

Ментальное благополучие команды

Для бизнеса и людей

просебя

«Просебя» — бизнес-проект в области *ментального здоровья* в периметре группы Ренессанс страхование



Топ-10

на рынке ДМС
развитие холистического
и превентивного подхода
к здоровью



450К+

сотрудников застраховано



40К

психологических онлайн-
консультаций с 2020 года
в рамках ДМС программ

Нам доверили
ментальную поддержку
СВОИХ КОМАНД

более 35 000 сотрудников



просебя

Ренессанс
страхование

спортмастер

ПУЛКОВО
Аэропорт Санкт-Петербурга

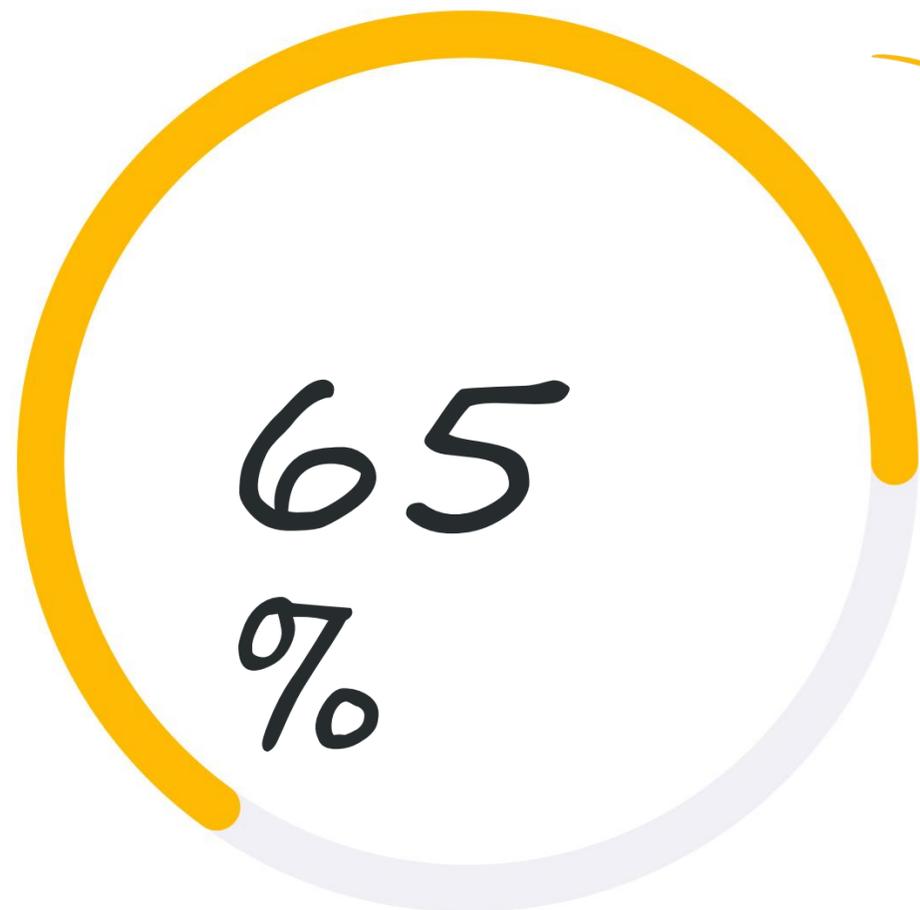
Оневник
Цифровая образовательная платформа

ESTIMA[®]
C E R A M I C A

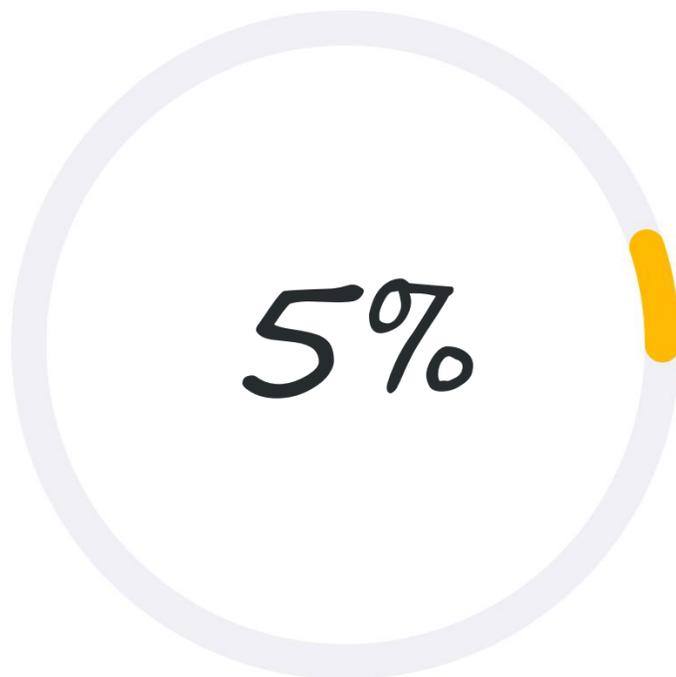
СКАНДИНАВИЯ

ГРЧЦ
Главный
радиочастотный
центр

MAXIS



65% россиян считают, что им нужно больше заботиться о своем психическом благополучии



При этом не более 5% обращается за поддержкой к психологу, даже когда есть такая возможность

Сотрудник, решивший психологические проблемы, больше удовлетворен жизнью, вовлечен в работу и лучше концентрируется на своих задачах



Барьеры для человека

- > Стигма и низкий уровень доверия
- > Не все готовы к работе со специалистом и хотели бы справляться самостоятельно
- > Даже когда человек «созрел», непонятно с чего начать

Барьеры для бизнеса

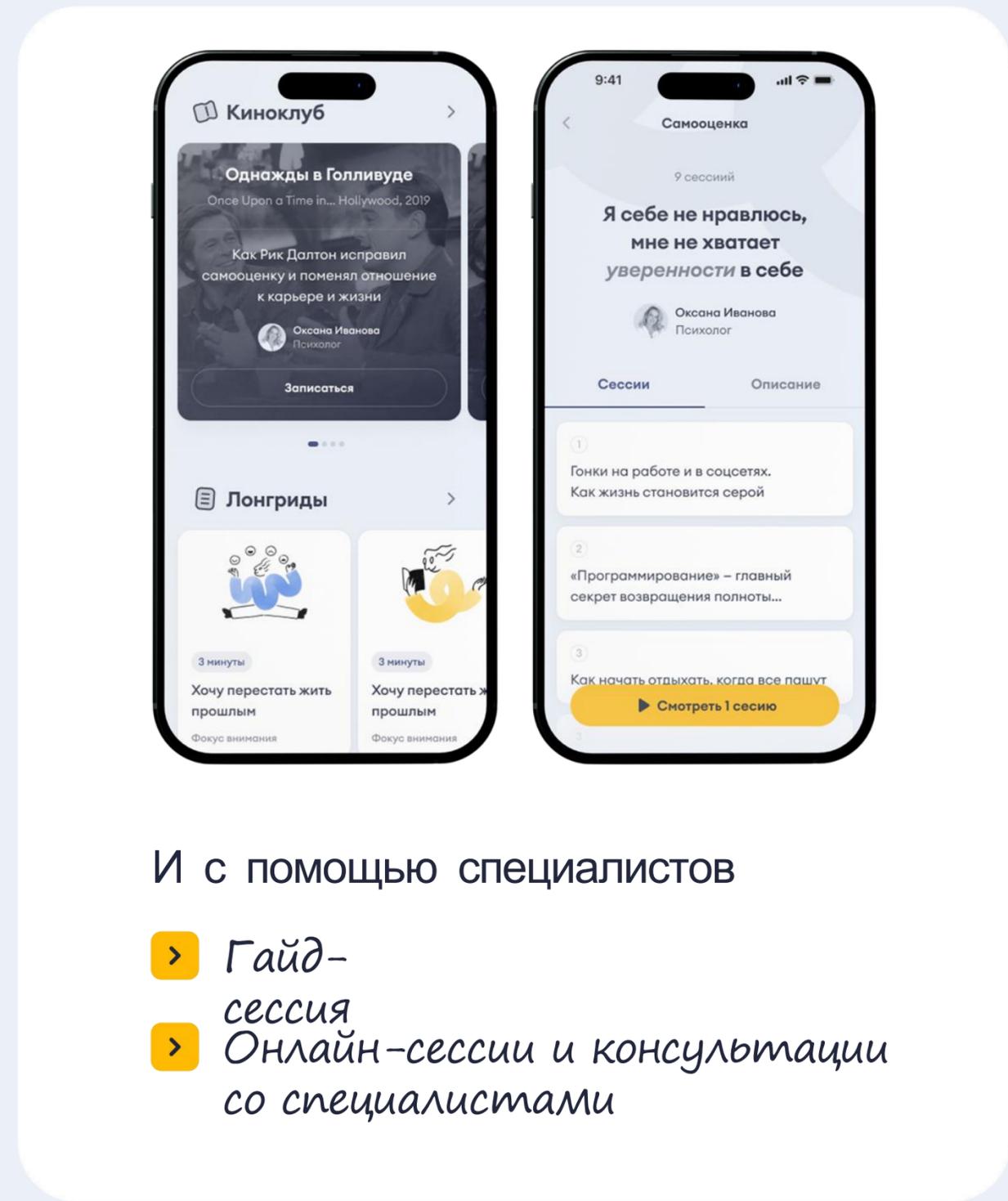
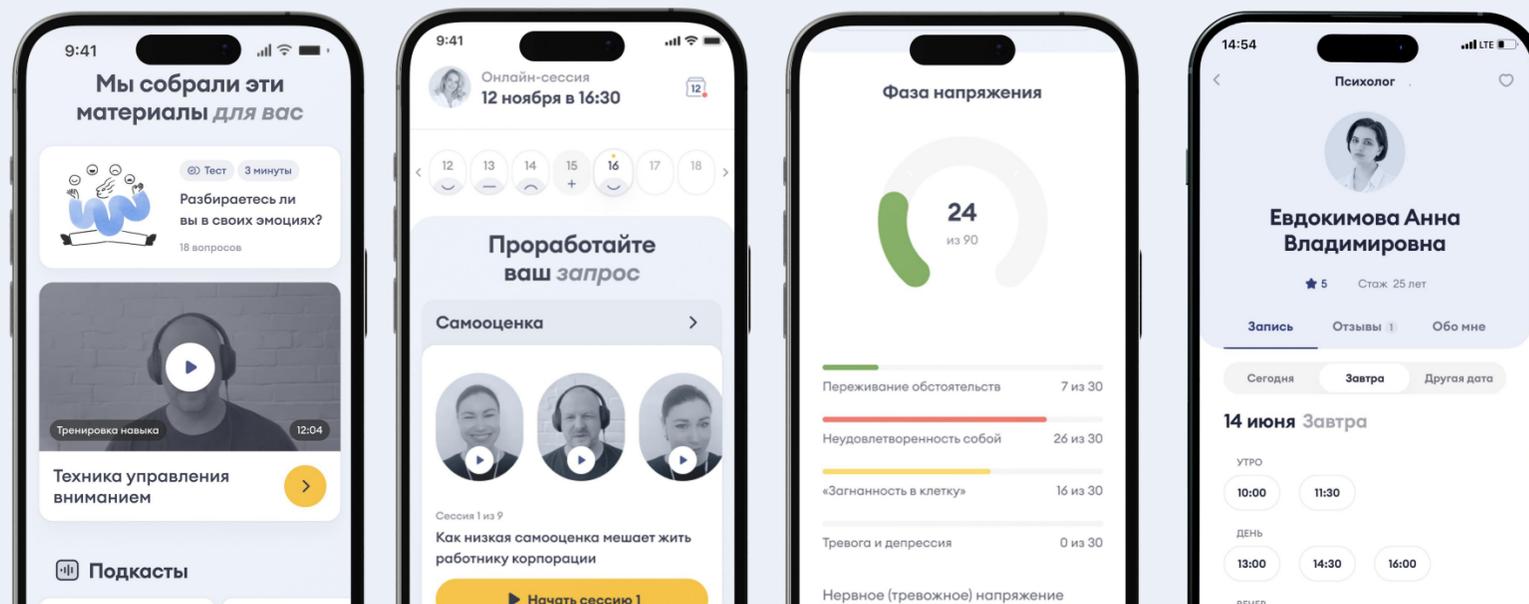
- > Низкий уровень интеграции ментальной поддержки в бизнес-контекст
- > Недостаточность аналитики, для принятия операционных решений
- > Требуется экстрара ресурсов и фокуса команды



Что получает сотрудник?

Управление своим психологическим состоянием самостоятельно

- > Самодиагностика с помощью психологических тестов
- > Видео-симуляции сессий
- > Тренировки ментальных навыков
- > Практики быстрой самопомощи на каждый день



И с помощью специалистов

- > Гайд-сессия
- > Онлайн-сессии и консультации со специалистами

В чем ценность «Просебя» для бизнеса

Системный подход к управлению ментальным состоянием команд с ориентацией на задачи бизнеса



Индивидуальный дизайн программы

Настраиваем программу ментальной поддержки, исходя из конкретных бизнес-задач



Аналитика состояния команды

Онлайн-дашборд дает возможность лучше понимать профиль и настроение команды и принимать управленческие решения



Различные форматы поддержки сотрудников

От инструментов и практик самопомощи до сессий со специалистами в онлайн или оффлайне, групповых форматов и мероприятий под запрос

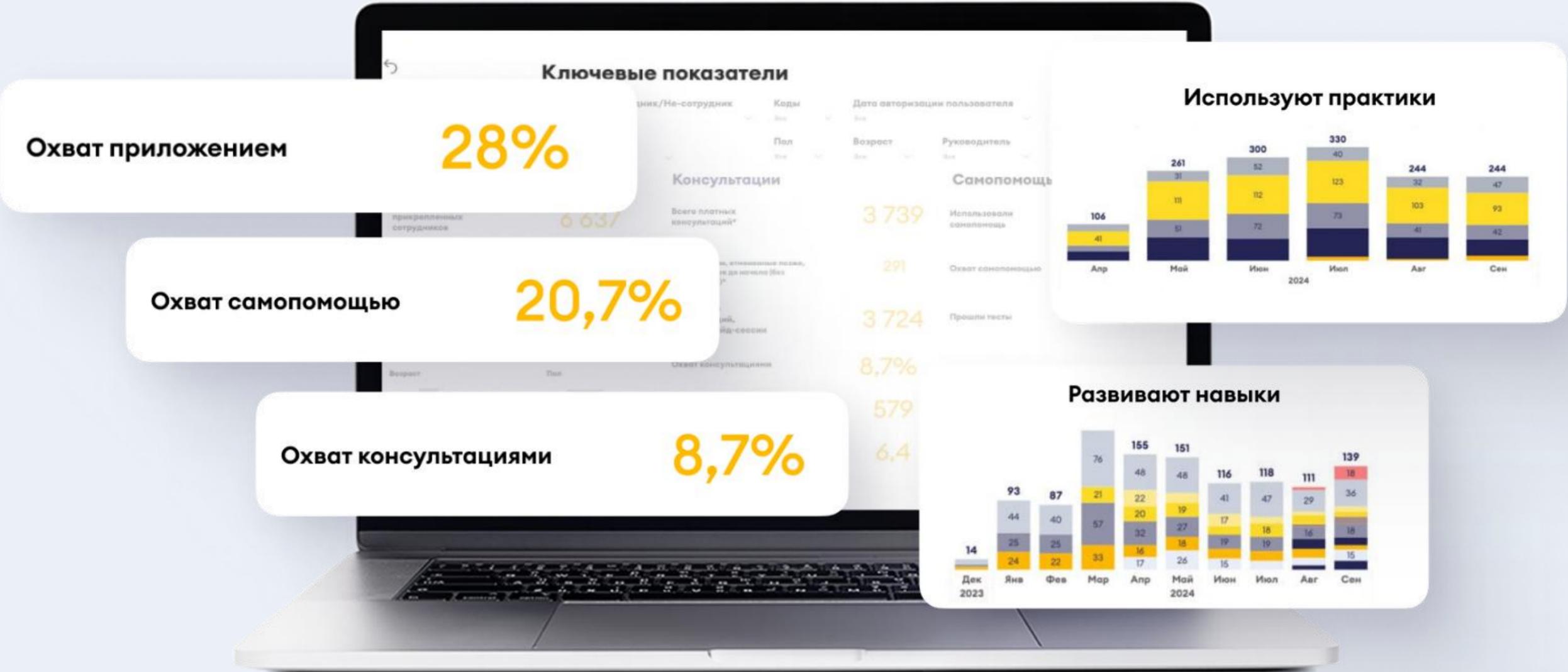


Коммуникационная поддержка команды

Помогаем вовлечь команду: готовим и адаптируем материалы с учетом доступных каналов и принципов коммуникации бизнеса

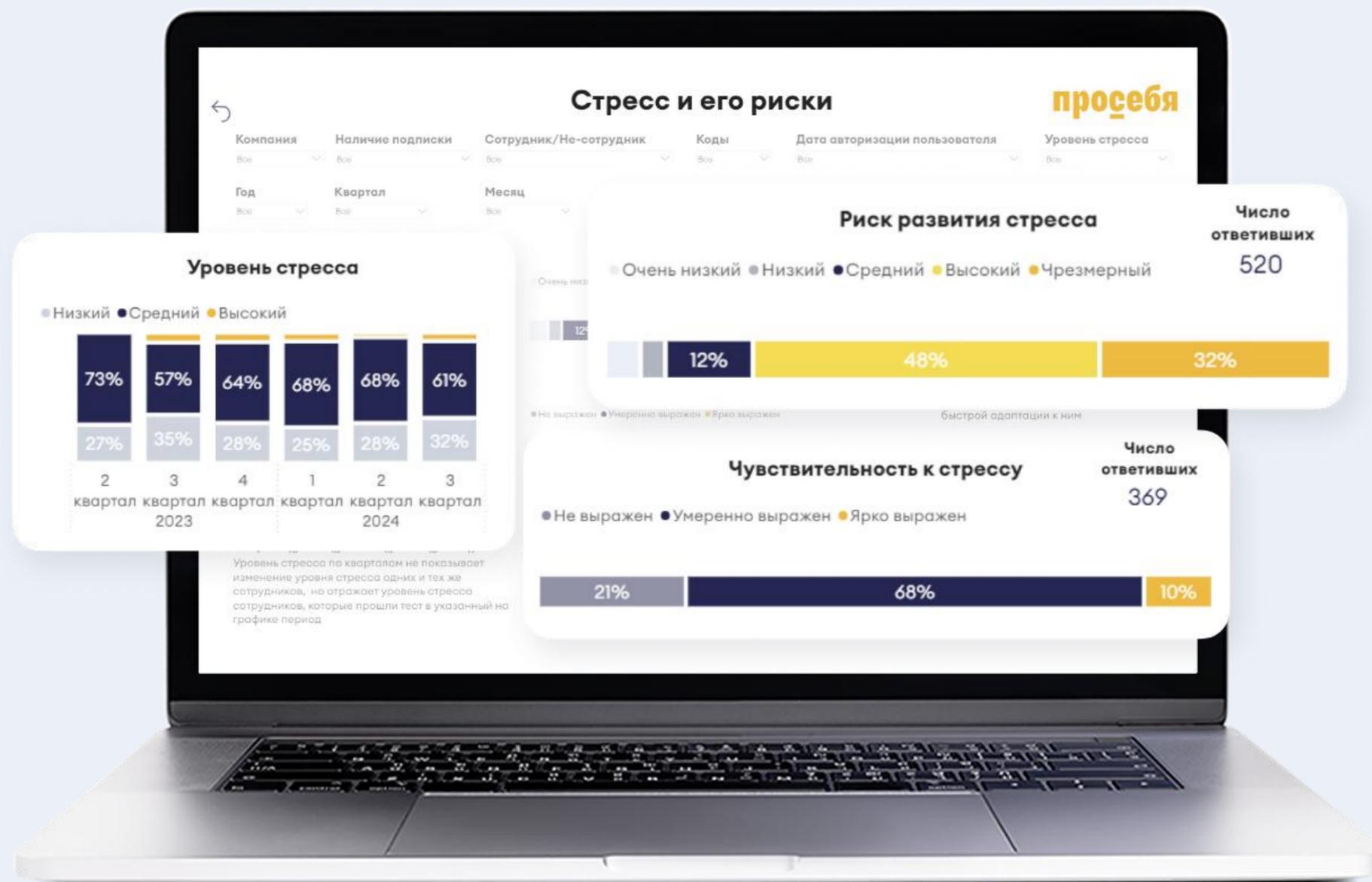
Аналитика для принятия решений

Онлайн-дашборд с аналитикой пользования сервисом. Помогает анализировать данные активности команды, используемых инструментов и актуальных запросов



Аналитика для принятия решений

Психологический портрет команды позволяет оценить состояние команды, чтобы принимать операционные решения: понимать, когда команда готова к активным действиям, а когда ей нужна поддержка



~50 МИН

*продолжительность
консультации*

3+ КОНСУЛЬТАЦИИ

*чтобы получить результат или
понимание происходящего*

В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ

*возможность назначения сессии в пределах
6-ти часового окна с момента
обращения*

Более 200 вопросов

можно задать нашим специалистам

Дополнительные специалисты в приложении Просебя

Юрист

*— решить правовые вопросы и защитить свои
интересы*

ФИНАНСОВЫЙ КОНСУЛЬТАНТ

*— улучшить управление финансами и достичь
финансовых целей*

Фитнес тренер

*— разработать индивидуальный план
тренировок и достичь физической формы*

ЗОЖ специалист

*— внедрить здоровые привычки и повысить
качество жизни*

Любые специальности

*По запросу клиента можем добавить в
приложение специалистов под задачи*

С какими вопросами работают специалисты?

Юрист

Финансовый консультант

Фитнес тренер

ЗОЖ специалист

Зооспециалист

Жилищные вопросы и ЖКХ

Как правильно управлять личным бюджетом

Составление персонализированного плана тренировок

Подбор здорового питания

Корректировка нежелательных привычек питомца

Споры с третьими лицами

Как подготовиться к крупным покупкам и сбережениям

Достижение целей по снижению веса

Помощь в коррекции веса

Работа с тревожностью и страхами у питомца

Порядок и условия получения налоговых вычетов

Вопросы взаимодействия с банками

Консультации по оптимизации тренировок

Подбор программы физической нагрузки

Решение проблем агрессии и конфликтов

Вопросы наследства и оформления наследственных прав

Порядок оформления налоговых вычетов

Поддержка в создании устойчивых здоровых привычек

Профилактика хронических заболеваний

Поддержка в обучении питомца основным навыкам и командам



Доступ к приложению

- Разделы: самопомощь, тесты, ментальные тренировки
- Обновления контента и материалов в течение периода подписки



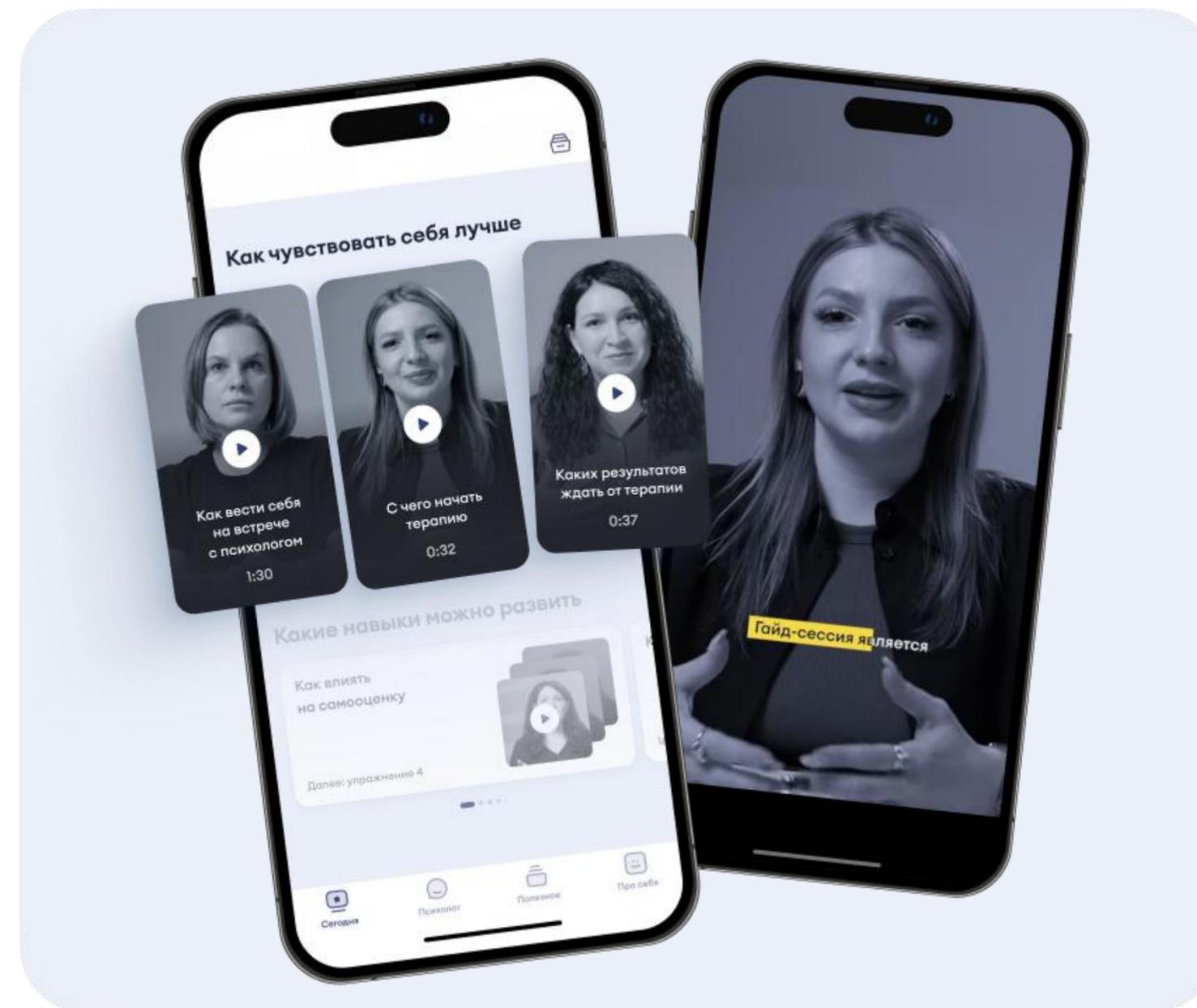
Онлайн аналитика

- Уровня стресса команд, выгорания, эмоционального интеллекта, катастрофизации
- Динамика и статика показателей в разных аналитических срезах
- Показатели охвата (приложением, тестами, сессиями), вовлечения, использования самопомощи, основных запросов и т.д.



Сопровождение проекта

- Замер ментального состояния команды и регулярные обновления
- Подготовка контент-плана и материалов для пользователей
- Приоритетная линия технической поддержки
- Рекомендации клинических психологов по ментальному портрету
- 12 тематических вебинара в год



Почему «Просебя»

Создан топовыми экспертами



Наталья Бехтерева

Директор психологической практики Просебя, врач-психотерапевт, глава Этического комитета Российской психотерапевтической ассоциации

1 из 16 психологов становится частью команды



Карьера Тревожность Самооценка Стресс Отношения

Инструменты для самостоятельной практики и быстрой самонастройки



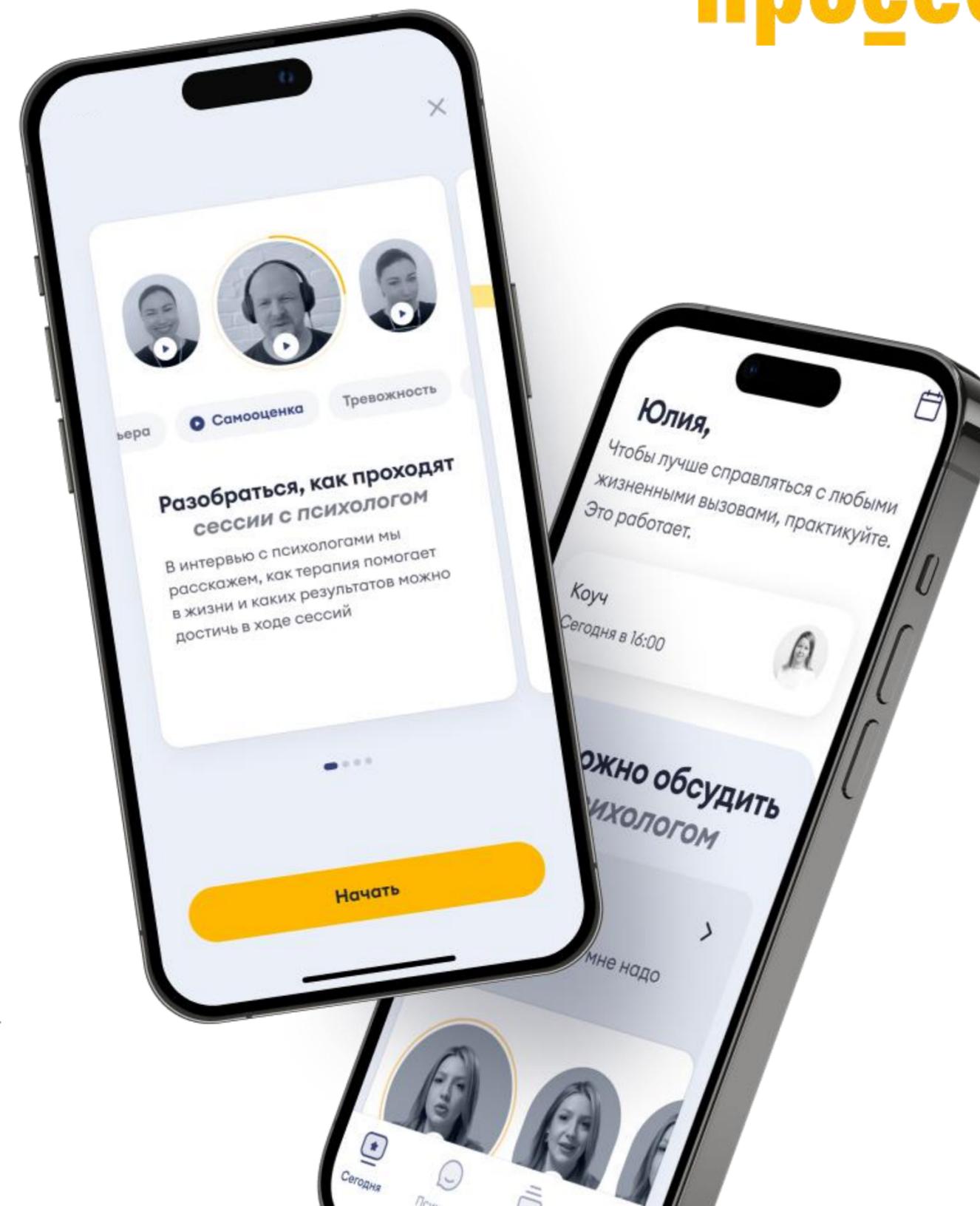
Гайд-сессия, когда нужно сформулировать запрос и понять с чего начать



Ментальный профиль команды с рекомендациями от клинического психолога

Система ментальной поддержки для решения бизнес-задач

просебя



Наталья Купрыш

Директор филиала ПАО «Группа Ренессанс Страхование»

ноябрь 2024