



DREAM . THINK . CARE .

ЛИПЕНЬ 2024, №8

НЕПРОГАВ

СВІТ ЗНАЙОМИТЬСЯ З НОВИМИ ПРОДУКТАМИ KORMOTECH



Розвиток експорту, пошук нових дистриб'юторів за кордоном, збільшення продажів — це лише частина переваг, які компанія отримує від участі у галузевих виставках. Найбільшою світовою подією в індустрії догляду за улюбленими є Interzoo, яка цьогоріч відбулась в Нюрбергу, Німеччина. Тут кожні два роки збираються тисячі учасників з понад 60 країн, презентують найрізноманітніші товари і послуги для тварин, підсвічують тренди та інновації, знайомляться і налагоджують партнерства.

Kormotech уже 11 років знайомить світ зі своїми брендами. За цей час компанія нарощувала потужності і зростала у всіх сенсах: наш виставковий стенд збільшився майже вдесятеро. Цьогоріч ми мали 150 квадратних метрів. З року в рік наше візуальне представлення покращується, аби вирізнитись і приваблювати якомога більше відвідувачів. Команда ретельно готується. Ми вкотре ефектно та ефективно представляли українські продукти світової якості, які є гідними конкурентами для світових гравців ринку.

Наша компанія презентувала на виставці одразу чотири бренди, де, окрім уже відомих в Європі Optimeal та CLUB 4 PAWS, було одразу дві новинки. Відбулося перше велике знайомство з Delickciious, яким балуватимуть улюбленців. А ще ми привезли на Interzoo My Love в оновленому дизайні, що підкорив серця відвідувачів.

Нам вдалося провести понад 300 переговорів з потенційними дистриб'юторами, постачальниками сировини та іншими майбутніми партнерами. Тож до роботи колеги повернулися із ще більшим ентузіазмом.

ПРОДОВЖЕННЯ НА СТ. 4 >>>>>

У ЦЬОМУ ВИПУСКУ:

★ **ІГОР ПАРАНЯК.**

Не втратити ефективності

★ **ЮРІЙ КОМПРИЧЕВСЬКИЙ.**

Важливо ощадливо використовувати електроенергію і на роботі, і вдома

★ **АГЕНТИ ЗМІН.**

Діє програма розвитку лідерів

★ **ДОПОМОГА**

SAVE PETS OF UKRAINE

★ **СТВОРИЛИ СВЯТО РАЗОМ!**

Фото на згадку про День захисту дітей



• РОМАН ДИДА ПЕРЕЙШОВ НА ПОСАДУ НАЧАЛЬНИКА ВИРОБНИЦТВ

Відповідальністю Романа завжди була якісна, вчасно виготовлена продукція, згідно з рецептурами і відповідно до бюджету. Тепер у його підпорядкуванні відділ контролю якості, інженерно-технічна, господарська служби, виробництво та охорона праці. А 12 років тому Роман прийшов у Kormotech працювати оператором. Незадовго до того якраз відкрили цех вологих кормів.



За роки попередньої роботи він відзначає сильну команду та особливий рівень довіри, який єднає його з колегами. Своїми вчителями із вдячністю називає Сергія Сахна, Віталія Матеуша, Сергія Дорду, В'ячеслава Левченка.

Роман відзначає, що з новою посадою та новими обов'язками прийшов і новий масштаб відповідальності. Тепер від ефективності його рішень великою мірою залежить робота всього заводу в Прилбичах.

Своїм першочерговим завданням у новій ролі Роман Дида вважає злагоджену роботу на спільний результат. Пріоритет — висока якість продукту. Викликів у команди насправді чимало. Особливо під час блекаутів. Щоб обладнання добре функціонувало, працівники докладають неабияких зусиль.

• МОДЕРНІЗУЄМО МУЛЬТИГОЛОВЧАСТИЙ ДОЗАТОР

Kormotech використовує дорогі обладнання і намагається якнайкраще його обслуговувати. Однак ще один важливий момент — автоматизувати процеси таким чином, аби людям було комфортніше працювати. Цьогоріч у планах — модернізувати мультиголовчастий дозатор. Це дозволить покращити роботу машини та спростити роботу оператора.



БЕРЕЖЛИВЕ ВИРОБНИЦТВО

Чому Kormotech практикує Lean Production? Це концепція управління, спрямована на максимальне зменшення втрат і підвищення ефективності виробничих процесів. Основна ідея бережливого виробництва полягає в ідентифікації та усуненні дій, які не додають цінності для кінцевого споживача. До таких втрат належать перевиробництво, надлишкові запаси, транспортування, зайві рухи, очікування, зайва обробка, брак та дефекти, втрата творчого потенціалу тощо.

Основні принципи бережливого виробництва включають безперервне вдосконалення (це називається «кайдзен»), залучення всіх працівників до процесу оптимізації та використання інструментів, таких як система 5S, JIT, канбан та інше. Це дозволяє компаніям покращувати якість продукції, скорочувати витрати та швидше реагувати на зміни ринку, що робить їх більш конкурентоспроможними. А це наш пріоритет.

«Важливо оощадливо використовувати електроенергію і на роботі, і вдома»

Юрій Компричевський
Головний енергетик

До відключень електроенергії Kormotech готувався заздалегідь. Для підприємства закупили генератори, аби забезпечити безперебійну роботу. Команда заводу має чіткий алгоритм дій, коли немає основного живлення з мережі. Переключення займає менше 5 хвилин. Аби підтримувати генератори у справному стані, їх регулярно оглядають і технічно обслуговують. Пристрої надзвичайно потужні, адже завод має специфічне обладнання.

Зараз на підприємстві також триває процес встановлення першої черги сонячної електростанції. Її облаштовують на дахах і починають тестувати. Потужність станції складає 350 кіловат-годин. Це дозволить зменшити споживання з мережі і зробить Kormotech більш енергоощадним.

ТРИ ПОРАДИ З ЕНЕРГООЩАДЛИВОСТІ У ПОБУТІ

1. Обирайте енергоефективні прилади.
 - Що сучасніша побутова техніка, то менше енергії вона споживає. При покупці варто звертати увагу на наліпку з класом енергоефективності.
2. Вимикайте електроприлади з розетки, коли не користуєтеся чи йдете з дому.
3. Підтримуйте оптимальну ефективність приборів. Не марнувати зайву енергію опалювальними приладами допоможе термостат. А для охолодження не встановлюйте на кондиціонері температуру, нижчу ніж на 4 градуси, у порівнянні з вулицею. Різкий перепад обходиться і гаманцеві, і енергосистемі дорожче.



НЕ ВТРАТИТИ ЕФЕКТИВНОСТІ

Якою зараз є потужність наших заводів, чому зростатимуть обсяги виготовленої продукції і якої оптимізації потребують поточні робочі процеси, розповідає операційний директор Kormotech Ігор Параняк.

Скільки раціонів мають виробляти наші заводи? Багато. А якщо точніше, то саме стільки, скільки потрібно відвантажити і продати. Зменшення обсягів виробництва вологої їжі для котів і собак за останній час свідчить лише про те, що ми дещо випередили свій графік. Розглянемо детальніше.

Ми успішно реалізували Стратегію компанії 2019-2023 і досягли наших цілей з реалізації продукції. Хоча результати могли бути ще кращими. Упродовж 2021-2023 років нам завжди бракувало вологої їжі. Виробництво не встигало покривати потребу у необхідній кількості товару. Ми розуміли, що подальше зростання компанії залежатиме від наявності продукту. Тому компанія інвестувала значні кошти у збільшення потужностей виробництва, як торік в Україні, так і у Литві.

Сьогодні, вперше за три роки, потужність наших заводів нарешті є достатньою. У першому кварталі 2024 року нашим завданням було відновити запас вологої їжі до того рівня, щоби не обмежувати команду продажів. Ба більше, нам вдалося це зробити із випередженням графіку. Великий запас продукції дає можливість виробництвом перепочити і спати спокійно. Однак надмірні запаси заморожують велику суму грошей, що для компанії



є вкрай невиправдано. Кількість готової продукції має бути оптимальною.

Згідно з новою Стратегією, виробництво і, відповідно, продажі повинні зростати на 27% рік до року. Це сухі і вологі раціони разом. У 2023 році завод у Литві і виробництво у Прилбичах виготовили близько 32 тисяч тонн вологої їжі. План на 2024 рік — 40 тисяч тонн. У першому кварталі ми виготовили достатній запас. У другому та на початку третього приводимо запас до оптимального рівня. А вже із серпня почнемо нарощувати виробництво. Очікуємо, що у вересні вийдемо на тижневий рівень 360 тонн паучів у Прилбичах і 300 тонн у Литві.

Важливо, за цей час не втратити ефективності, яку наші виробництва досягли на кінець 2023 року і початок 2024-го, а навпаки, використати зменшення навантаження, щоби провести якісний профілактичний ремонт, на що завжди бракує часу, а також стандартизувати робочі місця за системою 5S та освоїти нові професії. Компанія росте і змінюється. Попереду більші обсяги, нові масштаби та успіхи глобального рівня. Рухаємося до нових цілей разом.

ІГОР ПАРАНЯК
Операційний директор



« СМІЛИВІСТЬ БУТИ ПЕРШИМИ »





Виробництво, системна дистрибуція та видимість Kormotech на ринку вже вийшли за межі України. Ми продовжуємо будувати впізнаваність наших брендів та репутацію за кордоном, інтегруватися в глобальні промислові процеси.

Усе заради того, щоби протягом наступних 5 років увійти до топ-30 світових виробників харчування для котів і собак.

У німецькому Нюрнбергу на InterZoo, наймасштабнішій світовій виставці у галузі петфуду, наша команда отримала безліч слів підтримки від учасників та відвідувачів. Виставковий стенд компанії багатьох вразив оригінальністю. Кожен бренд був представлений у вигляді спеціально розробленої конструкції — великої розгорнутої книжки 2 метри заввишки. Окрема книга представляла нашу соціальну ініціативу Save Pets of Ukraine.

Світ захоплюється життєстійкістю Kormotech. А ми продовжуємо активно рухатися до нових вершин навіть у воєнних реаліях.



«Interzoo 2024 вразила рекордними масштабами: 2150 експонентів із 68 країн заповнили 140 000 м² виставкової площі, аби представити свою продукцію для 37 тисяч відвідувачів. Це на 32% більше, ніж попереднього разу. Kormotech готувався дуже ретельно. Упродовж чотирьох виставкових днів наш стенд був постійно заповнений людьми. Попри інтенсивний графік, ми встигли надихнутися світовими трендами, що формуватимуть майбутнє зооіндустрії. Тварин більше не сприймають як розвагу чи власність. Це повноцінні члени родини. І ставитися до них треба відповідно».

Олеся Кухарчишин

Керівниця служби з іміджевих та бізнес-комунікацій

«Ми дуже давно беремо участь у виставках. Приїжджаємо зі щоразу більшим стендом і у підсумку він знову виявляється замалим. У нас дуже багато відвідувачів, потенційних партнерів. Kormotech привозить з таких подій сотні потрібних ділових контактів — постачальників сировини та пакувань, виробників обладнання для виробництва, дистриб'юторів та ритейлерів. Звісно, не всі спрацьовують, але це гарантовано 5-7% у вигляді підписаних та реалізованих контрактів. Тобто, на таких виставках ми не тільки знаходимо нові ринки для збуту нашої продукції, але й відкриваємо для себе нові технології, сучасні сировини, цікаві продуктові рішення. І це круто».

Василь Яцишин

Директор з управління мас-маркет брендами



«Це було перше велике представлення Delickscious. Відвідувачі сприйняли наш новий бренд дуже позитивно. Найбільше відзначали яскравий дизайн з-поміж інших продуктів на виставці. Немалий інтерес викликав саме асортимент. Клієнти з Центральної та Східної Європи говорили про вчасність такого бренду — категорія ласощів для тварин активно зростає. Клієнти з Південної Америки, Скандинавії, Великої Британії дуже зацікавились вологими ласощами для котів. Загалом ця частина асортименту привернула найбільше уваги. Коли ми ухвалили рішення про запуск нового бренду, то дуже хотіли дати можливість петперентам балувати своїх улюбленців. Ми старались обирати цікаві смакові поєднання — якраз те, що так люблять котики і песики. Восени Delickscious вже можна буде придбати в Україні. Далі буде!».

Оксана Тарас

Керівниця бренду Delickscious

«Дуже важливо будувати бренд компанії, щоби споживачі, клієнти і партнери мали чітке уявлення, хто виробляє ці продукти і чому. Це питання довіри, але також приналежності. Такі події є чудовим майданчиком, аби розповідати про компанію, її місію і цінності. Це дозволяє розширювати наші партнерства і бути в курсі трендів інновацій, бо всі новинки першими з'являються саме на виставках».

Генті Джаферрай

Кантрі-менеджер у країнах Балканського регіону



«На виставках добре видно, як саме розвивається галузь. Цього разу ми, наприклад, помітили, що зростає популярність гуманізованої їжі — харчування, призначеного для тварин, але яке нагадує продукти для людей. Категорія снєків — суперпопулярна. Особливо актуальні рідкі ласощі, які стали більш доступними та популярними серед виробників. Простежується також тренд на зручність для петперентів — виробники намагаються покращувати не лише продукти, а й досвід користування ними, аби годувати тварину було зручніше і приємніше. Помітне зростання інтересу до альтернативних протеїнів. А ще у фокусі уваги — мікробіом. Здоров'я улюбленця великою мірою залежить від того, в якій кондиції її кишківник. Тому багато сучасних брендів пропонують корм, який добре впливає на мікрофлору».

Галина Цегелик

Керівниця відділу розробки нових продуктів



НОВИЙ РІВЕНЬ ЯКОСТІ

Глобальний вихід на нові ринки вимагає від нас конкурентоспроможності.

Це можливо, зокрема, за рахунок високої та стабільної якості продукції. Провідні світові виробники завжди прагнуть досягти найвищого її рівня при мінімальних втратах.

Якість продукції має стати однією з ключових цінностей нашої компанії. Саме тому Kormotech створив Відділ гарантування якості. Цю команду утворили досвідчені працівники відділу контролю якості виробництва у Прилбичах.

Відділ гарантування якості і відділ контролю якості мають спільну мету — виготовлення якісного і безпечного продукту. Втім, принципи їхньої роботи відрізняються. Розгляньмо детальніше.

НАПРЯМОК ГАРАНТУВАННЯ ЯКОСТІ

Як забезпечувати якість? Це проактивний підхід, що дозволяє запобігати браку і не допускати невідповідностей. Робота відділу полягає у тому, аби планувати, формувати і впроваджувати стандарти якості, процедури і специфікації, які забезпечують послідовність процесів і надійність продуктів завдяки контролю на всіх стадіях виробництва. В той же час, функція виробничих відділів контролю якості включає контроль на всіх стадіях технологічного процесу виробництва, випробування та вимірювання продукції відповідно до стандартів якості та специфікацій, виявлення браку, аналіз та визначення першопричин проблем, пов'язаних із якістю і безпечністю, а також впровадження коригувальних і запобіжних дій.



Олександра Колотило
Начальниця відділу гарантування якості

Кожна зі служб тісно співпрацює зі суміжними відділами компанії і надає експертну підтримку. Зараз команда фокусується на кількох стратегічних напрямках: формують корпоративний стандарт і культуру якості і безпечності у компанії, розвивають канали комунікації з клієнтом, аби не обмежуватися негативним досвідом рекамацій, а акцентувати на сильних сторонах продукту й регулярно оцінювати задоволеність, а також впроваджують на усіх стадіях своєї роботи цифрові технології. Начальницею відділу гарантування якості є Олександра Колотило.

На даний час ми фокусуємось на кількох стратегічних напрямках нашої роботи:

- Формування Корпоративного стандарту;
- Формування культури якості та безпечності в компанії, адже якість продукту - це в першу чергу якість людей, які його створюють;
- Розвиток каналів комунікації з клієнтом, не тільки через негативний досвід рекамацій, а й через оцінку задоволеності та акцентуванні на сильні сторони продукту;
- Впровадження цифрових технологій в процесах, моніторингу та аналізування даних, які стосуються якості продукції.



Юлія Корнейко
Інженер з якості
Внутрішній аудитор

За імплементацію стандартів відповідає інженерка з якості Юлія Корнейко. Вона розробляє та актуалізує документацію системи менеджменту якості і займається комунікацією з відділами компанії щодо впровадження стандартів та процедур. Окрім цього, Юлія проводить внутрішні аудити для оцінки рівня імплементації та дотримання стандарту якості та безпечності продукції. Ще один ключовий напрям її роботи — розробка відповідних навчальних матеріалів та проведення тренінгів.



НАПРЯМОК СТАНДАРТИЗАЦІЇ



Галина Чумаченко
Інженерка з якості



Галина Мушак
Інженерка з якості



Оксана Карпа
Фахівчиня з якості



Ольга Логін
Фахівчиня з якості



Леся Лис
Фахівчиня з якості



Ірина Чолій
Фахівчиня з якості

Робота цього відділу полягає у формулюванні вимог до сировини та готової продукції згідно з вимогами локального та міжнародного законодавства. Наші колеги відповідають за всю супровідну докумен-

тацію: ветеринарні та якісні посвідчення, експертні висновки, гарантійні листи для імпорту та експорту. А ще вони забезпечують відповідність маркування усіх пакувань готового продукту.

НАПРЯМОК ЯКОСТІ СИРОВИНИ ТА ПАКУВАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ



Ігор Лозинський
Інженер з якості

Забезпечення належної якості та безпечності сировини — робота інженера з якості Ігоря Лозинського. Він проводить першочергові перемовини з потенційними постачальниками, проводить аудити, узгоджує показники якості і безпечності, відповідає за впровадження специфікації. У разі, якщо виявляють невідповідності сировини, Ігор оперативно комунікує з постачальниками, аби якнайшвидше виправити ситуацію.

Надалі у команді має також з'явитися окрема посада інженера з якості пакувальних матеріалів, який робитиме все те саме, однак щодо пакування.

НАПРЯМОК ЯКОСТІ АУТСОРСИНГОВОЇ ПРОДУКЦІЇ



Ольга Безкоровайна
Інженерка з якості

Відповідальність цієї команди — забезпечувати постачання якісних кормів відповідно до контрактів з виробниками. Інженерка з якості Ольга Безкоровайна проводить аудити постачальників продукції з аутсорсу, надає звіти та висновки щодо можливості співпраці, розробляє специфікації і погоджує договори на продукцію, комунікує з контрагентами на випадок невідповідності тощо.



Володимир Лагно
Фахівець з якості

Фахівець з якості Володимир Лагно наповнює внутрішні специфікації та новостворені візуальні стандарти на продукцію для вхідного контролю й отримує інформацію щодо виявлених невідповідностей від відділу контролю якості.

НАПРЯМОК ЗОВНІШНІХ РЕКЛАМАЦІЙ



Юрій Сохацький
Інженер з якості

Задача інженера з якості Юрія Сохацького та фахівчині з якості Марії Федяєвої — мінімізувати ризики репутаційних втрат і витрат коштів компанії у разі, якщо продукт не відповідає вимогам, потребам та очікуванням клієнтів і споживачів. Робота передбачає опрацювання рекламаций та запитів з ринку, формування офіційних відповідей,



Марія Федяєва
Фахівчиня з якості

погодження з дотичними командами та юридичним відділом Kormotech. Вони також обов'язково беруть участь в аналізі причин тих чи інших невідповідностей і спільно з іншими колегами розробляють план дій, аби це виправити.



МАЙЖЕ 200 ТОНН КОРМУ І ПОНАД 2000 ВАКЦИНОВАНИХ ТВАРИН: ДОПОМОГА ВІД SAVE PETS OF UKRAINE У ЦИФРАХ



У березі 2022 року Kormotech заснував [Save Pets of Ukraine](#). Це соціальна ініціатива, що допомагає котам і собакам в умовах повномасштабної війни. За цей час організація перетворилася із редистриб'ютора корму на операційного партнера трьох державних органів.

У 2024 році [Save Pets of Ukraine](#) вже встигла надати притулкам та зооволонтерам майже 200 000 кілограмів корму, а також спрямувала 50 кубічних метрів дров і 5 тонн соломи на обігрів тварин узимку. Лише у червні ініціатива передала 17 863 кілограми раціонів, 727 медичних препаратів, 745 різних ласощів і 615 упаковок вітамінів тощо.

Навесні спільно з Міжнародним фондом захисту тварин організація реалізувала одразу 2 вакцинальні проєкти. Нещодавно провели

1200 щеплень у 12 притулках у різних куточках України. У червні завершилася програма «Лапки в безпеці», мета якої вакцинувати, чипувати та зареєструвати тварин. Завдяки цьому 7000 котів та собак отримали щеплення від сказу та інфекційних хвороб, а також мікрочип, і були внесені до Єдиного державного реєстру домашніх тварин. Серед них навіть був один тхір. Програма проходить за сприяння Мінцифри, Міністерства аграрної політики та продовольства та Держпродспоживслужби.

Наразі [Save Pets of Ukraine](#) активно працює над створенням безоплатного освітнього курсу для керівників притулків та зооволонтерів.

Всі улюбленці потребують захисту і заслуговують на турботу. Особливо у складні часи.



РОСТЕМО З ЛЮБОВ'Ю ДО УЛЮБЛЕНЦІВ

Гуманність, культура поводження з чотирилапими і волонтерство змалечку: як завдяки Save Pets of Ukraine діти зі статусом внутрішньо переміщених осіб відвідали центр адопції тварин.

Освітня дитяча подія «Вусо-Лапо-Kids» відбулася цієї весни у Києві. Цей день об'єднав навколо себе чуйних людей, яким небайдужа доля малечі та чотирилапих з досвідом переживання війни. Тож першими відвідувачами стали підопічні Благодійного фонду «Голоси Дітей», а прийняв їх у себе столичний центр адопції Patron Pet Center.

Подія розпочалася зі вступної лекції про правила поводження з тваринами, а далі юні волонтери попрямували допомагати команді центру у догляді за чотирилапими.

Дітлахи взяли участь у прибиранні, годуванні та вигулі пухнастих мешканців Patron Pet Center. Для підлітків підготували майстер-клас з грумінгу, де вони познайомились із цією професією. А наймолодші забігли на заняття з арт-терапії.

Вусо-Лапо-Kids відвідали близько півсотні дітей та їхні батьки. Ця ідея отримала безліч позитивних відгуків. Далі буде!





АГЕНТИ ЗМІН



У нашій компанії діє програма розвитку лідерів. Таку ініціативу ми втілюємо вперше. Її ціль — допомогти молодим керівникам і керівницям зростати і розвивати компетенції для ще ефективнішого управління командами, проєктами та майбутнім Kormotech. Цього вимагає наша амбітна Стратегія 2028.

Свій шлях розпочали 11 учасників та учасниць. Вони вже пройшли перший модуль програми, познайомилися ближче і презентували себе, відвідали натхненні зустрічі з нашими лідерами думок Ростиславом Вовком та Ігорем Блистівим, а також завершили практичні тренінги з внутрішніми тренерами: **Оленою Галушко, Уляною Фіцою, Аліною Смишляк, Мартою Подоляк та Катериною Кандибою.**

Упродовж двох місяців учасники та учасниці програми розвитку лідерів готують командні проєкти, які презентуватимуть на другому модулі у серпні. Віримо в успіх колег і бажаємо подолати усі виклики у рості над самими собою.



Дуже дякую за досвід, робочі кейси з досвіду дуже цікаві



Дуже цікаво і легко. Практичні вправи дійсно додали навичок. Їхнє обговорення опісля було дуже доречним.



Доступна подача, дієві інструменти та механіки для подальшого використання



Почерпнула надзвичайно цінну інформацію, з якою потрібно тепер попрацювати детальніше



Дуже дякую за тренінг: доступність, атмосферу, стиль викладання, відкритість та цінності





МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ЩО ТРЕБА ЗНАТИ І НА ЩО ЗВЕРТАТИ УВАГУ

Ментальне чи психологічне здоров'я таке ж важливе, як і фізичне. Бо якщо ти «в нормі», то можеш реалізовувати свій потенціал, долати стреси, продуктивно і плідно працювати й робити внесок у життя своєї спільноти. Як краще подбати про себе, розповідає наша лікарка Ольга Манько.

Тож піклуватися про це вкрай важливо. Для цього потрібно дотримуватися 5 правил

- 1.** Підтримувати свій режим дня
- 2.** Збалансовано харчуватися
- 3.** Зробити фізичну активність обов'язковою складовою свого життя
- 4.** Спілкуватися і проводити час спільно з іншими
- 5.** Виговорюватися, а не тримати все в собі

За потреби необхідно звертатися до психолога, який допоможе стабілізувати емоційний стан і таким чином покращити якість життя. Це не примха чи мода. Звертатися до психолога — так само нормально, як і піти до лікаря, коли болить голова.

Кожен кормотехівець має можливість отримати первинну психологічну консультацію з оплатою 100% її вартості від страхової компанії. За другу і третю консультації потрібно сплатити лише 50%.

Щомісяця ми також запрошуємо на вебінари нашої психологині-кураторки Ольги Лебединець. На нашому Kormotech Portal ви знайдете записи та іншу корисну інформацію.

Якщо потребуєте індивідуальної консультації, можна записатися до Ольги в UNIVERSUM.CLINIC за одним з цих номерів телефону:

+38 067 496 83 96

+38 067 242 62 40

При зверненні вкажіть, що ви з компанії Kormotech, а також номер вашого полісу медичного страхування.

СОН І МЕДИТАЦІЯ

Допоможуть мобільні застосунки. Обрати є серед чого: Sleep Cycle, Sleep Time, Sleepo, The Mindfulness App, Sanvello — Stress & Anxiety Help.

Наприклад, Sanvello — застосунок для підтримки психологічного здоров'я, який послуговується клінічно підтвердженими принципами когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) і медитації усвідомленості, щоби допомогти користувачам упоратися з тривогою, депресією та стресом. Працює за підпискою та має великий спектр послуг: self-care, коучинг, терапія та медитації для початківців.

За цим QR-кодом ви знайдете різні психологічні тести, аби краще зрозуміти себе і дослідити свій поточний стан.



ЯК ОПАНУВАТИ СЕБЕ ПРИ ПАНІЦІ

• Дихальні вправи по квадрату

За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних — паузи. Вдих – пауза – видих – пауза.

Запам'ятайте комбінацію 4*2*4: 4 секунди робимо вдих. 2 секунди затримуємо дихання. 4 секунди видихаємо.

• Методика релаксації тіла та обличчя «Внутрішній промінь»

Ця вправа допомагає зняти втому і стабілізувати внутрішній стан. Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шийку, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюється чоло, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільняються шия і груди. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу кілька разів — згори вниз. Завершуйте словами: «Я став/стала новою людиною: молодою і сильною, спокійною і стабільнішою. Я все буду робити добре!».



СТВОРИЛИ СВЯТО РАЗОМ

Кормотехівці вкотре самим собі довели, що ми — проактивні, креативні і відповідальні. 1 червня, у Міжнародний день захисту дітей, наші колеги влаштували справжнє свято. Понад 200 гостей зібралися, щоби цікаво, приємно і корисно провести час.

Цей день, сповнений бурхливих емоцій і щасливих дитячих усмішок, запам'ятається надовго. Працівники самі організували і провели для малечі безліч активностей і майстерок, а також готували разом на святковій польовій кухні. Діти розмальовували торбинки, опанували мистецтво орігамі, створювали прикраси, малювали, бавилися у сумоїстів і навіть стріляли у тирі.

Наші колеги продемонстрували неабияку вправність та винахідливість у сімейних змаганнях. А переможці отримали чудові призи.

На святі діяв благодійний ярмарок, де можна було поласувати домашніми солодощами і лимонадом, придбати іграшки й декор ручної роботи, а головне — долучитися до допомоги Силам оборони, а саме підрозділу Костянтина Сохара, нашого колеги, який служить у 58 бригаді ЗСУ на Донецькому напрямку. Разом вдалося зібрати 72 398 гривень. Цінно, що люди продовжували донатити навіть після завершення свята.

Небайдужість і включеність творять не лише добрий настрій. Разом ми пишемо свою історію.



КОРМОТЕСН У ДЕНЬ ВИШИВАНКИ

Одним з особливо помітних у житті компанії днів у році є 16 травня. Щороку у цей день наша команда одягається у вишиті сорочки.

Це Всесвітній день вишиванки — українська традиція, яка єднає людей у багатьох країнах світу. Ми як глобальна компанія бережемо її і розвиваємо.

Вишита сорочка зіткана з символізму, автентики, тяглості покоління, родинних історій і багатої культури, що надихає весь світ. Носимо з гордістю, бо це більше, ніж одяг.

