

# Счастливые сотрудники: метрики, кейсы, инструменты

Формат обучения: Очно | Онлайн

Срок обучения: 2 дня

Время проведения: ежедневно с 10:00 до 17:30

Дата начала: 14.07.2026

Место проведения: Ленинский проспект, д. 38А, город Москва

Выдаваемые документы: Удостоверение о повышении квалификации или Сертификат Moscow Business School

## Программа обучения

### День 1

#### Блок 1. Влияние счастья сотрудников на результаты бизнеса

1. Введение. Знакомство участников
2. Почему счастье сотрудников важно для бизнеса
  - Удержание сотрудников
  - Привлечение поколения зумеров и подготовка к альфе
  - Счастье как прививка от выгорания
  - Счастье и рост продуктивности
  - Бренд работодателя: репутация, позволяющая привлекать лучших не за счет зарплат
  - Привлечение инвесторов: счастье и ESG-рейтинг компании
3. Задание «Шкала счастья моей компании»

Цель: Оценить текущий уровень счастья в своих организациях и выявить ключевые точки роста

#### Блок 2. Метрики оценки счастья сотрудников

1. Метрики прямой оценки счастья сотрудников

- Индекс счастья
- Опросники счастья
- Как связаны со счастьем eNPS, ESAT, вовлеченность и т.д.

## 2. Зависимые метрики: что меняется вместе с уровнем счастья:

- Удержание
- Текучесть по отделам
- Отсутствие на работе
- Выгорание
- Уровень стресса

## 3. Обсуждение в командах, обмен опытом: что/как измеряем в своей организации

### 4. Инструменты оценки показателей: как сделать замеры

- Платформы автоматизации
- Проведение опросов своими силами

## Блок 3. Условия труда и бонусы для сотрудников

### 1. Счастье и условия труда

- Обязательный минимум для счастья сотрудника: оплата, безопасность, рабочее место
- Корпоративная культура: психологическая безопасность, и др.
- Зоны отдыха
- Кейсы компаний: креативные методы заботы о сотрудниках
- Кейсы компаний: забота об удаленных сотрудниках
- Опросник для оценки удовлетворенности сотрудников условиями труда

### 2. Обсуждение в командах, обмен опытом: что делаем/делали в своих организациях. Результаты

### 3. Задание в мини-группах: разбор трех кейсов. Задача: предложить идеи улучшения условий труда.

## Блок 4. От чего зависит счастье на работе

### 1. Модель Калифорнийского университета Беркли

- Результаты исследований: от чего зависит счастье на работе
- 4 фактора: Цель, Вовлеченность, Устойчивость и Доброта.
- Набор инструментов влияния на каждый из 4 факторов

## 2. Оксфордская система

- Критерии оценки счастья: цель и гордость, отношения и коллегиальность, автономия и гибкость, возможности для роста, психологическая безопасность и справедливость
- 4 вектора программы благополучия: физическое здоровье, управление нагрузкой, отношения на работе, личностное развитие

## 3. Индивидуальное задание: диагностика своей среды

### 4. Задание в мини-группах «Банк идей»

## День 2.

### Блок 1. Счастье и снижение выгорания

#### 1. Счастье как прививка от выгорания

- Чем выгорание сотрудников опасно для бизнеса
- Счастье как способ избежать выгорания
- Цикл «драйв/удовольствие»
- Как поддержать здоровый цикл в условиях перегрузок и интенсивного ритма работы
- Снижаем выгорание силами руководителей
- Опросы для оценки выгорания сотрудников

#### 2. Задание в мини-группах: как найти место фазе «удовольствие» в своей работе в периоды высокой нагрузки

### Блок 2. Как снизить влияние неприятностей и тревог

#### 1. Влияние неудач, тревог и трудностей на счастье

- Как негативный опыт создает снижает продуктивность

- Как нагрузка и трудности становятся причиной ухода людей
  - Руминация: застревание в мыслях о неудачах и тревогах
  - Как работа становится местом, куда не хочется идти
2. Как сделать работу как местом силы для сотрудников
    - Инструменты формирования позитивного отношения к работе
    - Работа как источник опоры, место восстановления
  3. Инструменты: как сделать работу с настроем сотрудников системной силами руководителей
  4. Ролевые игры: серия заданий, в которых необходимо обсудить опыт сотрудника, чтобы укрепить его позитивное отношение к работе и снизить влияние неудач, проблем, тревог.

### Блок 3. Счастье, мотивация и вовлеченность

1. Счастье, мотивация и вовлеченность: как связаны и в чем разница
  - Мифы о счастье: расслабленные ленивые сотрудники, снижение продуктивности, «обнаглевшие» сотрудники
  - Счастье как основа мотивации и вовлеченности
  - 7 факторов вовлеченности
  - Опрос по 7 факторам вовлеченности
  - Банк идей корпоративных активностей силами руководителей для поддержания счастья и вовлеченности по 7 факторам
2. Задание в мини-группах: подбор активностей для счастья и вовлеченности для разных категорий сотрудников
3. Индивидуальное задание: шаги запуска в своей компании

### Блок 4. Кейсы компаний

1. Кейсы компаний
  - Что делают организации в России
  - Что делают организации в других странах
2. Обсуждение в командах, обмен опытом: что делаем/делали в

своих организациях. Результаты

### 3. Подведение итогов тренинга

- Впечатления, выводы и открытия
- Первые шаги к применению на практике