



well-being платформа

Norbu Stress Control

Помогаем командам двигаться вперед в эпоху перемен

Основатели сервиса Norbu



Долгов Дмитрий

Врач, коуч, сооснователь сервиса Norbu
Хобби: восточная медицина, восточные единоборства,
йога и медитации



Железнов Александр

Основатель сервиса Norbu
Предприниматель
Хобби: тибетская йога и медитации, которое переросло
в проект Norbu.

**Все глупости в мире делают люди в состоянии стресса.
Разрушение и хаос это последствия стресса**

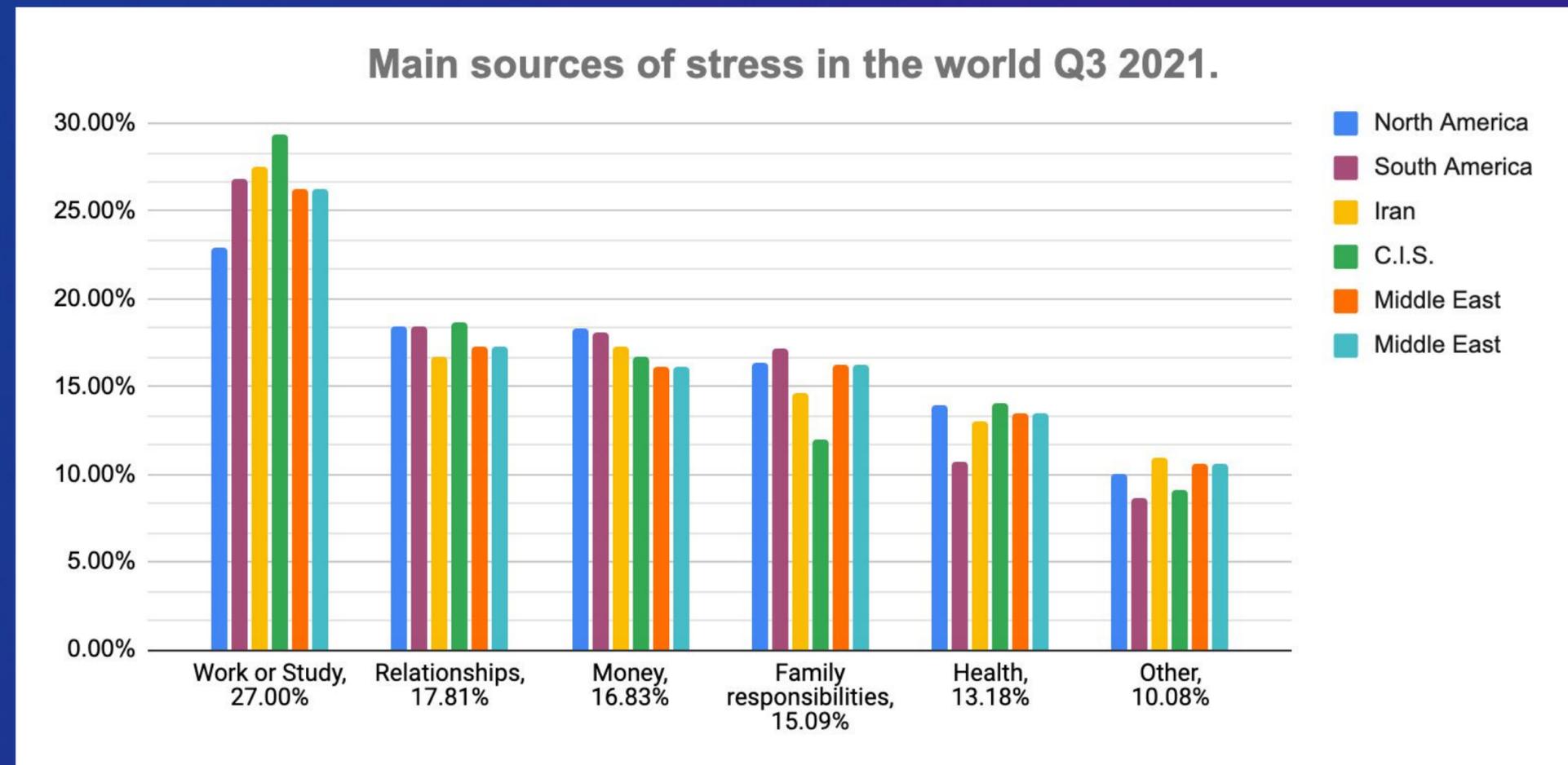
**Человек может созидать только из спокойного
состояния**

Norbu - психолог в кармане

Источники стресса

По нашим исследованиям данных 120000 пользователей Norbu

1. Работа - 27%
2. Отношения -17,8%
3. Деньги – 16,8
4. Семья – 15%
5. Здоровье 13 %



Анализ 120,000 пользователей Norbu

Источники стресса

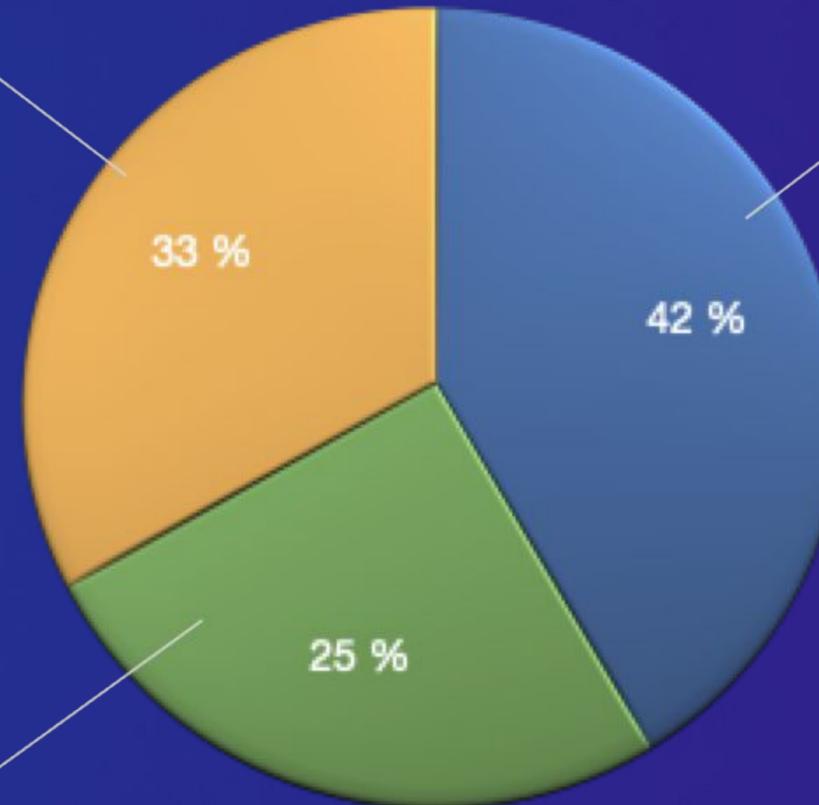
Физиологические - 42%
Эмоциональные - 33%
Смысловые - 25%

Эмоциональные

- Новостной фон
- Отношения с близкими
- Психологическая травма
- Недостаточно развитый эмоциональный интеллект

Смысловые

- Несоответствие работы и личных убеждений или ценностей
- Переход на другую ступень личностного роста
- Потеря смыслов



Физиологические

- Недостаток сна
- Переутомление
- Нехватка или переизбыток физической нагрузки
- Нехватка микроэлементов и витаминов
- Болезнь

- Физиологические
- Смысловые
- Эмоциональные

Влияние стресса для компании

Если более 10% сотрудников испытывают стресс, их коллеги тоже начинают чувствовать дискомфорт и стресс

80%

У сотрудника в состоянии хронического стресса 80% внимания уходит на решение личных проблем.

20%

Всего 20% остается на решение рабочих задач. КПД такого сотрудника 20%

Предотвращение выгорания

Большинство людей начинают работать со своим ментальным здоровьем слишком поздно, в среднем

50%

сотрудников сегодня чувствуют себя на пороге выгорания

2+ месяцев

от 2 месяцев — средний срок восстановления после выгорания

Привлечение и удержание сотрудников

Все больше специалистов ожидают заботы об их ментальном здоровье со стороны работодателя, в особенности молодые сотрудники - миллениалы:

75%

миллениалов увольняются из-за тревоги и отсутствия мотивации

35%

миллениалов увольняются из-за причин связанных с ментальным здоровьем

Усиление адаптивности и продуктивности

Успех вашей компании зависит от адаптивности, продуктивности и мотивации ваших сотрудников

93%

руководителей утверждают, что хронический стресс негативно сказывается на производительности сотрудников

75%

сотрудников испытывают проблемы с ментальным здоровьем, которые влияют на их производительность на работе и способность получать удовольствие от жизни

Усиление корпоративной культуры / hr бренда

Корпоративная культура и ментальное здоровье сотрудников взаимосвязаны. Поэтому важно поддерживать психологически комфортную среду на рабочем месте

42%

сотрудников ощущают негативное влияние токсичной рабочей атмосферы на свое ментальное здоровье

41%

сотрудников отмечают: токсичная рабочая атмосфера негативно влияет на их продуктивность.

Наработки команды Norbu

По нашим исследованиям данных 120000 пользователей Norbu

85%

Использование практик дыхания эффективно снижает тревогу у 85% пользователей

74%

Игра “Массаж Нейронов” снижает стресс у 74% пользователей

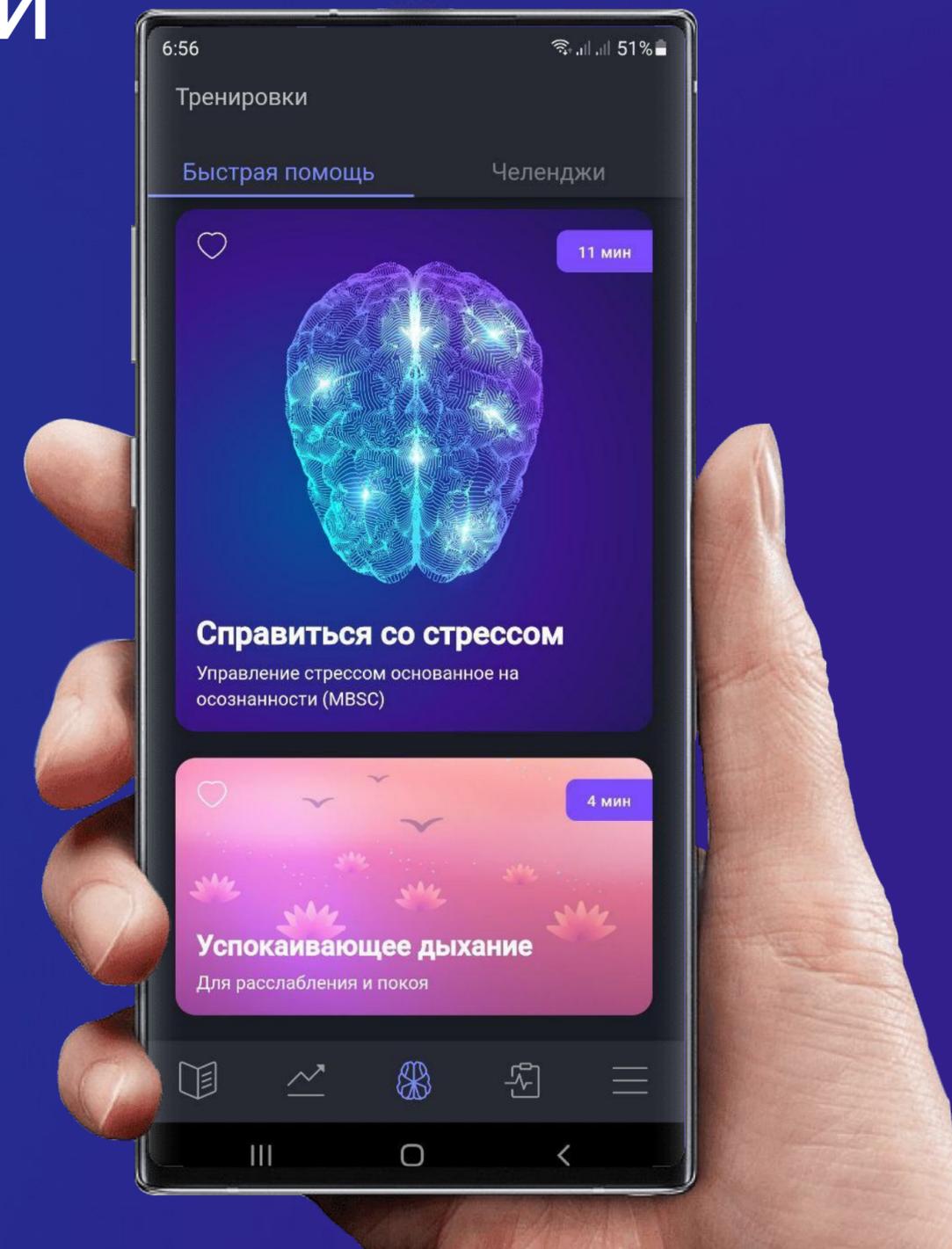
90%

Пользователей засыпают быстрее с практикой дыхания перед сном

Формирование привычки

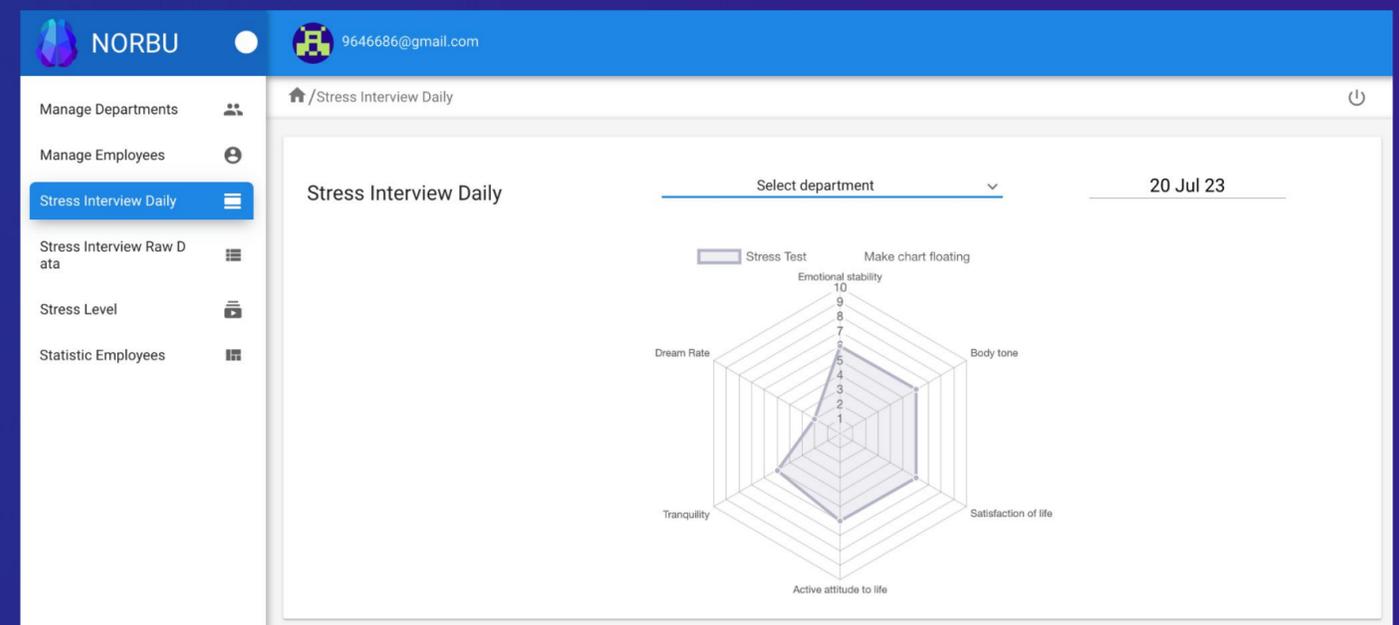
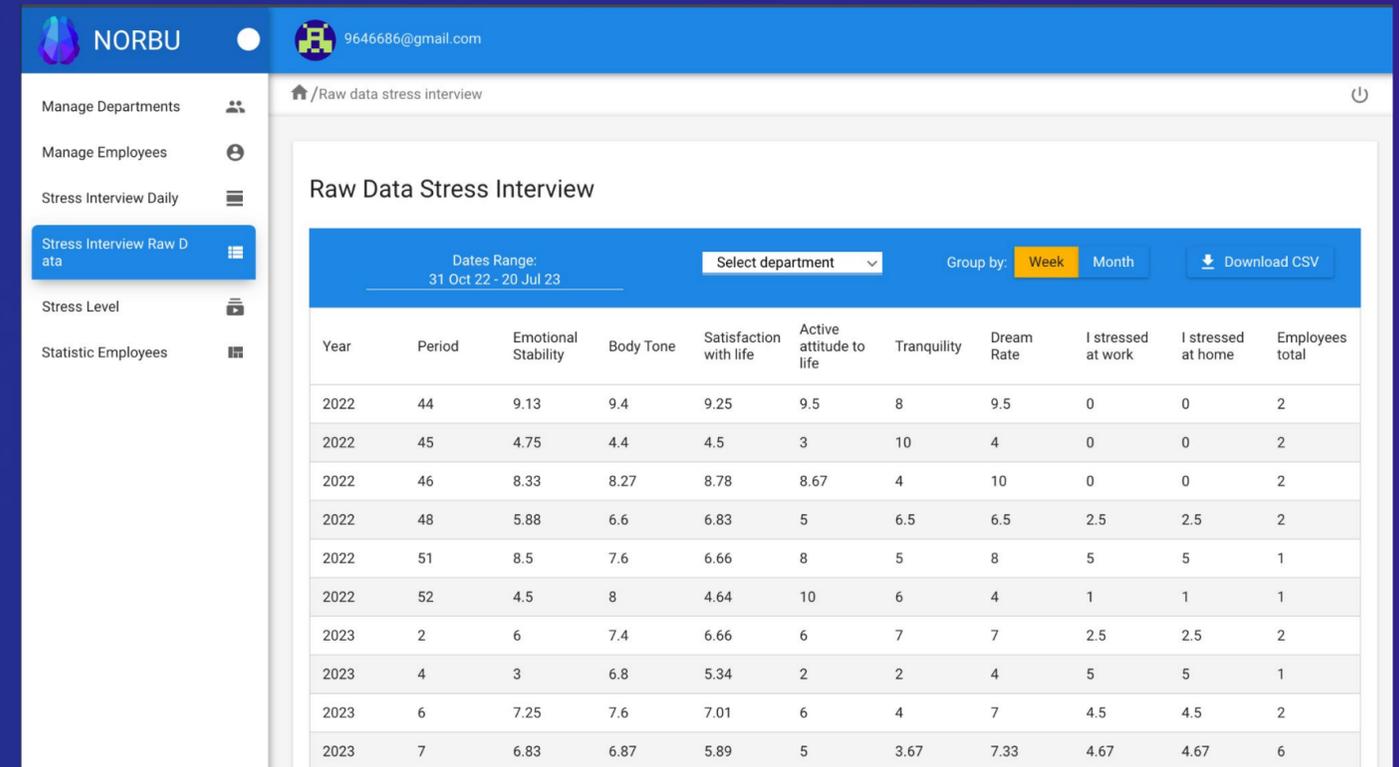
Norbu развивает навык у сотрудников адаптироваться к стрессу

Упражнения составлены на базе медицинских исследований в области осознанного управления стрессом

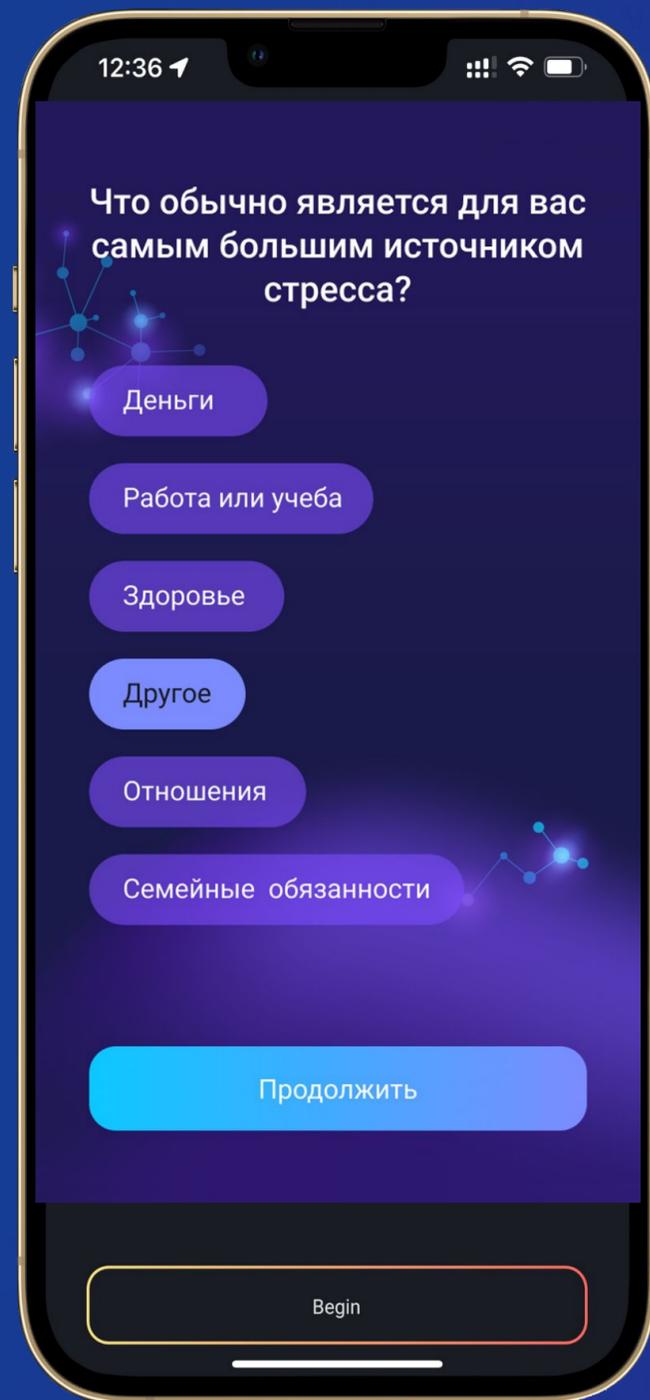


Дэшборд Norbu

помогает руководителю
отслеживать динамику
стресса в компании и
вовремя реагировать



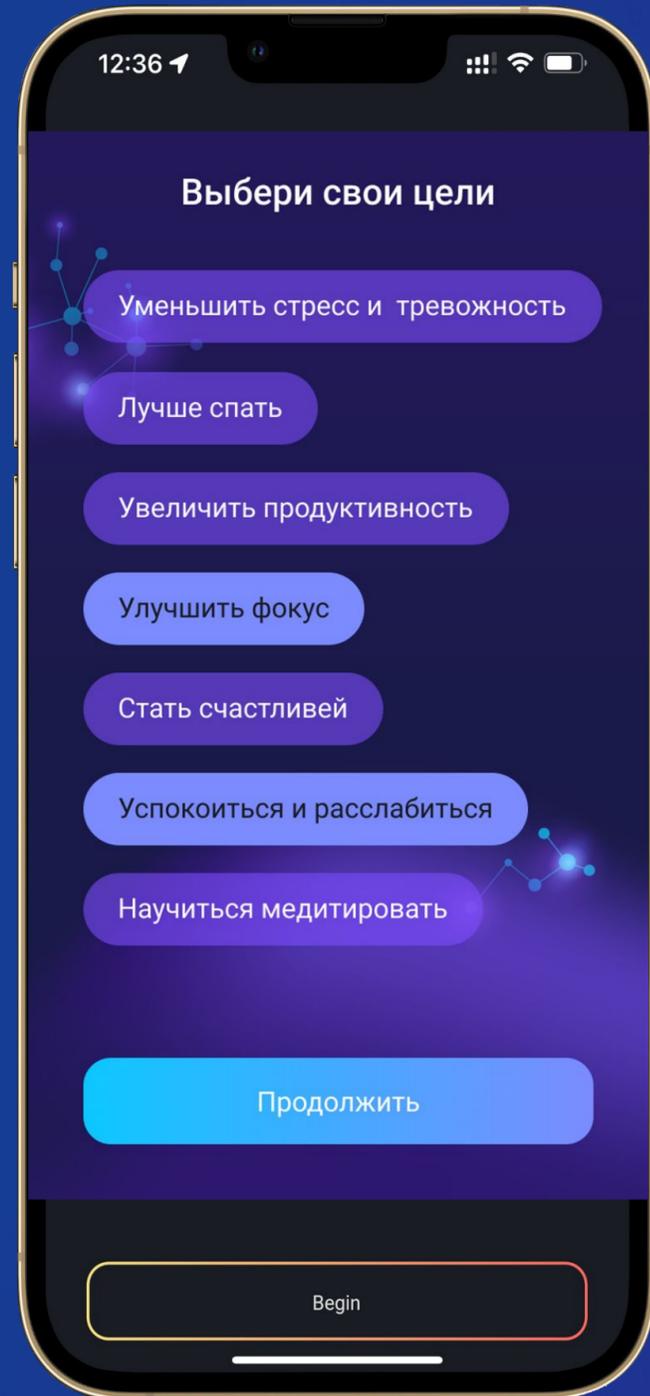
На основе данных руководитель может:



Предпринять превентивные меры, чтобы стресс не стал эпидемией в компании

- Уделить внимание отделам, где сильный стресс, и понять его причины
- Строить коммуникацию с сотрудниками с учетом их психологического состояния

В результате компания получает



- Работоспособную, сфокусированную на цели команду
- Хорошее командное взаимодействие
- Снижается текучесть кадров и выгорание
- Повышается мотивация к поиску наилучших решений
- Сохраняется конструктивное мышление в условиях хаоса и неопределенности

Если у сотрудников нет мотивации

- «Теперь я знаю, как надо, а что делать, если нет сил и мотивации?»

NORBU:

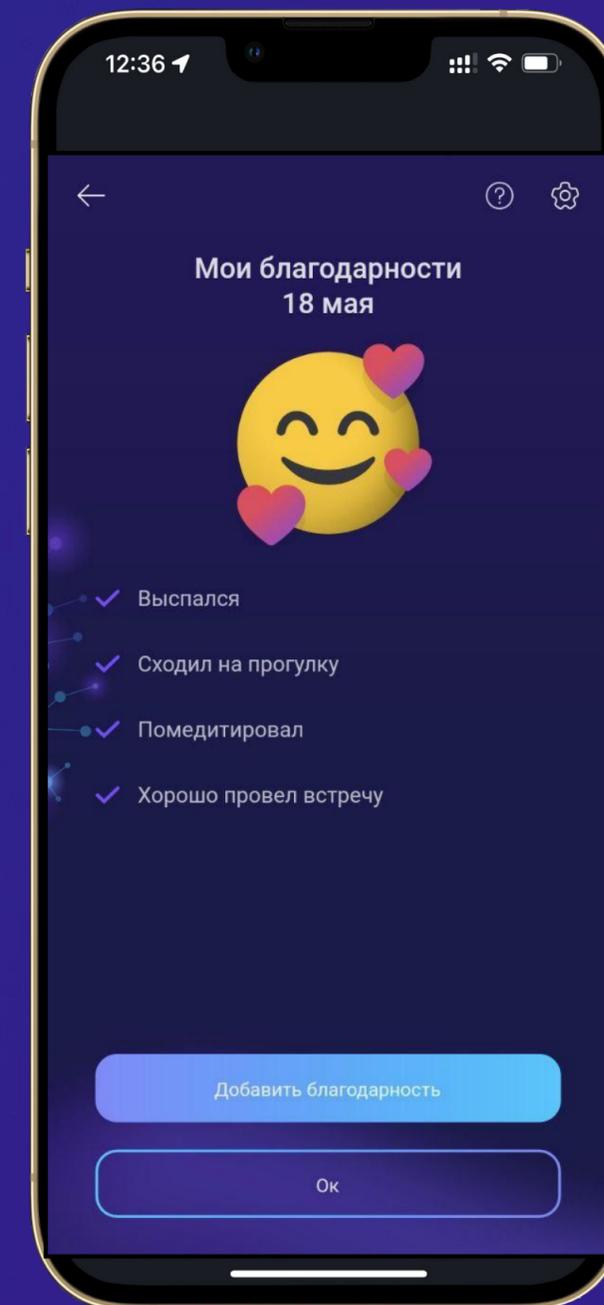
Приложение дает моментальную награду - дофамин

Когда есть награда - нет проблем с мотивацией)

Благодарить себя за хорошие дела.

Компания:

Поддержка бонусами от работодателя за командные очки в виде Нейронов.



Что внутри приложения

Успокоиться

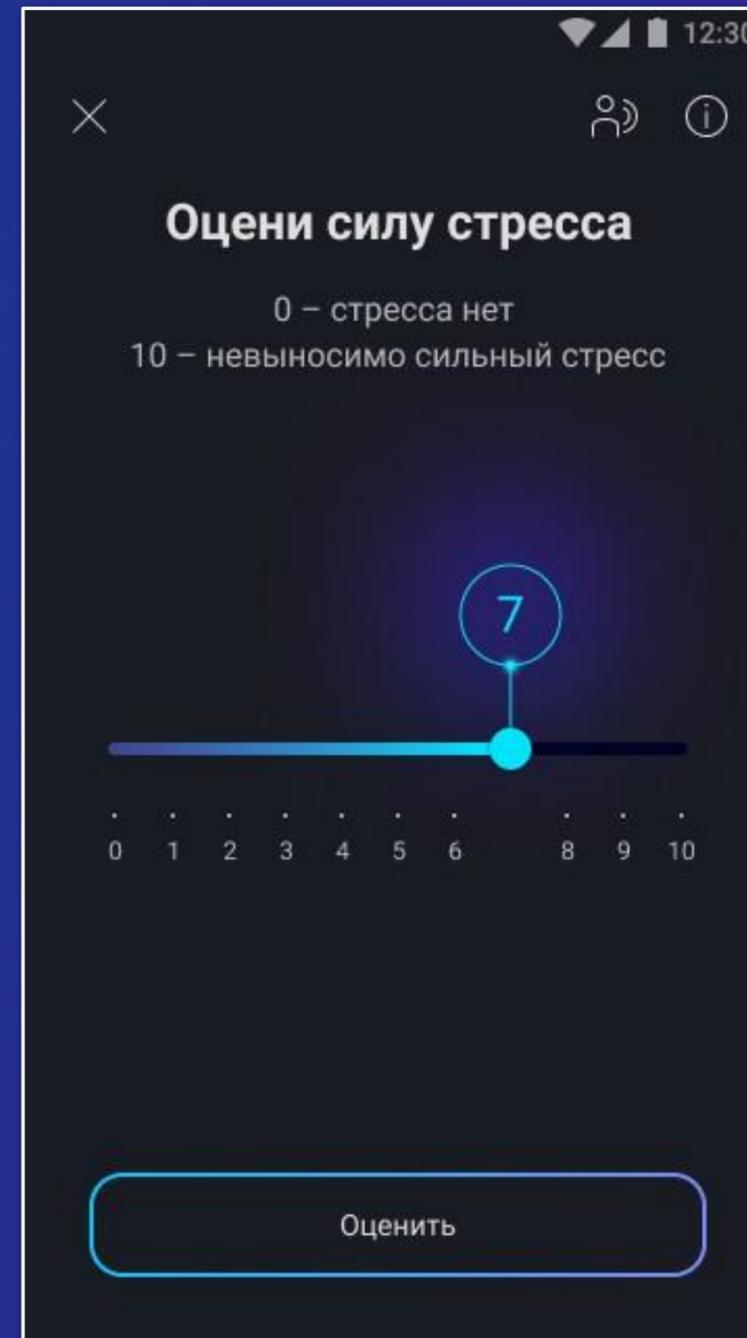
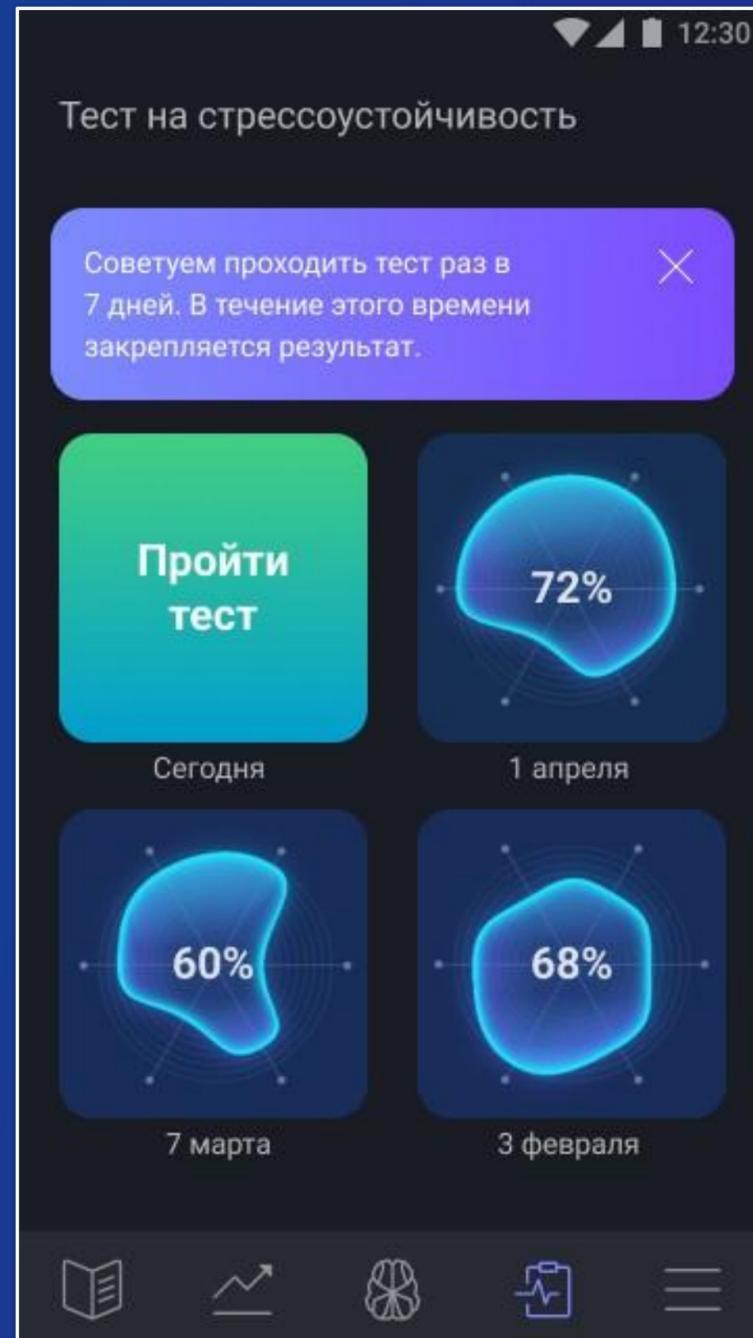
Идти вперед

Войти в ресурс



Оценка стресса

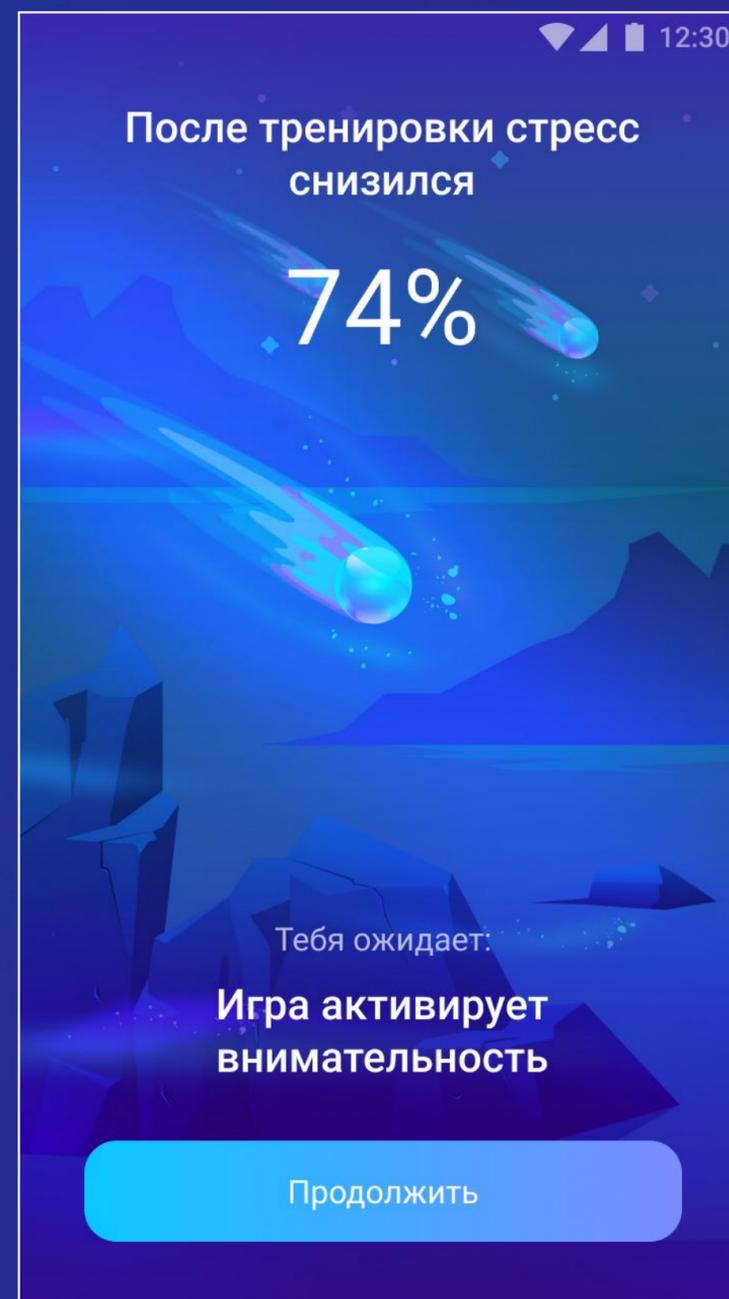
Обычно, человек замечает стресс, когда уже **слишком поздно**



Приложение тренирует навык замечать стресс до того, как он начал оказывать **негативное воздействие**

Переключить фокус внимания

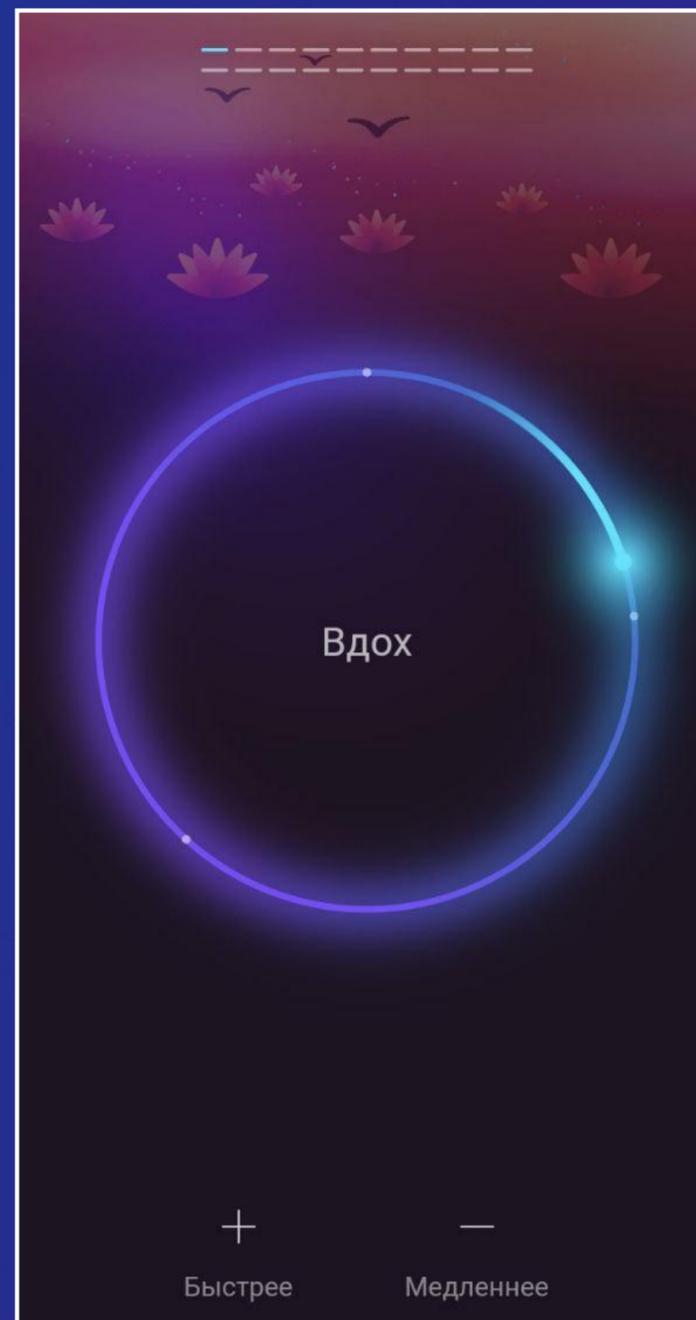
Во время стресса внимание зациклено на проблеме, не возможно ни о чем думать, кроме нее



Игра расширяет фокус внимания, расфокусирует ум, отключает от проблемы, открывает ум для поиска решений

Анти-стрессовый тип дыхания

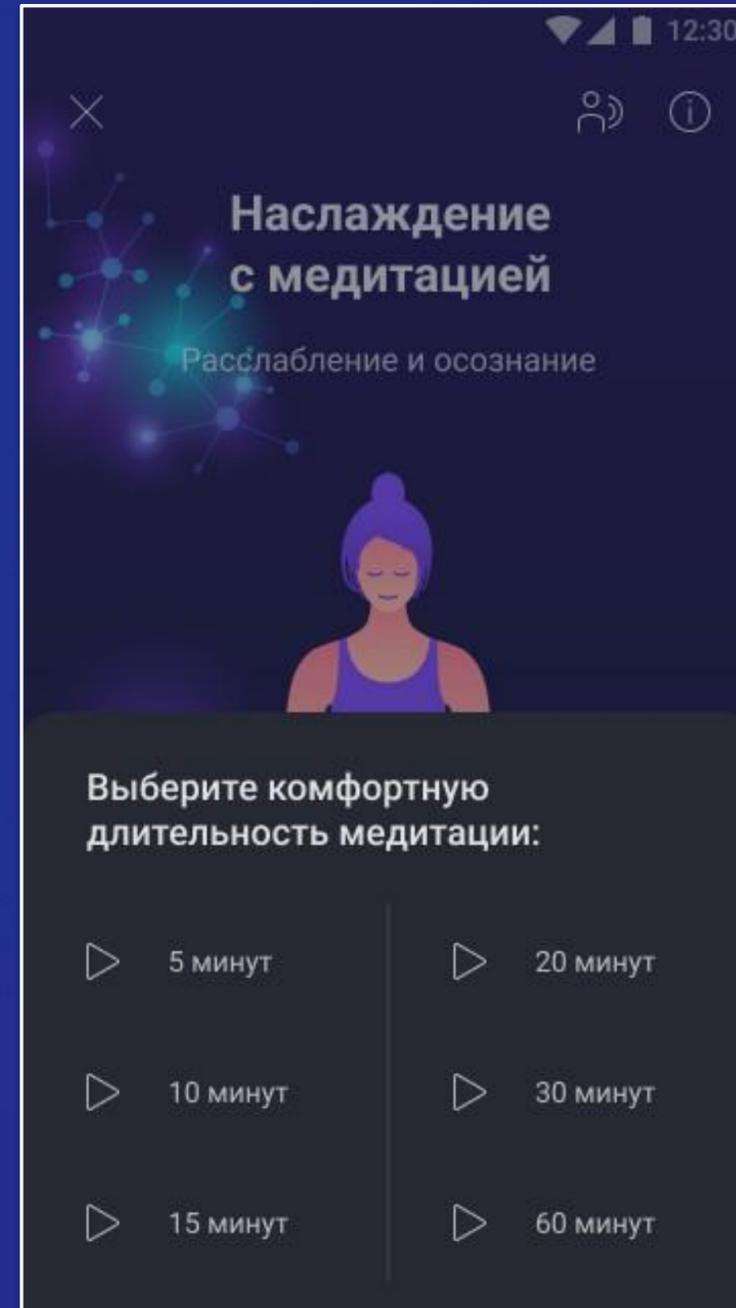
Дыхание во время стресса становится поверхностным и частым, мысли скачут, трудно сосредоточиться



Приложение задает антистрессовый паттерн дыхания, усиливается концентрация и ясность мышления

Тренировать стрессоустойчивость

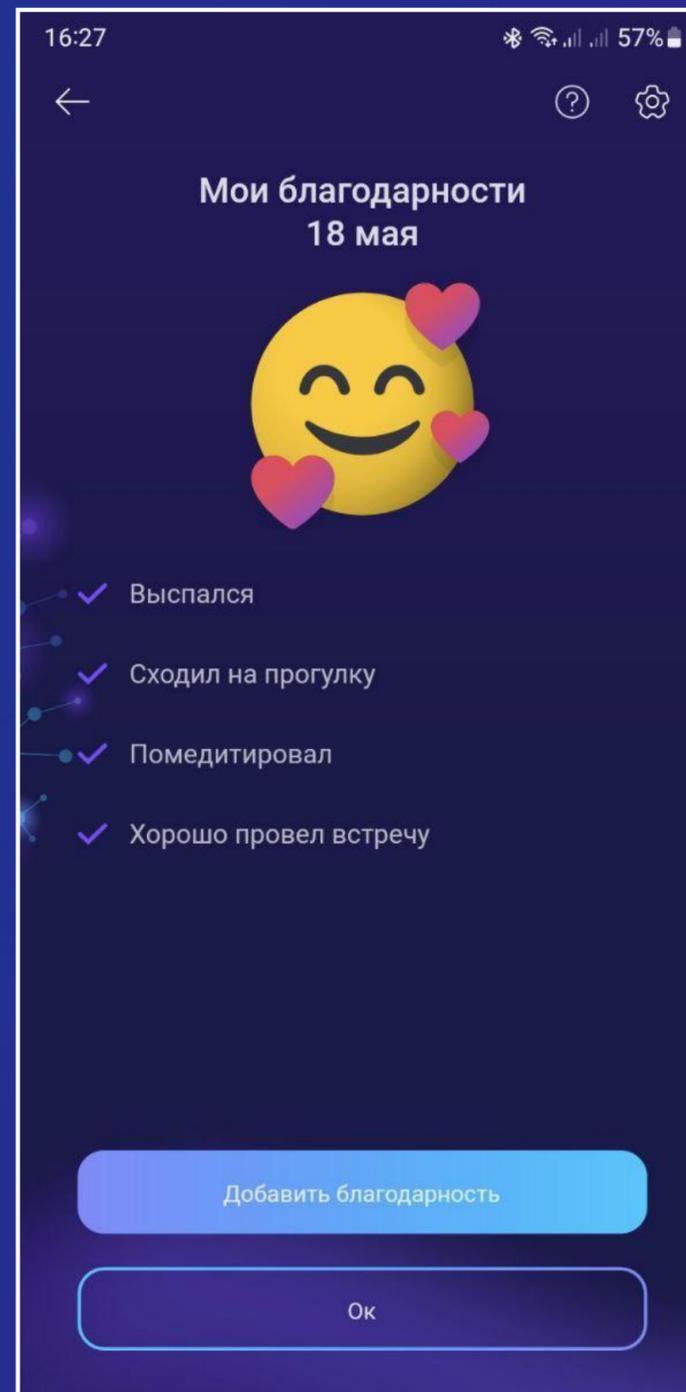
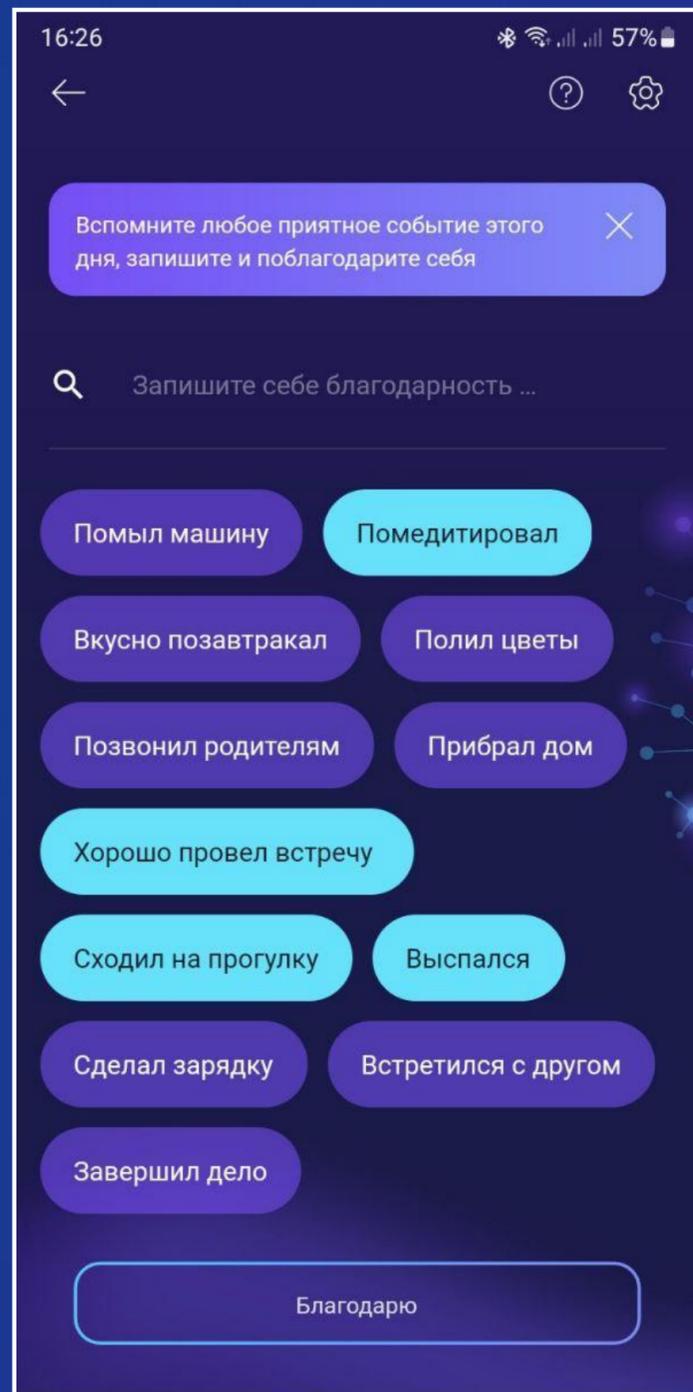
Обычно стресс возникает мгновенно и человек тут же теряет осознанное восприятие действительности



Приложение с помощью упражнений заменяет стресс состоянием осознанности и с помощью медитации тренирует мозг пребывать в нем, не отвлекаясь на мысли и звуки

Научиться замечать хорошее

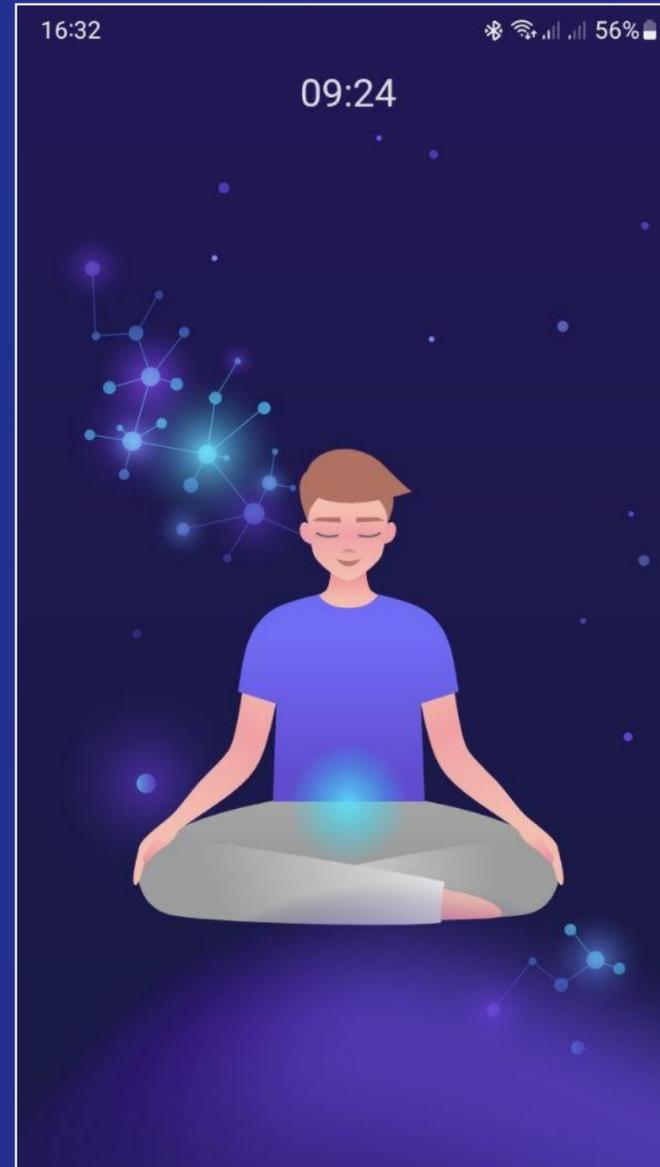
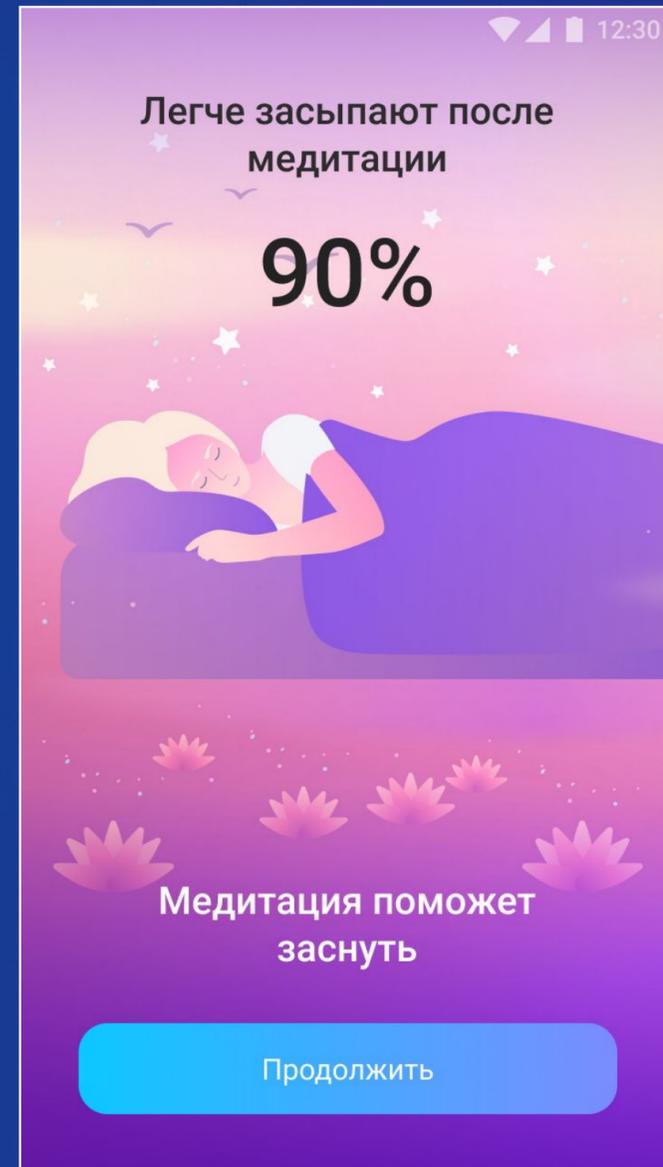
Мозг во время стресса замечает только негативные события. И формирует негативные ожидания у сотрудников – это снижает мотивацию и вовлеченность



Таймер благодарности переобучает ум обращать внимание на позитивные события и формирует позитивные ожидания и интерес

Легче засыпать

Бессонница
причиняет
наибольший вред
работоспособности
организма во время
стресса



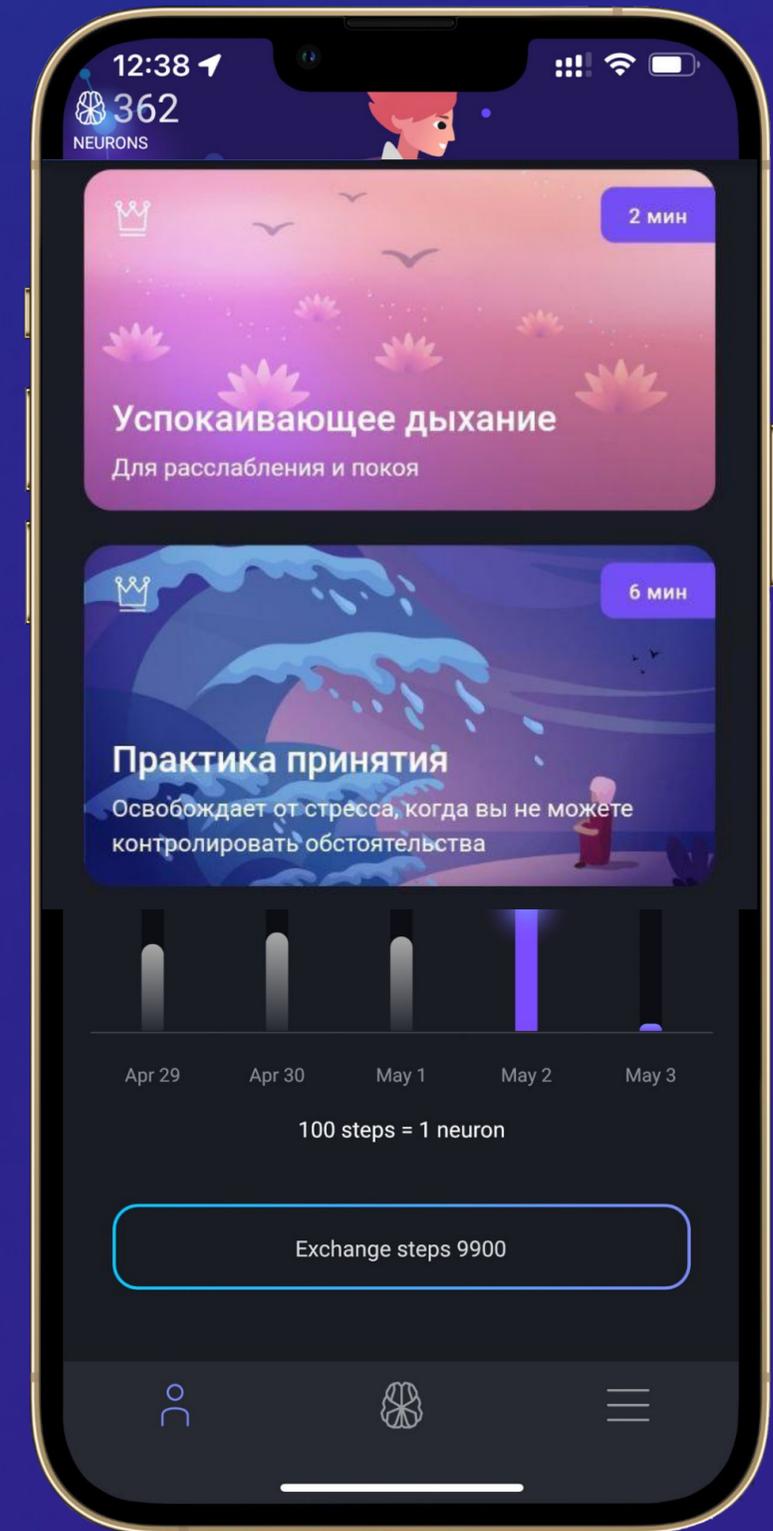
Медитация для сна
помогает быстрее
заснуть и запустить
процессы
восстановления

Контроль или принятие

Способность контролировать ситуацию - это один из базовых навыков безопасности человека, от которого зависит благополучие и даже выживание.

Отсутствие возможности контролировать ситуацию является мощным источником разрушительного стресса.

Практика Принятия балансирует границу между вашим контролем и влиянием обстоятельств. Позволяет принимать взвешенные решения и поддерживает вас в ресурсном состоянии.

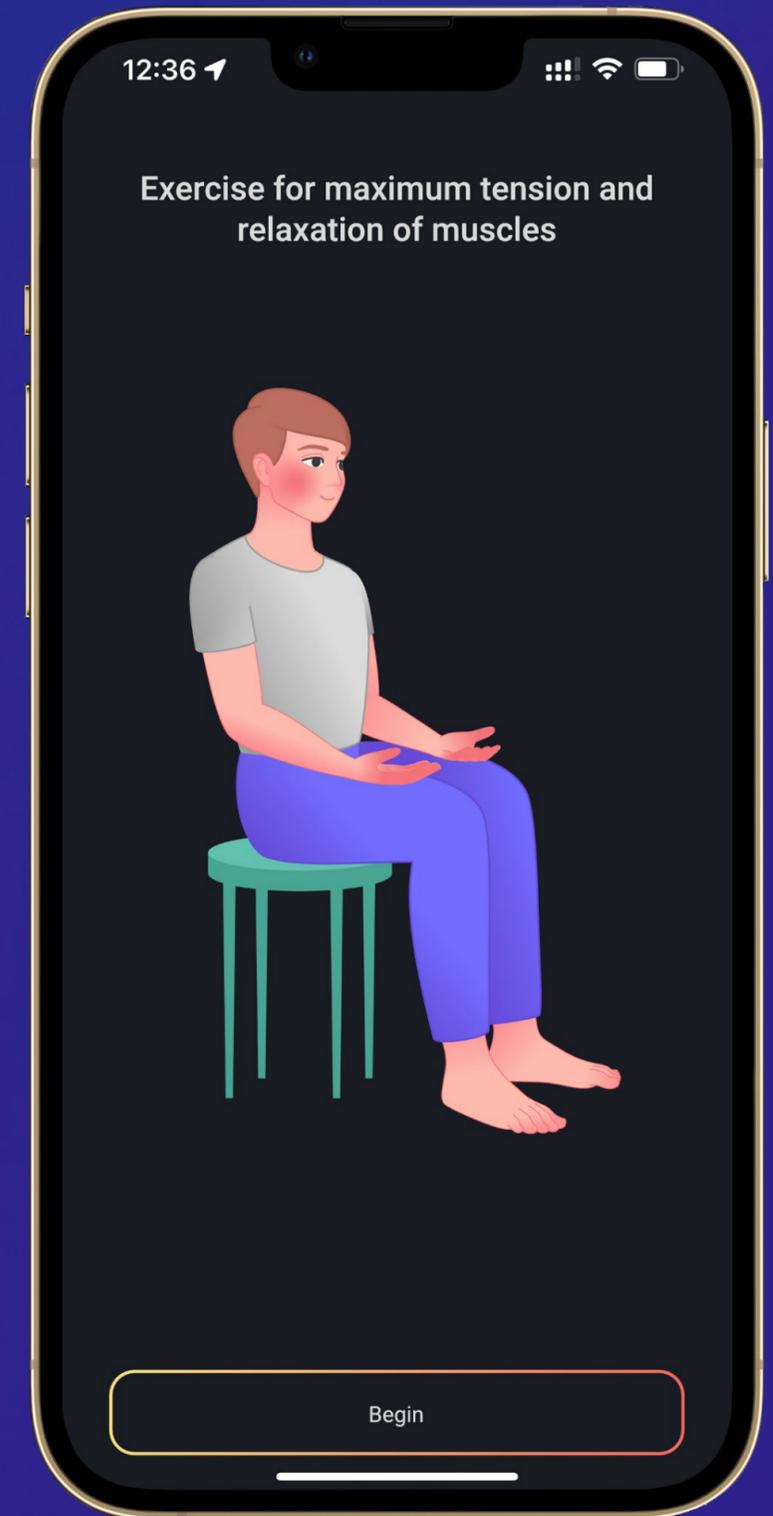


На этом принципе работает современная [АСТ терапия принятия и ответственности](#).

Научный подход к практике Войти в ресурсное состояние

Эволюционно люди снимали мышечное напряжение от стресса посредством неизбежной физической активности: бегством или столкновением с опасностью.

В современном человеческом организме стресс часто не находит выхода и остается в организме в виде мышечного напряжения длительное время.



[Progressive muscle relaxation according to Jacobson](#)
* Research at PubMed

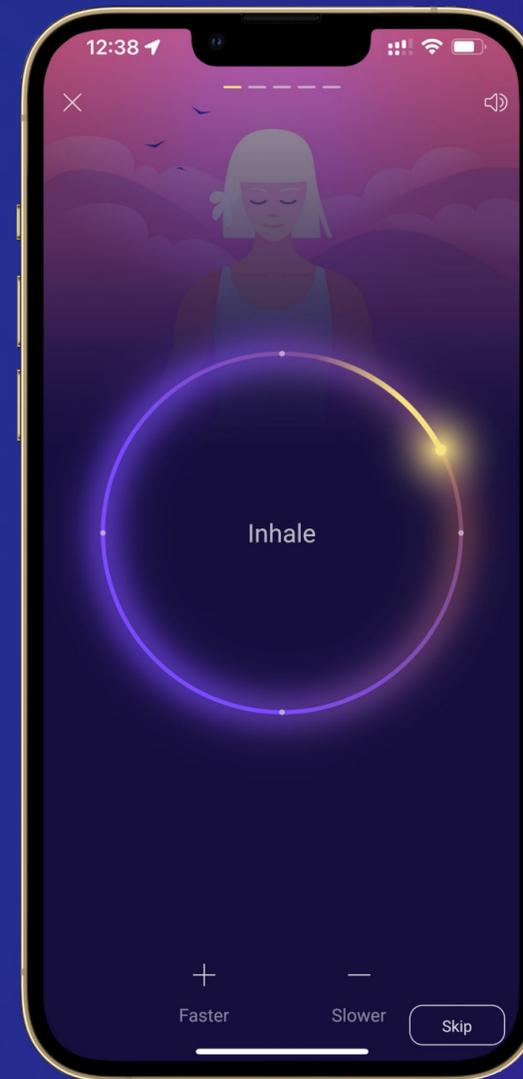
Практика Нейростимулятор: Войти в ресурсное состояние



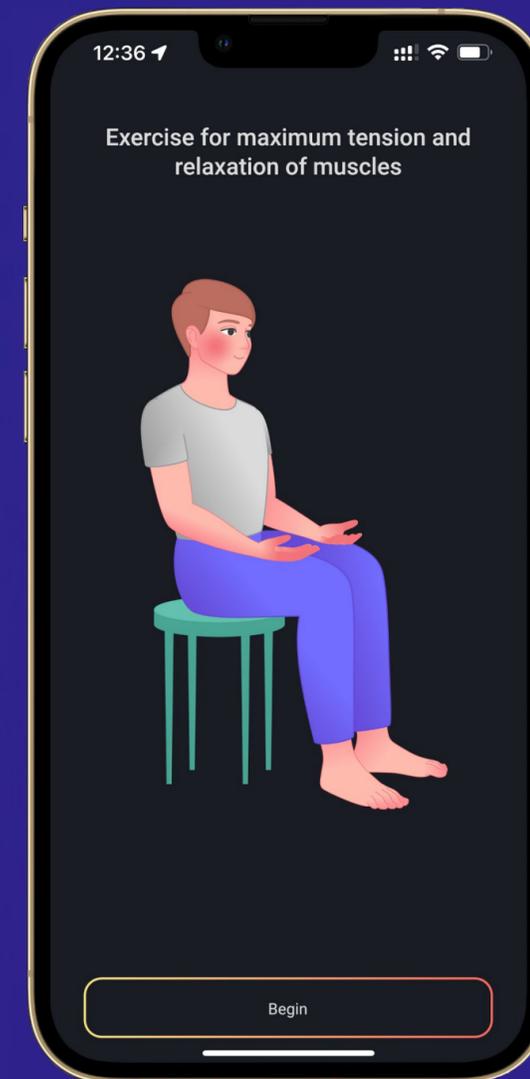
- Оценка уровня энергии



- Игра Нейростимулятор



- “Квадратное” дыхание

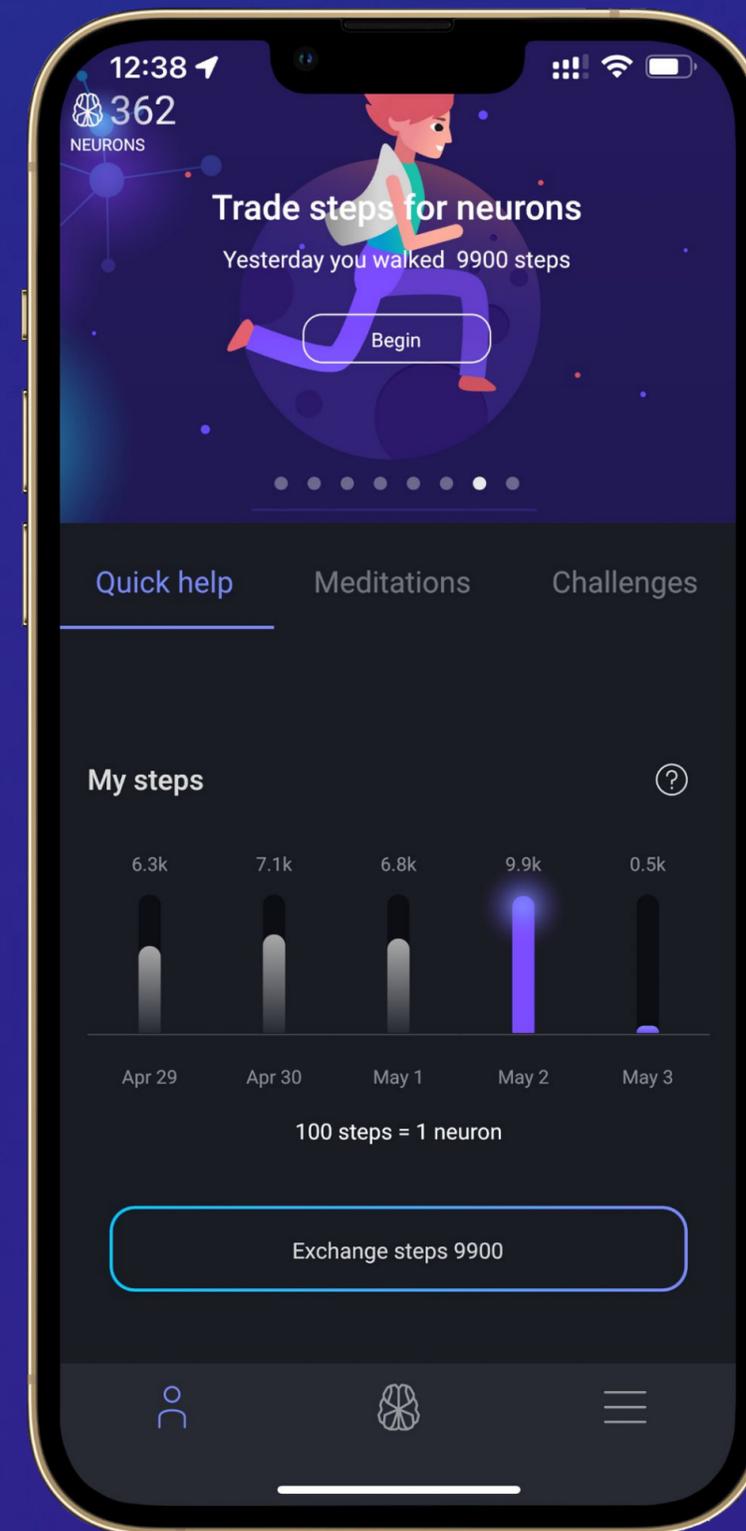


- Напряжение и расслабление мышц

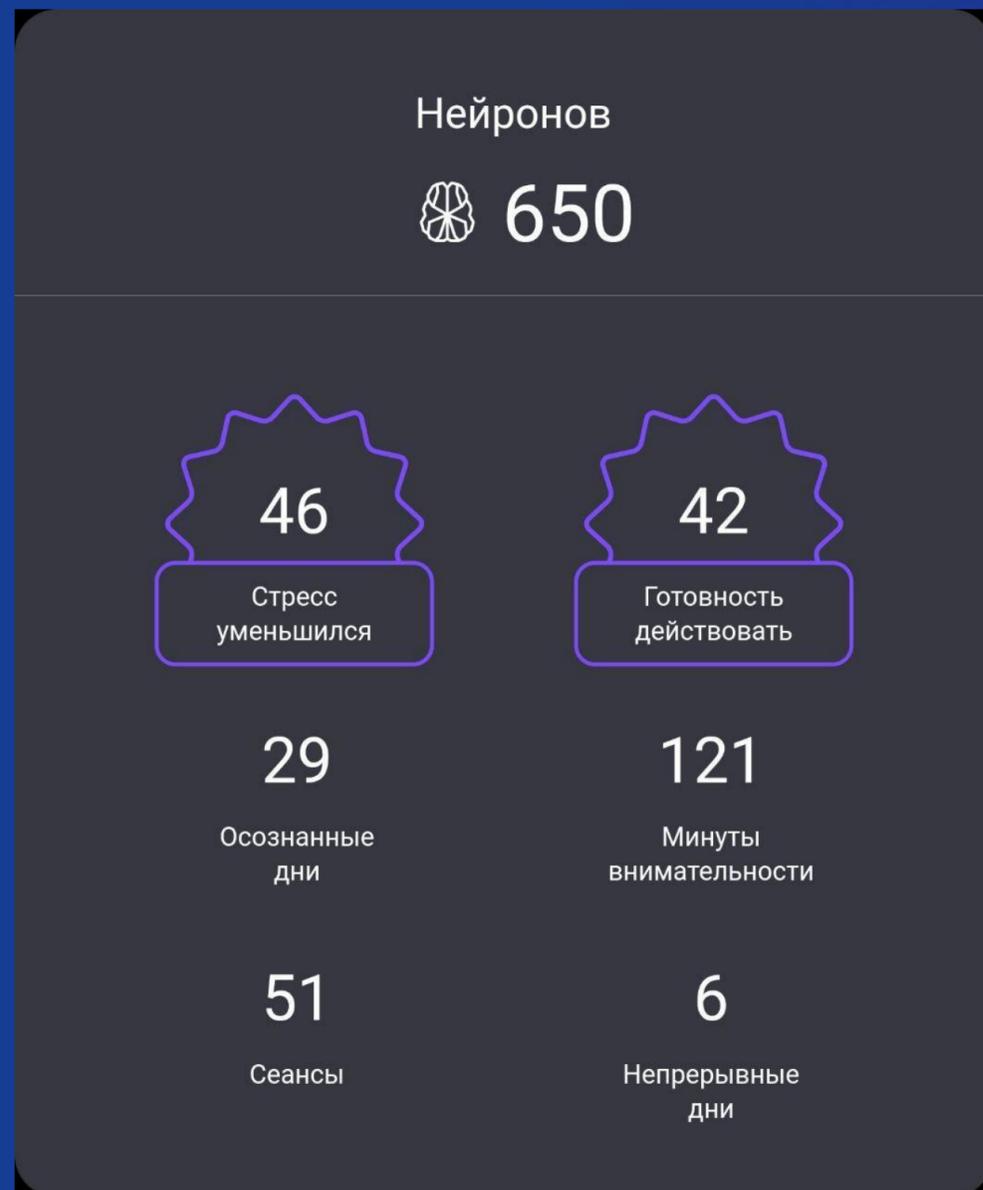
Вовлечение сотрудников: Зарабатывать Нейроны ходьбой

Физическая активность является одним из ключевых факторов, помогающих справиться со стрессом.

Устраивать соревнования между отделами в компании кто больше заработал Нейронов, это один из самых эффективных способов мотивации и вовлечения сотрудников в здоровый образ жизни!



Удержание и командные соревнования



- Заработанные в приложении Нейроны суммируются в командном зачете и отображаются в дашборде руководителя
- Командные достижения дают возможность поощрять самые стрессоустойчивые отделы в компании
- Повышается командное взаимодействие
- Повышается вовлечение в использование инструментов стрессоустойчивости до 60%

Тарифы подписки на одного сотрудника в год

Basic

Обучающий материал для руководителей

Вводный вебинар для сотрудников

Премиум доступ в приложении для сотрудника

Дэшборд руководителя

От 30 сотрудников

3900 руб в год на сотрудника

Premium

Обучающий материал для руководителей

Вводный вебинар для сотрудников

Премиум доступ в приложении

Дэшборд руководителя

Ежемесячное сопровождение

От 30 сотрудников

4500 руб в год на сотрудника

Enterprise

Вводный вебинар для руководителей

Вводный офф-лайн тренинг для сотрудников

Премиум доступ в приложении для сотрудника

Дэшборд руководителя

Вебинар-супервизия для руководителей

Ежемесячное сопровождение

От 100 сотрудников

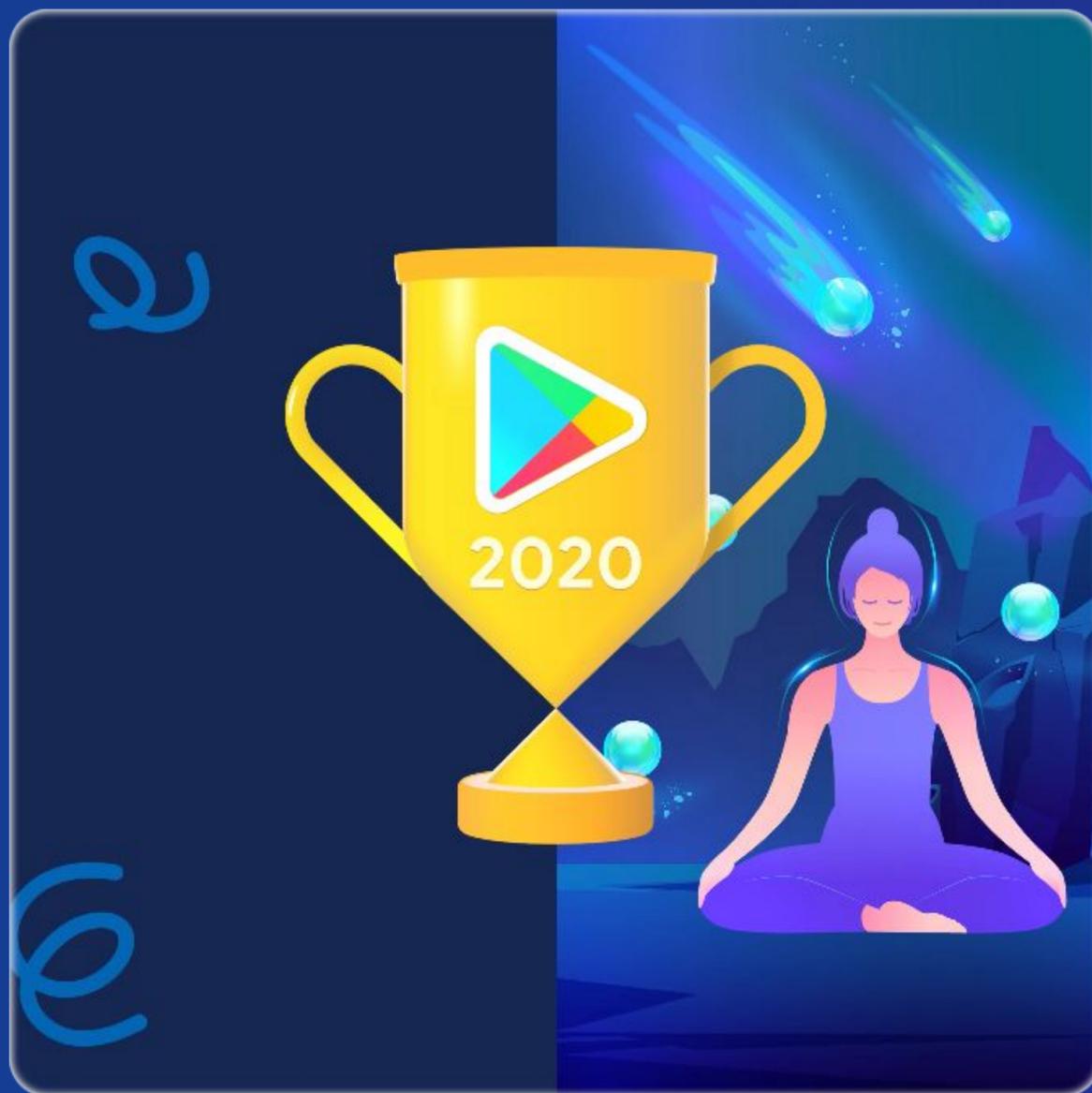
5900 руб в год на сотрудника

Внедрение



- Команда Norbu проведет обучающий тренинг для сотрудников по теории стресса, влиянию стресса на здоровье и производительность, расскажет о здоровых способах управления стрессом в том числе с помощью приложения Norbu.
- Установит дэшборд руководителя
- Ежемесячно будет присылать информационные материалы о способах работы со стрессом.

Лучшее приложение 2020



Лучшее
приложение 2020

Norbu Stress Control является
победителем
#GooglePlayBestOf 2020 лучшее
приложение года в категории
“Личный рост”

Norbu включен в
немецкий каталог
apotheken-umschau.de для
медицинских страховых
компаний

Отзывы пользователей

← **Отзыв** 
Norbu: Meditation Breathe Yoga

 Екатерина Новикова 18.09 (10:58)
★★★★★

Очень довольна. После коротких тренировок чувствую облегчение и уход тревожности, стресса и т.д. Советую!

← **Отзыв** 
Norbu: Meditation Breathe Yoga

 Emili Makarian 20.12 (02:40)
★★★★★

Одно из любимых приложений по снятию стресса, сколько бы других не пробовала, все равно возвращаюсь к этому

← **Отзыв** 
Stress Control Norbu: game, breathing, med...

 Suzanne 40 05.01 (00:11)
★★★★★

Я считаю это приложение очень полезным для меня, потому что я часто очень нервничаю. Когда я испытываю стресс после выполнения одного из упражнений, я становлюсь более спокойным, «дзен», расслабленным Я рекомендую это приложение таким людям, как я, в стрессе.

Автоперевод (язык оригинала: Французский) 

Je trouve cette application très utile pour moi car je suis souvent très stressée. Quand je suis stressée après avoir fait un des exercices , je suis plus calme,"zen", détendu... . Je recommande cette application au stressé(e)s de la vie comme moi .

Спасибо за внимание!



Telegram чат Norbu для HR:
<https://t.me/NorbuHR>

CEO Norbu Александр Железнов
Email: alex@mynorbu.com