

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Крылатый»
городского округа Самара

«Согласовано»

Председатель первичной профсоюзной
Организации МБУ ДО

«ЦВР «Крылатый» г. о. Самара

Ю.Н. Холина Холина Ю.Н.

«04» «08» 2025 г.

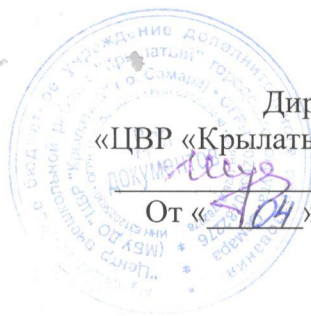
«Утверждаю»

Директор МБУ ДО

«ЦВР «Крылатый» г. о. Самара

Шумских О.В.

От «04» «08» 2025 г.



**Корпоративная программа по укреплению
здоровья сотрудников МБУ ДО «ЦВР
«Крылатый» г. о. Самара
на 2025-2030 г. г.**

Содержание

1. Паспорт программы
2. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в образовательное учреждение
3. Ход реализации корпоративной программы здоровья образовательного учреждения
4. Анализ ситуации и выбор приоритетов учреждения
5. Необходимые ресурсы для реализации программы
6. Мотивация участия в программе для работодателя и работника
7. Модули для реализации корпоративной программы здоровья
8. Анализ рисков при реализации программы
9. Критерии оценки эффективности программы корпоративного здоровья
10. Календарный план мероприятий по реализации программы

1. Паспорт программы

Наименование программы	Корпоративная программа укрепления здоровья работников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Крылатый»
Наименование учреждения-разработчика	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Крылатый» городского округа Самара
Юридический адрес учреждения	443092, г. Самара, ул. Физкультурная 118
Номер телефона	(846) 992-50-10
E-mail	cvr-krilatiy@mail.ru
Авторы Программы	Администрация МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г. о. Самара
Сроки реализации	Программа реализуется в течение 5 лет (2025-2030)
Дата утверждения	04.08.2025
Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г. о. Самара разработана в рамках реализации Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья» По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Также же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г. о. Самара на 30% минимизировать потери болезней сотрудников. Программа нацелена на укрепление здоровья работников в условиях трудового процесса и производственной среды, а

	также увеличение количества сотрудников, приверженных здоровому образу жизни.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучение сотрудников знаниями, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	- создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. - создание в учреждении необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности; - выявление заболеваний на ранних стадиях; - снижение эмоционального выгорания работников; - повышение профессионального благополучия и здоровья работников; - профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств; - повышение финансовой грамотности
Ожидаемый результат Программы	- повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников; - увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни (ЗОЖ); - повышение уровня информированности работников о здоровом образе жизни до 100%; - увеличение доли работников, питающихся рационально; - снижение числа случаев временной нетрудоспособности; - увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно.
Численность	Сотрудников МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г. о. Самара – (60чел)

2. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в образовательное учреждение

«Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем»
врач-психотерапевт Ю.А. Мерзляков.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования

Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

Основными факторами риска условий труда работников образовательной сферы являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение, приводящее к стрессу, профессиональным деформациям, эмоциональному выгоранию, психосоматическим и нервно-психическим заболеваниям;
- значительная голосовая, зрительная нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- преобладание в процессе трудовой деятельности статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;
- высокая плотность контактов в условиях современной эпидемиологической обстановки.

Каждый из этих основных факторов риска педагогического труда может способствовать возникновению профессионально обусловленных видов патологии нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

3. Ход реализации корпоративной программы здоровья

Описание программы	Организационно- методическая работа: 1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте центра. 2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни. Информационно-просветительская работа 1. Организация выставок по ЗОЖ. 2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний. 3. Организация работы по профилактике и вредных привычек социально -опасных заболеваний 4. Выступления психолога на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др. 5. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний. Охрана труда и создание безопасных условий труда 1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников учреждения. — создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями; — создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы;
----------------------------------	---

	2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников 3. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемически (профилактических) мероприятий. 4. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности Центра. 5. Проведение специальной оценки условий труда. 6. Проведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте. Массовая работа по оздоровлению сотрудников 1. Диспансеризация сотрудников. 2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников Центра. 3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья, по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи. 4. Проведение ежегодных учебных семинаров. 5. Тренинги по навыкам ЗОЖ. Спортивно-массовая работа 1. Организация работы по различным направлениям: Командные, спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО 2. Организация активного досуга сотрудников: Пешие экскурсии, походы. 3. Организация Дня здоровья 4. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях Индивидуальная работа 1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников. 2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления
Ожидаемые результаты	Количественные: 1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью 2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. 3. Увеличение индекса здоровья сотрудников. Качественные: 1. Формирование правильного рациона питания 2. Уменьшение количества вредных привычек. 3. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников. 4. Увеличение работоспособности сотрудников.

4. Пояснительная записка

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

Первостепенные задачи любого учебного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Оценить значимость здоровья педагогических работников при таком подходе нетрудно: больной педагог дополнительного образования, педагог-организатор или методист не может учить здоровых детей. Таким образом, здоровье педагогических работников необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Значимость профессионального здоровья педагогических работников раскрывает в своих работах доктор психологических наук, профессор Митина Лариса Максимовна, она говорит о том, что профессиональное здоровье педагога - основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема.

В XXI веке требования общества к педагогу гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для воспитательно-образовательной работы в учреждении.

Большая часть рабочего дня педагога дополнительного образования или педагога-организатора образовательного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за обучающихся. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагогического работника появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А. Сухомлинский, профессия педагога – это «работа сердца и нервов».

Исследования показывают, что в последнее время среди педагогических работников образовательных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лор заболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы.

Основными факторами риска труда педагогических работников являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

Для педагогических работников с педагогическим стажем 15-20 лет характерны

«педагогические кризисы», «истощение», «выгорание». У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных невротами.

Ухудшение психологического здоровья снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с

коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагогических работников.

Здоровье педагога – это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье обучающегося зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательной деятельности и от характера взаимоотношений на занятии.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда учреждение работает как единый отлаженный механизм, когда между педагогами и обучающимися действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в таком учреждении интересно находиться, тогда он по-настоящему становится вторым домом для обучающегося, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Программа формирования профессионального здоровья работников МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г. о. Самара (далее - Центр) - это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогических работников, направленная на формирование у педагогических работников умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогических работников, а именно физического, психического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разным категориям групп педагогических работников:

- педагогические работники со стажем менее одного года, которые подвержены проблеме адаптации молодых педагогических работников (1 группа);
- педагогические работники со стажем более 15-20 лет. Данная категория педагогических работников наиболее подвержена синдрому эмоционального выгорания (2 группа);
- педагогические работники в возрасте старше 50 лет, педагогические работники этой категории помимо синдрома эмоционального выгорания имеют проблемы со здоровьем в силу своего возраста (3 группа).

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогических работников Центра, в соответствии с особенностями педагогического состава.

Реализация содержания программ осуществляется через разнообразные формы работы с педагогическими работниками: тренинги, семинары - практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги.

Участниками программы являются педагогические работники и специалисты Центра.

5. Концептуальные положения программы

Цель: формирование у сотрудников Центра умения и желания заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

- сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогических работников и других работников Центра;
- мотивация сотрудников Центра на созидание собственного здоровья;
- формирование валеологической компетентности педагогических работников;
- обучение навыкам самооздоровления.

Основные направления программы

Основные направления представлены в виде трех модулей:

1. Диагностический модуль.
2. Информационно-познавательный модуль.
3. Оздоровительный модуль.

6. Содержание программы

Диагностический модуль включает исследования психосоматического здоровья педагогических работников, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики. В рамках данного модуля педагогическим работникам предлагается заполнить анкеты и тесты:

- тест «Эмоциональное выгорание» В. Бойко;
- анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А. Воронина;
- анкета для педагогов дополнительного образования «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко;
- диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности Л.Н. Бережнова.

Для всех сотрудников Центра предусмотрен мониторинг отношения к ЗОЖ.

В рамках **информационно-познавательного модуля**, формирование у педагогических работников учреждения ценностного отношения к собственному здоровью делая акцент на когнитивные и мотивационно-побудительные аспекты структуры личности. Содержание данного модуля включает в себя формирование у работников валеологической компетентности, информирование педагогов дополнительного образования о проблемах в состоянии здоровья, раскрытии роли их собственного примера в организации здорового образа жизни, как образца для обучающихся, вооружение педагогических работников знаниями и способами

здоровьесберегающей деятельности через встречи с медицинскими работниками.

Для других сотрудников Учреждения также предусмотрены разъяснительные беседы, семинары, мастер-классы по данному направлению деятельности.

Оздоровительный модуль объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников Учреждения посредством тренингов, мастер-классов. Профилактика вирусных и сезонных заболеваний. В содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности сотрудников через спортивные досуги.

Принципы реализации программы:

Аксиологический принцип предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности.

Гуманистический принцип предопределяет переоценку всех компонентов образовательной деятельности, признавая ценностью не только обучающегося как личности и его права на здоровья, но и педагогического работника, сотрудник

Центра, состояния его телесного, душевного и духовного здоровья.

Культурологический принцип реализует признание педагогического работника как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния обучающихся.

Принцип социальной значимости позволяет считать, что получаемый педагогическим работником индивидуальный опыт созидания собственного здоровья приобретает общественную значимость, поскольку педагогический работник как носитель культуры здоровья способен распространять идеи, образцы и нормы здоровьесбережения, формировать здоровьесберегающее ориентированное поведение в социуме.

7. Показатели эффективности программы

1. В соматическом здоровье педагогических и иных работников Центра отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).
2. Физический компонент здоровья - благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.
3. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.
4. Нравственный компонент здоровья - осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.
5. Повышением мотивации сотрудников Учреждения к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.
6. Улучшение качества образовательной деятельности

8. План мероприятий корпоративной программы по укреплению здоровью сотрудников МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г.о. Самара

№	Направление мероприятий	Сроки реализации мероприятия	Ответственные исполнители
		1. «Здоровье и Безопасность»	Административно-управленческий состав; Уполномоченный по охране труда
1	Инструктаж на рабочем месте: Вводный; повторный	Август, январь и по мере необходимости	
2	Обучение по охране труда работников внутри учреждения	Август и по мере необходимости	
3	Обучение по пожарной безопасности внутри учреждения	Август и по мере необходимости	
4	Проведение учебных тренировок по эвакуации из здания для всех работников	Сентябрь, январь, июль	
5	Приобретение средств индивидуальной защиты (маски, перчатки, бахилы); Дезинфицирующих средств для обработки рук и помещений; Рециркуляторы	Август и по мере необходимости	
		2. «Здоровье и забота»	
1	Обязательные предварительные (при поступлении на работу) медицинские осмотры	По мере необходимости	
2	Обязательный периодический медицинский осмотр	май	
3	Вакцинация против гриппа	август -сентябрь	
4	Витаминация	октябрь, март	
5	Заключение коллективного договора	Октябрь-ноябрь	
6	Своевременное составление графика отпусков	декабрь	
7	Поддержание санитарно-гигиенического режима (световой и тепловой режим), проветривание и т.д.)	В соответствии с планом ремонтных работ и по мере необходимости	
		3.Здоровье и просвещение»	
1	Повышение уровня знаний работников по теме здорового образа жизни	1 раз в месяц	
2	Гигиеническое обучение	По мере необходимости при трудоустройстве нового работника	
3	Обновление рабочих мест, мест общего пользования и	август	

	территории знаками, запрещающими курение		
		4.« Здоровье и комфорт»	
1	Опрос для определения эмоционально-психологического климата в трудовом коллективе и для определения отношения работников к своему здоровью	октябрь	
2	Анкета для изучения успешности адаптации работников, работающих 1-й гол	февраль	
3	Проведение рабочих встреч по теме «Здоровье работников «ЦВР «Крылатый» (для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды)	Ноябрь, март	
4	Проведение дней психоэмоционального здоровья	1 раз в квартал	
5	Поддержка и поощрение работников, учитывающих в своей работе аспекты здоровья и принимающих активное участие в реализации программы	1 раз в квартал	
		5 « Здоровье и традиции»	
1	Организация часов общения «Формула здоровья». Проведение бесед на тему профилактики заболеваний, гигиены, правил безопасного поведения	1 раз в квартал	
2	Участие в районных спортивных акциях	По мере организации	
3	Организация выездных спортивных мероприятий «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»		
4	Организация дней отдыха на свежем воздухе	1 раз в месяц	

9. Список литературы

- Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование Текст. / В.П. Казначеев. — Москва —Кострома, 1996. - 248с.
- Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363 с.
- Никифоров Г.С. Психология здоровья. - СПб.: Речь, 2002. - 256с.
- Самоукина Н. В. “Игры, в которые играют ...”. Психологический практикум - г. Дубна, “Феникс+, 2000, - 128 с.
- Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. - 256 с.
- Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. - М.: Генезис, 2001. - 240 с.

Вредные факторы работы педагогических работников:

- Физические повышенные нагрузки (ненормированный график, общественные нагрузки, работа на несколько ставок).
- Напряжение зрения (работа с компьютерной техникой и другое).
- Перегрузки эмоционального характера.
- Шум.
- Инфекционная агрессия (микробы и инфекции).
- Отрицательное воздействие электромагнитных волн (работа с компьютерами).

Профессиональные болезни педагогических работников:

- снижение зрения, которое развивается с различными заболеваниями глаз; сердечно сосудистая патология: ишемическая болезнь сердца, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен конечностей, гипертоническая болезнь и другие;
- проблемы желудочно-кишечного тракта: гастриты, хронические холециститы, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и так далее;
- дыхательные заболевания: частые простуды, хронические бронхиты, тонзиллит, ларингит и фарингит;
- сколиоз различной степени;
- остеохондроз;
- артрит.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр дополнительного образования» 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 гипертонии 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.

Благодарим за участие!

АКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СТРЕССА

Ф. И. О. оцениваемого _____

Возраст (полных лет) _____

Должность _____

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. Трудюсь 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 руководством	

Спасибо!