

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПАРК КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА «ПАРК-КОЛЬЦОВО»**

630559, Новосибирская область, р.п. Кольцово,
проспект Академика Сандахчиева, зд.1
тел: 209-19-75, ОГРН 1175476043423, ИНН/КПП 5433962078/543301001

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ПКиО

«Парк-Кольцово»

С.Н. Илюхин

Приказом от «14» ноября 2024г.



№ 42/24

**Корпоративная программа
«Укрепление здоровья на рабочем месте»**

2024 год

Программа «Укрепление здоровья на рабочем месте»
на 2024-2028 годы (далее - программа)

Паспорт программы

Ответственный исполнитель программы	Культорганизатор МБУ ПКиО «Парк- Кольцово»
Участники программы	Трудовой коллектив МБУ ПКиО «Парк- Кольцово»
Цели программы	Создание здоровьесберегающей среды в МБУ ПКиО «Парк-Кольцово», направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников
Задачи программы	1. Формирование системы мотивации работников МБУ ПКиО «Парк- Кольцово» к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. 2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании. 3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации. 4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни. 5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации. 6. Проведение для работников профилактических мероприятий. 7. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах. 8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей. 9. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива МБУ ПКиО «Парк- Кольцово» 10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.
Основные показатели (индикаторы) программы	1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни. 2. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания. 3. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом. 4. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.

Этапы и сроки реализации программы	С 2024-2028 год, без разделения на этапы
Ожидаемые конечные Результаты реализации программы	1. 100% ежедневный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами. 2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья. 3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива. 4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста. 5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе. 6. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников. 7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников. 8. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. 9. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

Введение

В нашем обществе заметно вырос интерес к здоровью и правильному питанию. На это повлияла эпидемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям.

ЗОЖ и правильное питание стали трендом, открывается все больше магазинов здорового питания, около 79% россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

ЗОЖ актуален для всех сотрудников МБУ ПКиО «Парк- Кольцово» часть из которых, проводят большую часть рабочего времени на рабочем месте. В среднем некоторые сотрудники проводят около 5 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и одышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятия спортом, малоподвижности и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорится с коллегами, активнее вовлекают в общий процесс и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

1. Актуальность

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника МБУ ПКиО «Парк- Кольцово» многократно возрастает. Рабочее место- оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактика заболеваний.

По данным исследований почти 60% общего времени болезней обусловлено семью

ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте.

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 №254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровье сберегающей среды или территории здорового образа жизни.

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения- система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

2. Тип корпоративной программы

По степени охвата: трудовой коллектив работников МБУ ПКиО «Парк- Кольцово».

Программа - элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в комплектации мер по охране труда.

3. Цель и задачи

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников МБУ ПКиО «Парк- Кольцово» разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе образовательной организации, сохранение здоровья персонала на рабочем месте.

основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

Задача:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

4. Направления планирования мероприятий:

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их

здоровья на рабочем месте.

- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышение их работоспособности и продуктивности.

- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива.

- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.

- Формирование мотивации на здоровое питание.

- Формирование установки на отказ от вредных привычек.

- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.

- Формирование стрессоустойчивости.

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, - поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

1. Здоровое питание

2. Физическая активность

3. Социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

5. Механизмы и мероприятия

5.1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, несбалансированное питание.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, система контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организация оздоровительных мероприятий.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация системы поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников.

7. Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников организации в соответствии с планом (Приложение).

5.2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Использование гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья - проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля».

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.
7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
8. Организация посещения работниками занятий в группе фитнес.
9. Участие работников в спортивных соревнованиях «Папа, мама, я - спортивная семья».
10. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.
11. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

5.3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (выставки, плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.
2. «Чистая вода» в организации.

5.4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Приглашение специалистов для проведения тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
3. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимности поддержки и доверия.

5.5. Ожидаемый эффект от реализации программы:

В результате реализации корпоративной программы «Здоровый старт» в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для сотрудников:

- изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- увеличение продолжительности жизни;
- приверженность к ЗОЖ;
- выявление заболеваний на ранней стадии;
- возможность получения материального и социального поощрения;
- сокращение затрат на медицинское обслуживание;
- улучшение условий труда;
- улучшение качества жизни.

Для работодателя:

- сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
- повышение производительности труда;
- сокращение трудопотерь по болезни;
- снижение текучести кадров;
- повышение имиджа организации;
- внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников;
- изменение отношения работников к состоянию своего здоровья;
- снижение уровня заболеваемости;
- сокращение дней нетрудоспособности;
- сокращение смертности;
- снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.

Планируемые выгоды от реализации Программы

Выгоды для работников	Выгоды для администрации
1. Снижение риска приобретения хронических заболеваний. 2. Улучшение психоэмоционального состояния. 3. Отказ от вредных привычек. 4. Повышение удовлетворенности от работы. 5. Частая информированность о своем здоровье. 6. Развитие навыков определения заболеваний на ранней стадии. 7. Чувство принадлежности к организации (работник чувствует, что о нем заботятся). 8. Улучшение условий труда.	1. Снижение косвенных издержек, связанных с уменьшением частоты и продолжительности невыхода на работу. 2. Повышение производительности и интенсивности труда. 3. Сокращение текучести кадров. 4. Дополнительная мотивация сотрудников.

Приложение №1
к Программе

План организации и проведения мероприятий в рамках Корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников МБУ ПКиО «Парк – Кольцово» на 2024-2028 годы

Основные мероприятия программы:

1. Ежегодное прохождение медицинского осмотра.
2. Ежемесячное проведение поведенческого аудита безопасности.
3. Выставки по проблемам здоровья.
4. Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья.
5. Использование кабинета психологической разгрузки.
6. Обеспечение участия сотрудников в спортивных мероприятиях, проводимых организацией и р.п. Кольцово.
7. Проведение семинаров-практикумов «Своим здоровьем дорожу», обмен опытом по новым методам лечения и оздоровления.
8. Организация изучения коллективом возможных вариантов физкультурных пауз и приемов снятия зрительного и мышечного утомления.
9. Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещенность рабочих мест сотрудников, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).
10. Создание информационного поля по формированию ЗОЖ (буклеты, лекции, памятки).
11. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).
12. Повышение физического, психологического и социального благополучия сотрудников.
13. Ежегодная вакцинопрофилактика от гриппа и вирусных инфекций.
14. Проведение инструктажей по охране труда и технике безопасности.

15. Проведение специальной оценки условий труда.
16. Информирование коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости и травматизма.
17. Стимулирование и поддержка мотивации к ведению ЗОЖ и к сокращению потребления алкоголя и отказу от курения.
18. Ежеквартальное подведение итогов.

План мероприятий программы

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ.			
1.	Ежегодный медицинский осмотр, вакцинация сотрудников в рамках Национального календаря профилактических прививок.	По графику	Администратор МБУ ПКиО «Парк-Кольцово»
2.	Вакцинация сотрудников от ГРИППА.	По графику	специалист по охране труда МБУ ПКиО «Парк-Кольцово»
3.	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	В течение года	специалист по охране труда МБУ ПКиО «Парк-Кольцово»
4.	Размещение информации на стенде по тематике ЗОЖ.	В течение года	Культорганизатор МБУ ПКиО «Парк-Кольцово»
Мероприятия, направленные на повышение физической активности.			
6.	Утренняя гимнастика.	Ежедневно	Администратор МБУ ПКиО «Парк-Кольцово»
7.	Занятия в спортивном зале, посещение бассейна, стадиона	По желанию	Культорганизатор МБУ ПКиО «Парк-Кольцово»
8.	Коллективный отдых на свежем воздухе.	1 раз в квартал	Культорганизатор МБУ ПКиО «Парк-Кольцово»
9.	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях, привлечение к участию членов семей сотрудников: «Кросс наций», «Лыжня России», «Велопробег», «На работу на велосипеде» и др.	По графику проведения мероприятий	Культорганизатор МБУ ПКиО «Парк-Кольцово»
10.	День здоровья, отказ от автотранспорта: «На работу - пешком», «На работу – на велосипеде» и др.	1 раз в весенний и осенний сезон	Культорганизатор МБУ ПКиО «Парк-Кольцово»
Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса.			
11.	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по	Ежеквартально	Привлечение стороннего психолога

	управлению конфликтными ситуациями.		
12.	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания.	1 раз в полугодие	Привлечение стороннего психолога
Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания.			
13.	Проведение конкурсов среди сотрудников: «Конкурс здоровых рецептов», «Здоровый перекус».	1 раз в полугодие	Администратор МБУ ПКиО «Парк-Кольцово»
14.	Мастер-класс по правильному питанию «Здоровое питание по вкусу!» (обмен опытом).	1 раз в полугодие	Администратор МБУ ПКиО «Парк-Кольцово»
Мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и курения.			
15.	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов на данную тематику.	Ежеквартально	Культорганизатор МБУ ПКиО «Парк-Кольцово»
16.	Проведение мероприятия «День отказа от курения».	май	Культорганизатор МБУ ПКиО «Парк-Кольцово»
17.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя (лекция с привлечением врача нарколога, изготовление буклетов).	1 раз в полугодие	Культорганизатор МБУ ПКиО «Парк-Кольцово»
18.	Мониторинг мероприятий по программе.	Ежеквартально	

Контроль и управление программой

Используются три вида контроля:

1. **Предварительный контроль.** Он осуществляется до фактического начала работы по программе. Его назначение – заранее проверить план, подготовка необходимых ресурсов. Проанализировать насколько имеется материально – техническое обеспечение, подготовка к мероприятиям кадрового состава.

2. **Текущий контроль.** Оценка эффективности проведенных мероприятий в соответствии с планом программы, в срок исполнения.

3. **Заключительный контроль.** Проводится при завершении реализации мероприятий по программе. Дается оценка достигнутого результата в ходе реализации программы.

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие **параметры:**

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
 - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни;
 - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В МБУ ПКиО «Парк- Кольцово» запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-74
- 2.4. 75+ 3.

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс
- 7.4. Силовые тренировки
- 7.5. Плавание
- 7.6. Лыжный спорт/Бег

- 7.7. Велосипедный спорт
- 7.8. Спортивные игры
- 7.9. Другое (указать) _____
- 7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- 8.1. Менее 30 минут
- 8.2. 30 минут – 1 час
- 8.3. 1-3 часа
- 8.4. 3-5 часов
- 8.5. 5-8 часов
- 8.6. 8 часов и более
- 8.7. Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- 11.1. Да
- 11.2. Нет
- 11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- 12.1. Да
- 12.2. Нет
- 12.3. Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

- 13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
- 13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
- 13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
- 13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни
- 13.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
- 13.6. Другое (указать) _____

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения «__» _____ 202__ г.

АКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СТРЕССА

Ф. И. О. оцениваемого _____
 Возраст (полных лет) _____
 Должность _____
 Подразделение _____
 Дата заполнения _____

Инструкция

Оцените, насколько вы согласны или не согласны с утверждениями ниже. Поставьте одну цифру в столбце «Ответ» напротив утверждения:

- 1 — абсолютно верно;
- 2 — верно в большинстве случаев;
- 3 — нечто среднее;
- 4 — не совсем верно, скорее неверно;
- 5 — абсолютно неверно.

№	Утверждение	Ответ
1.	Я незамедлительно начинаю действовать, когда возникают проблемы	
2.	После работы я продолжаю думать о рабочих делах	
3.	Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения	
4.	Хорошо знаю свои слабости и сильные качества	
5.	В нашей организации работает много людей, с которыми у меня доверительные отношения	
6.	Я получаю удовольствие от своей работы	
7.	На работе мне часто неинтересно. Тружусь только из-за денег	
8.	Мне интересно встречаться, работать и разговаривать с людьми различных мировоззрений	
9.	Часто в моей работе я берусь за большее, чем реально успеваю	
10.	В выходные я активно отдыхаю	
11.	Продуктивно работаю только с теми, кто близок мне по духу	
12.	Я работаю, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что получаю удовольствие от работы	
13.	Всегда действую рационально, четко определяю приоритеты	
14.	На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я	
15.	Я беспокоюсь по поводу стабильности своей работы	
16.	Кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными делами	
17.	Я расстраиваюсь, когда дело получается не так, как я хочу	
18.	Часто не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах	
19.	Я без напряжения нахожу выход из проблемных трудных рабочих ситуаций	
20.	Я часто не согласен с моим начальником	

Спасибо!