

Первичка



Подведены итоги проекта, организованного профсоюзной организацией при поддержке группы социальных программ ММК. В интенсиве, направленном на прокачку трёх ключевых тем – красоты, психологии и здоровья – приняли участие 32 работницы из 18 подразделений комбината и муниципальных предприятий. Проект был построен по принципу учебно-практических модулей с лекциями, мастер-классами от экспертов и наставников. Участницы трудились не только над внешними изменениями, акцент был сделан на личностный рост каждой. Результаты порадовали и организаторов, и женщин.

– Появление этого проекта было продиктовано временем, – рассказывает автор и куратор проекта «Новая я», председатель профкома инженерных служб ПАО «ММК» Елена Смолина. – Мы сейчас живём на высоких скоростях, и женщины порой чувствуют себя как белки в колесе – каждый день по одному сценарию: дом, работа, семья, и в этой круговерти не остаётся времени на себя. Проект дал им возможность полюбить себя, разобраться со своими желаниями и проблемами, чтобы не было эмоционального выгорания. Для участия специально отбирали женщин, которым требовалась перезагрузка. Считаю, проект свою задачу выполнил: я вижу, как девочки изменились внешне и внутренне, у них горят глаза, они улыбаются, от них идёт такая энергетика.

Инженеры, лаборанты, контролёры, машинисты крана, медицинские и кадровые работники, электромонтёры и юристы, экономисты, приёмосдатчики груза и багажа в течение двух месяцев получали консультации психологов, имиджмейкера, занимались нейрографией, рисовали картины, изготавливали изделия из глины, танцевали фламенко, участвовали в кулинарном мастер-классе, посетили студию балета «Левита», попробовали себя в актёрском мастерстве...

Инспектор-делопроизводитель ООО «ОСК» Олеся Плахотникова участие в проекте считает символическим – он стартовал в день её рождения.

– За два месяца испытала самые разные эмоции: и плакала, и смеялась, – рассказывает Олеся. – Получила столько теплоты и поддержки, услышала столько нужных и важных слов, что позволила себе быть слабой. В обычной жизни всё тащу на себе, сама решаю проблемы, но теперь не боюсь просить помощи, обращаться за поддержкой – и это здорово! Организовать столь масштабный проект с выездными мастер-классами очень непросто, поэтому хочу сказать спасибо на-

## Новая я

Профсоюз дал женщинам новые возможности, и они не преминули ими воспользоваться



шему профсоюзу за эти два месяца, наполненные потрясающими впечатлениями. Многие участницы проекта заново учились уделять время себе, учились женственности.

Проект изменил всех, кто так или иначе прикоснулся к нему. Организаторы отмечают, что у каждой из участниц в жизни произошли позитивные изменения.

**Они смогли побороть свои страхи и научились находить время для себя и своих увлечений**

– Хотелось новых эмоций, вдохновения, энергии, поэтому решила участвовать в этом проекте, – признаётся юрист ООО «ММК-право» Екатерина Рубанова. – Проект позволил мне попробовать себя в разных творческих направлениях: очень понравился гончарное искусство, фитнес-балет, актёрское мастерство... Появилось больше жизненных сил, желание что-то изменить в себе, узнала много интересных людей, добавилось уверенности, целеустремлённости. Благодарна профсоюзу за проект, который позволил уделить внимание женщинам, их внутренним проблемам, предоставил возможность разностороннего развития.

– Я человек уверенный, активный, но внутри чего-то не хватало, – отмечает менеджер по транспорту ХК «Металлург» Галина Дёмина. – Стало интересно: сможет ли проект изменить меня, что-то привнести в мою жизнь. Запомнилась работа с психологом, благодаря которой смогла открыть в себе много нового. Я осознала, что иной раз мы боимся лишней раз обратиться за помощью и стараемся всё делать сами, будь то работа или семейная жизнь. А сейчас прошу мужа, сына, и они ни разу ни в чём мне не отказали, стали более внимательными ко мне, заботливыми.

Занятия с экспертами-наставниками позволили участницам взглянуть на себя с новой стороны, оценить свой потенциал, осознать своё место в семье и на работе, сфокусироваться на своих желаниях – личных и профессиональных. Проект создал платформу для реализации талантов и повышения уверенности в себе женщин, работающих на производстве. По их признанию, участие в подобных мероприятиях положительно сказалось на психологическом благополучии и помогло наладить новые социальные связи.

– Мне было легко работать с этой аудиторией, – признаётся имиджмейкер Вера Лихобаба. – Моей главной задачей было дать вектор дальнейшего развития, желания преобразовать себя. После наших встреч многие женщины написали мне об осознании своей миссии – это очень глубокий момент в жизни каждого человека. Имидж не сводится к созданию внешнего стиля, это, прежде всего, внутрен-

нее состояние. Мне этот проект тоже многое дал. Во-первых, это реализация собственной миссии: я вдохновляю людей на создание внутренней и внешней красоты.

– Моя цель на этом проекте – быть зеркалом для участниц, – поясняет психолог, кандидат наук, доцент МГТУ имени Г. И. Носова Инесса Кашуба. – Я дала им возможность посмотреть на себя, это самое главное, я дала им инструменты, которые смогут помочь в любой жизненной ситуации. Мы говорили, что сложнее всего не врать самой себе. Говорили о том, чего они хотят и что чувствуют, об ответственности, о счастье, разобрали, что же такое женственность – не рюшечки-оборочки, а внутренняя энергия, состояние нежности и силы одновременно. У каждой из них это есть, в том числе лёгкость, которую, к сожалению, со временем мы теряем. Мне было очень интересно работать, я получила новые эмоции, опыт, знакомства.

Профсоюзная организация Группы ММК – зачинатель многих проектов – спортивных, образовательных, культурно-развлекательных, гражданско-патриотических, ставших традиционными. Практически каждый год «первичка» радует членов профсоюза не только «классикой», но и новыми идеями. «Новая я» – одна из них.

– С интересом наблюдал, как проходит проект, прислушивался к мнению и отзывам участниц, и со временем пришёл к выводу, что эта идея жизнеспособна, – отметил председатель ППО Группы ПАО «ММК» ГМПР Борис Семёнов. – Теперь вы обязаны быть примером для других женщин, а их в нашей организации – более пятнадцати тысяч. Несмотря на семейную занятость и работу, вы нашли силы и время для того, чтобы развивать себя, вкладываться в себя, значит, сможете увлечь этим и других. А следующим шагом может стать желание изменить что-то в своей карьере, двигаться вперёд. Для этого у вас есть все навыки, знания и умения. Мы заинтересованы в активных и перспективных кадрах, поэтому наши двери открыты и всё зависит только от вас. Больше половины профсоюзных лидеров в подразделениях – женщины. И их количество с каждым годом растёт. Мне, как руководителю, хотелось бы получить дивиденды от этого проекта в виде новых профсоюзных активистов. Главное для этого у вас уже есть – желание меняться в лучшую сторону. И если вместе с ним придёт желание менять и окружающих, то это готовый профилиер. Хочу поблагодарить группу соцпрограмм ММК, оказавшую финансовую поддержку проекту. А вам, дорогие участницы, хочу пожелать не останавливаться на достигнутом, продолжать развиваться и менять свою жизнь к лучшему. Что же касается дальнейшей судьбы проекта «Новая я», то, я уверен, он станет традицией.