

# Проект: «Преображайся с профсоюзом!»

Номинация: «Новация»

## *Счастливая женщина – крепкий профсоюз!*

Проект о том, как **реально** изменить к **лучшему** жизнь членов профсоюза и из них сформировать профактив, готовый на своем примере доказать **важность и ценность профсоюзного движения**

**Председатель ППО: Ошурков Сергей Леонидович**  
**Руководитель проекта: Тишкова Любовь Александровна**  
*заместитель председателя ППО АО «ПНТЗ» ГМПР*



Проект «Преображайся с профсоюзом!»  
Номинация: «Новация»

**СОЛИД****АРНОСТЬ**

## • Традиционный подход к поддержке работающих женщин

- Раздел в коллективном договоре
- Разовые мастер-классы
- Массовые мероприятия и др.

Это и многое другое практикуется в профорганизации ПНТЗ, да и во многих других первичках.

Но это **подход «массмаркетов»**.

Мы же предлагаем видеть в трудящейся женщине — **индивидуальную личность и помогаем обрести гармонию и счастье!**



Фото с проекта «Преображайся!»



Проект «Преображайся с профсоюзом!»  
Номинация: «Новация»

**СОЛИДАРНОСТЬ**

## Уникальность нашего проекта

Особенность нашего опыта в том, что мы не просто даём разовую «таблетку с гормонами счастья», а на **глубинном уровне формируем правильные установки и полезные привычки.**

А профсоюз, который помог женщине ощутить, что она Женщина и гармоничная Личность (изменив ее жизнь в лучшую сторону), гарантированно приобретает максимально лояльных, активных и позитивных членов профсоюза, которые будут защищать и рекламировать «бренд профсоюза» в кругу коллег и за его пределами.



Фото персональных дневников с чек-листами для планирования и самоконтроля – с проекта «Преображайся с профсоюзом!»



Проект «Преображайся с профсоюзом!»  
Номинация: «Новация»

**СОЛИДАРНОСТЬ**

## • Задачи проекта

Проект направлен на искоренение таких убеждений как:

- мне некогда!
  - работа – самое главное в жизни
  - у меня нет времени заниматься спортом, танцами и прочими активностями
  - в нашем городе вообще некуда ходить
  - работа с психологом – это только для «ненормальных», к которым я себя не отношу
  - рисование, творчество – это для детей, а не для взрослой женщины
  - женщина должна делать всё сама
  - хорошей женщины должно быть много (худоба – это только веяние моды)
  - конфликты в семье, на работе – это норма. Поругаюсь – может, полегчает
  - если хожу и дышу, значит здорова (правильное питание, спорт – это для «фанатиков»)
- и др.

Проект помогает осознать участницам, что они «Женщины», внедрить в их жизнь полезные привычки, осознанно и с удовольствием заняться своим здоровьем (как физическим, так и ментальным), найти возможности для самореализации, найти баланс в жизни и почувствовать себя счастливой.





Проект «Преображайся с профсоюзом!»  
Номинация: «Новация»

**СОЛИД****А****РНОСТЬ**

## ● Суть проекта (программа проекта включает)

**1. Физическая активность.** На время проекта участницы выбирают подходящую для них физическую активность: групповые занятия в фитнес-центре, занятия современными или латинскими танцами, фитнес на батуте или посещение спортзала с тренером. Минимум три раза в неделю. Каждая участница индивидуально составляет график занятий, исходя из графика работы.

**2. Основы правильного питания.** Помимо обязательного занятия с нутрициологом, с каждой женщиной индивидуально работает тренер с соответствующим образованием в фитнес-центре.

**3. Акцент на женское здоровье.** В программу включены беседы с заместителем главного врача Первоуральской городской больницы по акушерству и гинекологии. Участницы узнают о возрастных изменениях, говорят о женских проблемах и о способах их решения, осваивают практики гимнастики внутренних половых органов.



Фото с проекта «Преображайся!»





Проект «Преображайся с профсоюзом!»  
Номинация: «Новация»

**СОЛИД****АРНОСТЬ**

## Суть проекта

**4. Женские практики.** Участницы посещают различные тренинги, прорабатывающие любовь к себе, подробно разбирают отношения между мужчиной и женщиной (мужчина – это муж, друг, коллега, руководитель), учатся презентовать себя, грамотно строить коммуникации.

### 5. Спа-процедуры.

Участницы посещают массаж тела, лица, различные спа-процедуры в салонах города.

### 6. Творчество.

В рамках проекта организованы творческие мастер-классы. Женщины создают картины, рисуют на шопперах, шьют кукол и др.



Фото с проекта «Преображайся с профсоюзом!»



Проект «Преображайся с профсоюзом!»  
Номинация: «Новация»

**СОЛИД<sup>А</sup>РНОСТЬ**

## • Суть проекта

**7. Фотосессия.** Обязательным условием проекта является профессиональная фотосессия для каждой участницы. Предварительно фотограф дает мастер-класс для участниц, отвечая на вопросы: в чем выгодней себя показать на фото, какие позы, какая прическа являются удачными, разбирая все до мелочей.

**8. Бал.** У каждой участницы проекта есть возможность побывать на светском мероприятии – бал председателя (профсоюзной организации). Это живая классическая музыка, фуршет, светские беседы и слова благодарности, вручение сертификатов.



Фото с проекта «Преображайся с профсоюзом!»



Проект «Преображайся с профсоюзом!»  
Номинация: «Новация»

**СОЛИД****АРНОСТЬ**

## • Как мы запустили проект

### 1. Слет женщин как стартовая площадка

12.11.2022 года состоялся Слет трудящихся женщин города Первоуральска, в котором приняло участие порядка 200 женщин – членов профсоюза различных отраслей. Программа однодневного семинара: от ключевых трендов в работе профсоюза с женщинами до психологических практик, арт-терапии и мастер-класса по зумбе. Основная мысль мероприятия была такова: чтобы тратить энергию на работу и семью, нужно самой быть в балансе и ресурсе.

**ПОЛУЧИЛИ МАССУ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ  
ОТЗЫВОВ И ПРОСЬБ АНАЛОГИЧНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ**

ВИДЕО И  
МАТЕРИАЛЫ  
СЛЕТА



Здесь можно посмотреть видео и фото о том, как проходил Слет женщин, а также презентацию о Женсовете ПНТЗ







Проект «Преображайся с профсоюзом!»  
Номинация: «Новация»

## • Как мы запустили проект

### 1. Слет женщин как стартовая площадка

• МЫ ПОЛУЧИЛИ МАССУ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ  
ОТЗЫВОВ И ПРОСЬБ АНАЛОГИЧНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ

• И РЕШИЛИ ЗАПУСТИТЬ ПОЛНОЦЕННЫЙ  
ПРОЕКТ «ПРЕОБРАЖАЙСЯ С ПРОФСОЮЗОМ»

**СОЛИД****А****РНОСТЬ**





Проект «Преображайся с профсоюзом!»  
Номинация: «Новация»

**СОЛИД****АРНОСТЬ**

## • Как мы запустили проект

### 2. От однодневного слета к многонедельному проекту

1. Сбор заявок на участие
2. Разработка программы
3. Поиск партнеров и определение условий взаимодействия
4. 73 участницы!
5. 3 недели очного проекта под персональным кураторством
6. Запуск новых потоков проекта

ВИДЕО



Видеосюжет местного телеканала об открытии потока проекта





Проект «Преображайся с профсоюзом!»  
Номинация: «Новация»

**СОЛИД****АРНОСТЬ**

## • Результаты проекта

### Для женщин

- каждая из 73 участниц отметила изменения в ее отношении к себе, с близкими людьми, коллегами, к своему здоровью, жизненным приоритетам
- 10% участниц продолжают заниматься в фитнес-центре или танцами
- одна участница после проекта вышла замуж
- практически все участницы стали заниматься творчеством (рисовать, шить, собирать из бисера картины)

ВИДЕО  
Итоги проекта



Видеосюжет местного телеканала о завершении потока проекта





Проект «Преображайся с профсоюзом!»  
Номинация: «Новация»

**СОЛИДАРНОСТЬ**

## • Результаты проекта

### Для профсоюза

- новые члены профсоюза (только в рамках проекта +4 чел)
- новые партнеры среди предпринимателей и организаций города, которые готовы оказывать услуги для членов профсоюза на персональных выгодных условиях
- более 70 человек в течение месяца формировали позитивное представление о профсоюзе в кругу своих коллег
- более 70 человек присоединились к числу профактива
- мероприятие освещалось в городских СМИ (формирование позитивного образа профсоюза на уровне города)
- еще один проект в копилку профсоюза, который реально изменил жизнь работниц в лучшую сторону.

Здесь больше  
информации о  
профсоюзной  
организации ПНТЗ и  
ее проектах (ВК)







Проект «Преображайся с профсоюзом!»  
Номинация: «Новация»

**СОЛИДАРНОСТЬ**

## • Проект реализован...

1

Через **партнерство с локальными специалистами и организациями** в сфере физического и ментального здоровья и творчества.

Более 15 партнеров города и области, получивших новых клиентов и рекламу

2

Через **системное внедрение правильных привычек** в онлайн формате **в кругу коллег** по работе

Длительность проекта – от 3 недель - способствует формированию новых привычек (ходить в зал, правильно питаться, следить за своими эмоциями и пр.)

В проекте встречаются люди из одного места работы (развитие в позитивной среде единомышленников)

3

Через **комплексную работу с физическим и ментальным здоровьем**

Не только тренировки, но и работа с гибкими навыками, творческие мастер-классы.

Это не онлайн марафон, где качество влияния гарантируется только дисциплинированностью участниц. Это полноценный оффлайн проект с персональным кураторством, что гарантирует качество воздействия на физическое и ментальное здоровье участниц.



## • Квалификация команды



**Организационные  
вопросы  
Формирование курса  
Привлечение  
участников  
Привлечение  
партнёров**



**Руководитель проекта**, по роду деятельности:

- непосредственно взаимодействует с женщинами-членами профсоюза, численность которых в предприятии превышает 3000 чел. Знает их проблемы, интересы, возможности;
- являясь членом координационного совета профсоюзов города, взаимодействует с другими профлидерами, которые могут направлять участников в проект;
- постоянно участвует в реализации соцпроектов профсоюза.

**Орготдел** профорганизации имеет опыт поиска квалифицированных специалистов, организаций – партнеров в сфере здоровья и досуга.



**Воздействие на  
физическое здоровье  
участниц**



Профессиональные нутрициологи, работники медицинских организаций, дипломированные фитнес-тренеры, опытные руководители танцевальных направлений



**Воздействие на  
ментальное здоровье  
участниц**



Опытные и дипломированные тренеры по коммуникациям, психологи, тетахилеры и др.



## • Квалификация команды

Разный уровень физподготовки и возраст участниц предопределили разнообразие направлений физических занятий. Наши партнеры:

- **Фитнес-центр АО «ПНТЗ».** Фитнес-центр ПНТЗ располагает самым современным оборудованием: просторный зал силовых тренажеров, разнообразная кардиозона. У каждой участницы были индивидуальные тренировки с тренером (с тренерским составом Вы можете ознакомиться в приложении). Кроме этого, с женщинами был разбор и контроль питания.
- **Фитнес-центр «Максимум».** 15 видов групповых фитнес программ с профессиональными тренерами. Здесь девушки выбирали подходящую им программу и занимались в группах: для тех, кто очень давно не занимался спортом – йога и растяжка, на второй неделе девушки включались и в степ тренировки, и в силовые. Подробнее на сайте [maximum-fitness.ru](http://maximum-fitness.ru)
- **Студия современного танца «Импульс».** Подробнее [https://vk.com/impulse\\_dance\\_pvk](https://vk.com/impulse_dance_pvk). Здесь девушки занимались танцами, 4 из них остались и по настоящее время, уже дважды выступили на сцене Дворца Культуры города.
- **Студия танцев «БЕЗ ПРАВИЛ».** 10 направлений. Подробнее <https://bezpravil.dance/>. 24 участницы продолжают занятия в студии: фитнес, растяжка, танцы.
- **Спортивно-танцевальная студия Fight&Dance.** Единственная студия в нашем городе, где можно позаниматься ZUMBA-fitness. Подробнее <https://vk.com/club43425190>



## • **Квалификация команды**

### **Тренинги и мастер классы (ментальное здоровье)**

#### **СВЕТЛАНА НИКИТИНА**

- Филолог. Преподаватель практической риторики и культуры общения.
- Создатель Школы Риторики "Равновесие" 2004 г.
- Почётный работник образования Российской Федерации.
- Мастер Национальной Школы Лидеров "Журавли" при Президенте РФ.
- Автор 9 книг.
- Ведущая теле- и радиопередач.
- Психолог в гештальт-подходе.
- Тренер ораторского мастерства с 1995 г.

#### **АЛЕКСЕЙ ТИШУНОВ**

- Бизнес-тренер. Создатель, куратор и ведущий программы развития руководителей Челябинского трубопрокатного завода. Ранее – руководитель учебного центра в торговой компании.  
Проводит обучающие мероприятия с 2013 года (тренинги, вебинары, конференции, страт. сессии), сертифицированный тренер, методолог. 70+ вебинаров для линейных руководителей в 2020 году, обучено 2000+ сотрудников.

#### **ГАЛИНА ПОЗДЕЕВА**

- директор Академии развития интеллекта «Интелика»
- специалист по имиджевым технологиям
- педагог, тренер по майнд-фитнесу
- организатор Чемпионата по запоминанию для взрослых
- зампредседателя «Союз женщин Челябинской области»

#### **МАРИЯ ГАЛИЕВА**

- создатель школы русского этикета в г. Екатеринбург
- мастер трансформаций
- тетахилер
- специалист в работе с подсознанием
- эксперт в межличностных отношениях







Проект «Преображайся с профсоюзом!»  
Номинация: «Новация»

**СОЛИД****А****РНОСТЬ**

## • **Квалификация команды**

### **Тренинги и мастер классы (ментальное здоровье)**

#### **ИВАН ВОЗМИЛОВ**

Бизнес-тренер, коуч, кандидат экономических наук.

Эксперт по публичным выступлениям, коммуникациям и саморазвитию.

Ежегодно проводит более 200 тренингов, лекций и семинаров.

Помогает раскрыться и реализовать свой потенциал представителям бизнеса и молодежным лидерам.

Регулярный участник и мотивационный спикер международных форумов и конференций – Всемирный экономический форум, TEDxEkaterinburg, Всемирный фестиваль молодежи и студентов.

Активный общественный деятель. Входит в число наиболее ярких молодежных лидеров планеты от 20 до 33 лет (GlobalShapersCommunity) по версии Всемирного экономического форума.

#### **НАТАЛЬЯ СЕМЕНОВА**

- руководитель Высшей школы имиджа и стиля в г. Екатеринбург провела мастер-класс «Персональный стиль».

Персональный стиль – важная часть жизни каждого человека. Красивый внешний вид поднимает самооценку, придает уверенность и позволяет достигать быстрее и эффективнее те задачи, которые ставит себе человек.

и др.



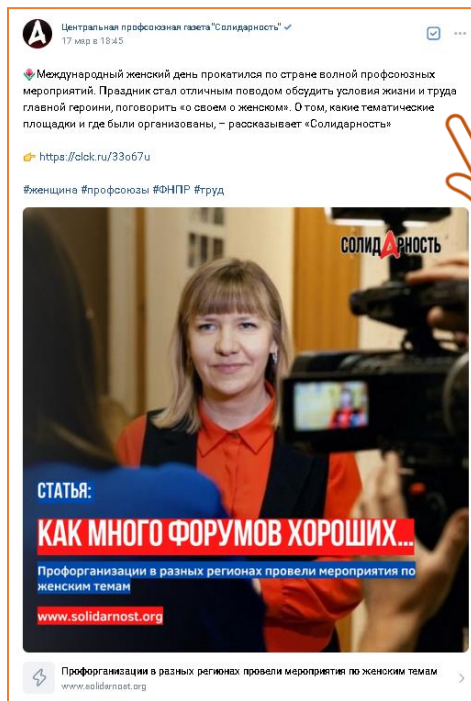
Проект «Преображайся с профсоюзом!»  
Номинация: «Новация»

**СОЛИДАРНСТЬ**

## • Несколько потоков проекта

Проект стал востребованным, поэтому реализуется в рамках последующих потоков (наборов участниц).

-  **Мария Галиева**  
То, что вы делаете- это просто кладезь и пример для других градообразующих предприятий города ! Такая забота о людях просто восхищает ! Успехов вам, дорогие организаторы ! Вдохновения ❤️  
11 мар в 20:45 Ответить Поделиться 6
-  **Марина Анисимова**  
Как участница, выражаю благодарность за организованный проект 😊 за его насыщенность, полезность, моё преобразование, за новые знакомства 😊  
11 мар в 20:57 Ответить Поделиться 3
-  **Марина Анисимова**  
А в следующем сезоне проекта очень хочется, чтобы добавили вокал 😊  
11 мар в 23:18 Ответить Поделиться 3
-  **Галина Калинина**  
Дорогие, милые участницы! Я сейчас далеко от вас! Мне хочется увидеть каждую, услышать, аж бьётся сердце сильнее от радости - посмотреть, как вы изменились!  
Мы достойны жить в гармонии, наслаждаться и идти с радостью по жизни.  
Сергей Леонидович и команда профкома ПНТЗ вдохновения Вам и новых проектов на благо ЧЕЛОВЕКА!  
12 мар в 10:56 Ответить Поделиться 5
-  **Надежда Копылова**  
Я думаю каждая девушка, принявшая участие в этом проекте, получила огромное количество эмоций и вдохновения, так же как и я! Выражаю огромную благодарность организаторам! 😊  
15 мар в 19:00 Ответить Поделиться 1



Здесь пост в ВК,  
фото, отзывы  
(следующий  
поток)



**Остались вопросы? Хотели бы повторить опыт?**  
Смело обращайтесь к руководителю проекта  
«Преображайся с профсоюзом!»

**Тишкова Любовь Александровна**  
*заместитель председателя ППО АО «ПНТЗ» ГМПР*

### **Несколько фактов:**



Первая женщина – руководитель (зампредседателя) многотысячной профорганизации металлургического предприятия (за 86 лет существования ППО АО «ПНТЗ» ГМПР).



Руководитель социальных проектов



Дипломированный тренер



Мой девиз: от идеи к результату



Связаться: +7 9122567341; [lyubov.tishkova@tmk-group.com](mailto:lyubov.tishkova@tmk-group.com)