** проводять опитування для оцінки проблем

**61%** не мають розробленої стратегії добробуту, діють ситуативно

**53%** оцінюють рівень стресу на роботі і намагаються його зменшити

**48%** залучають фахівців для психологічної підтримки співробітників



The logo for Mental Code, featuring the words "Mental" and "Code" stacked vertically in white, sans-serif font, with a horizontal white line above the word "Mental".

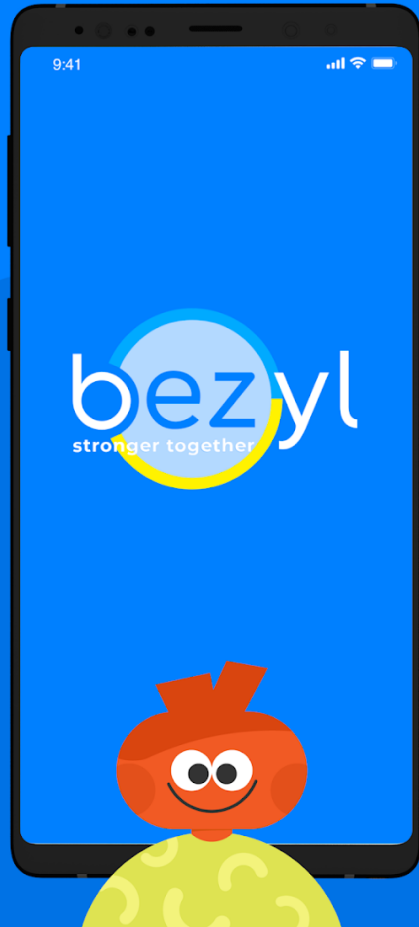
Mental  
Code

Перша в Україні **онлайн-платформа**,  
що пропонує психотерапевтичні  
послуги для бізнесу та приватних  
клієнтів



**140 000** українців  
одночасно підключені  
до **сервісу**  
**психологічної**  
**підтримки** Wellbeing  
Company

Приєднуйся до  
української версії  
Bezyl

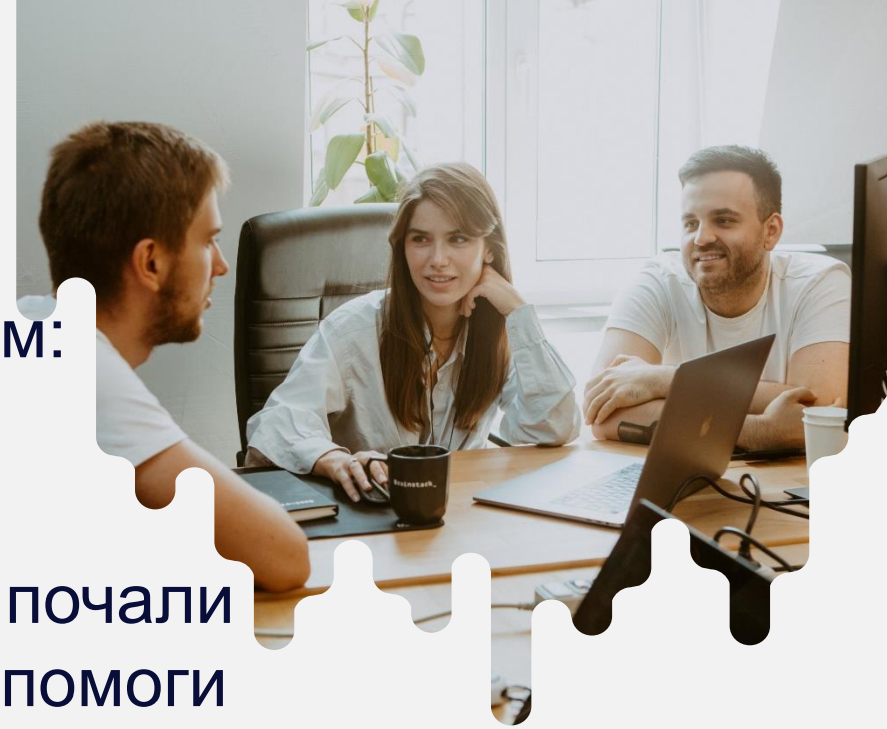


## Мобільні застосунки для підтримки ментального здоров'я



## IT-компанія «Brainstack\_» 200+ співробітників

- ▶ HR-команда на зв'язку із кожним співробітником: зустрічі, оцінка емоційного стану, підтримка та налаштування на роботу.
- ▶ На запити персоналу взяли в штат психолога і почали впроваджувати різні формати психологічної допомоги
- ▶ Психосвітні вебінари раз на 2 тижні (теми обирають самі працівники)
- ▶ Командні зустрічі для оцінки стресостійкості
- ▶ Індивідуальні зустрічі строго конфіденційні
- ▶ Оцінка результатів психологічних заходів шляхом зворотнього зв'язку від співробітників



## SoftServe IT-компанія

10 894 співробітників

- ▶ **Двостороннє спілкування** (Knowledge Library на платформі Workplace, скринька для запитань)
- ▶ **Регулярне анкетування** (анкета Safety Check - компанія відстежує, чи в безпеці співробітники, чи не потрібна комусь допомога)
- ▶ **Внутрішня гаряча лінія** психологічної консультації
- ▶ **Лекції та вебінари** із психологами



## Компанія «Київстар» 4021 співробітник

- ▶ **Структурована комунікація** (платформа Workplace, окремий чат з підтримкою співробітників, які проживають на тимчасово окупованих територіях)
- ▶ **Щотижневі прямі лінії з гендиректором**
- ▶ **Додаткові системи захисту та безпеки** (самодопомога за різних обставин: проникнення окупантів, охолодження, поранення, напади паніки, хімічні атаки тощо)
- ▶ **Тренінги для керівників** (комунікація з командами в різних регіонах, саморегуляція тощо)



## Українська гірничодобувна група 8000 співробітників

- ▶ Топи компаній збільшили кількість особистих зустрічей із командою до кількох разів на тиждень
- ▶ Зворотній зв'язок команди
- ▶ Фокус комунікації: дії компанії, звідки брати достовірну інформацію, як поводитися в бомбосховищі, як подолати паніку
- ▶ Йога на робочому місці





# Приклади хороших практик щодо ПсП під час війни в Україні

## ключові висновки:

1. Дати відчуття стабільності (чіткий план дій)
2. Регулярна та прозора комунікація з колективом (політика «відкритих дверей»)
3. Проводити час разом (залученість)
4. Контроль робочого навантаження
5. Волонтерство – ліки для багатьох компаній (відчуття значимості)
6. Пропонувати працівникам самооцінку психологічного стану, щоб замотивувати звернути увагу на власне здоров'я і, за потреби, отримати професійну допомогу
7. Онлайн-платформа з безкоштовними ресурсами для психологічної підтримки працівників



## Світовий досвід

- ▶ Програма «Перша психологічна допомога» (Mental Health First Aid) - найпопулярнішою програмою на робочому місці в багатьох країнах світу.
- ▶ Компанія з охорони здоров'я в США, 54000 співробітників (кейс-менеджмент)
- ▶ Компанія бездротової телекомунікації в Фінляндії (Програма загального добробуту)
- ▶ Unilever (політика відкритих дверей, тренінги з усвідомленості, додаток про стан здоров'я та першу психологічну допомогу)
- ▶ Panasonic (комплексний підхід, політика відкритості і доступності, щотижня рандомна телефонна розмова з кількома колегами, внутрішній журнал з порадами щодо здоров'я, веселі змагання, хороші новини, особисті історії співробітників із фотографіями як вони себе підтримують, тощо)





Міжнародна  
організація  
праці

Проект виконується  
Міжнародною організацією праці

Проект

«На шляху до безпечної, здорової та задекларованої праці в Україні»



Проект фінансується  
Європейським Союзом

## ► 3 турботою про себе та кожного

Психосоціальна підтримка на робочому місці  
в умовах воєнного і післявоєнного часу

**Успішні практики**

[www.ilo.org/shd4Ukraine](http://www.ilo.org/shd4Ukraine)

<https://www.facebook.com/shd4Ukraine>

<https://www.youtube.com/c/EUILOProjectUkraine>