



Уважаемые коллеги!

Примите искренние поздравления с величайшим праздником в истории России – с Днём Победы! В этот день мы с благодарностью вспоминаем защитников России разных поколений, чувствуем людей, посвятивших свою жизнь служению Отечеству. Для нас важно помнить и чтить подвиг нашего народа, потому что День Победы – праздник прошлого, несущий настоящим и будущим поколениям историю, славу и доблесть.

Я глубоко убежден: пока в наших сердцах жива священная память о Великом Подвиге, наша Родина остается могучей и непобедимой.

От всей души желаю вам здоровья, счастья, благополучия, мирного неба над головой и неиссякаемой веры в лучшее будущее.

С Днем Великой Победы!

С волнением и гордостью,
Александр Холдин
Генеральный директор АО «ТЭСС»



ТЭСС - Лаборатория инициатив



Каждый сотрудник компании может стать ее партнером, предложив перспективную идею для реализации в проектный офис «Лаборатории инициатив».

«Лаборатория инициатив» была основана в сентябре 2021 года с целью поощрять и внедрять инициативы, открывать новые таланты среди сотрудников и новые направления развития компании, давать возможность людям ТЭСС творчески реализовываться и, объединяя усилия, получать максимальный эффект.

Как это работает?

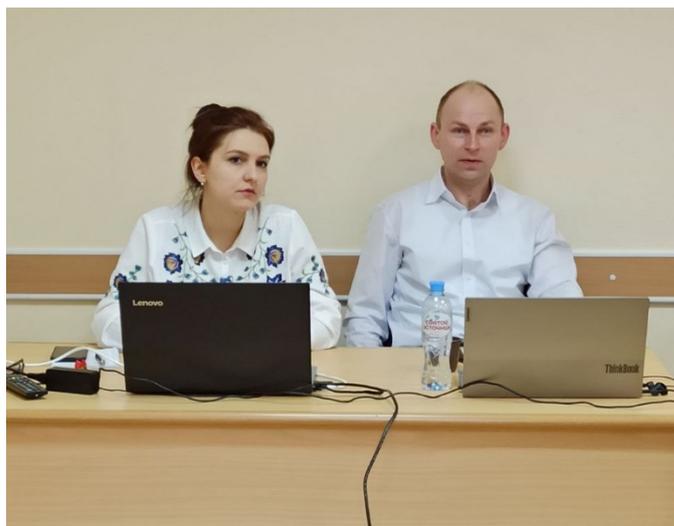
Любой сотрудник ТЭСС может предложить свою идею для реализации.

Идеи могут быть абсолютно разные, главное, чтобы направлены они были на усовершенствование деятельности, повышение компетенций, благополучия коллектива и компании.

Поданные идеи первично рассматриваются оргкомитетом – проектным офисом «Лаборатории». В него входят: Юлия Галиахметова, Антон Верещак, Анна Филипченко, иногда привлекаются сторонние эксперты.

Каждая инициатива изучается, оценивается с точки зрения экономической и технологической целесообразности ее реализации, при необходимости у инициатора запрашиваются дополнительные данные.

«За последнее время мы получили пять новых идей, – говорит Юлия Галиахметова, – например, есть предложение, чтобы компания ТЭСС приобрела недвижимость в Краснодарском крае и организовала базу отдыха для сотрудников и прочих клиентов. Это очень классная идея, но, к сожалению, в данный момент у нас нет достаточных возможностей для ее реализации, поэтому мы пока ставим ее на паузу и отправляем в архив, но мы о ней не забываем. А есть предложение, чтобы в Амурской области мы оказывали комплекс коммунальных услуг для нужд персонала резидентов ТОСЭР* «Свободный» не только в промышленных масштабах, как делаем это сейчас, но и в сфере ЖКХ. По этой идее уже дана обратная связь, ей присвоен статус проектной инициативы, и она будет реализовываться. Соответствующее предложение клиенту уже направлено. Инициатор идеи планируется как руководитель данного проекта. В потенциале это может перерасти в формирование



новых услуг для нужд горожан с организацией диспетчеризации в формате 24\7 и масштабированием в регионе Дальнего Востока».

Компания готова инвестировать средства в реализацию перспективных идей на партнерских условиях, то есть с возможностью разделить прибыль от их воплощения с инициаторами и исполнителями.

С сентября 2021 года уже 8 инициатив находятся на стадии активной проработки, в их числе: новый корпоративный сайт, система управления производительностью труда, проект «Питание», разработка ERP-системы* и другие.

«Для успешной реализации, - по мнению Антона Верещака, - погружение инициатора в суть проекта должно быть максимальным, все-таки надо понимать, что проектный офис - это поддерживающая функция для «Лаборатории инициатив». Мы помогаем корректно оценить реализуемость проекта с различных точек зрения, посчитать экономический эффект и потенциальные риски, подсказываем, как донести информацию до бюджетного комитета, чтобы были выделены инвестиции, но исполнительская функция, все-таки, - это уже задача инициатора проекта и его команды. Нами уже проведены 2 выездных мероприятия в г. Тобольск и г. Томск для освещения работы проектного офиса и «Лаборатории» с демонстрацией подходов для генерации идей, их тестирования и вывода в прототип».



Расскажем более подробно о прошедшей встрече, которая состоялась 15-16 апреля в г. Томск.

На этот раз она была посвящена систематизации предложений по цифровой трансформации в нашей компании.

В мероприятии приняли участие сотрудники томской площадки, которые в рамках обучения в школе «Энергия» показали высокую вовлеченность и предложили много интересных и перспективных идей для развития компании в данном направлении.

Участники заранее были поделены на группы. Каждая группа выбрала одну из цифровых технологий: интернет вещей;

дополненная, смешанная, виртуальная реальность; большие данные (Big DATA+GPS/mobile).

Ребята подготовили презентации, продемонстрировав глубокое исследование выбранной темы и практические предложения, которые можно внедрить в ТЭСС для автоматизации существующих процессов, либо создания новых услуг.

«По результату работы победило сотрудничество, - говорит Антон Верещак, - вначале был дух соперничества, который позже перерос в кооперацию и возможность презентации общего проекта. Идеи будут более глубоко проработаны, прототипированы, ну и в случае, если прототип покажет экономическую и технологическую целесообразность, будем реализовывать его в качестве услуги нашей компании, в том числе, тестировать через наш обновленный корпоративный сайт. В целом, атмосфера была партнерская, творческая, поэтому мы расстались на хорошей дружеской ноте и



будем продолжать совместную увлекательную работу по усовершенствованию нашей деятельности и внедрению цифровых технологий на благо компании и клиентов».

«Лаборатория инициатив» запустила творческую волну в компании. По словам оргкомитета, появилось видение, что у ТЭСС существует большое количество веток развития и, возможно, в следующем году стратегия компании будет скорректирована с учетом новых направлений.



Если вы хотите создавать историю вместе с нами, присылайте свои идеи по электронной почте IdeaBank@tessholding.ru

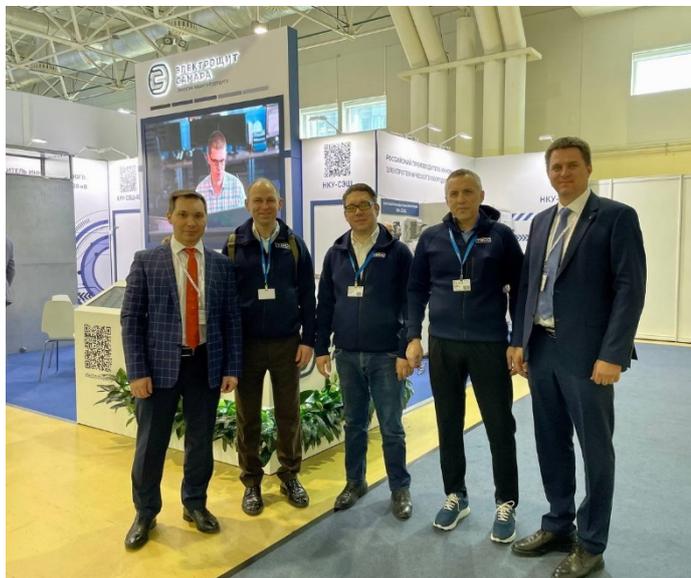
Реестр всех предложенных идей и инициатив ТЭСС можно посмотреть по ссылке <https://inlnk.ru/AKBBI6>

**ТОСЭР – Территория опережающего социально-экономического развития*

**ERP-система – система планирования ресурсов предприятия*



Компания «ТЭСС» приняла участие в отраслевой выставке «Нефтегаз 2022»



С 18 по 21 апреля 2022 г. в Москве прошла международная выставка оборудования и технологий для нефтегазового комплекса «Нефтегаз 2022», в которой приняли участие 350 компаний из 15 стран мира.

С целью реализации «Партнерских программ» делегация от компании «ТЭСС» в составе: Александра Холдина, Антона Верещака и Артема Лосякова посетила данное мероприятие.

Продуктивность посещения была обеспечена предварительной организацией встреч с ключевыми партнерами и формированием обсуждаемой повестки.

Компания «Электрощит Самара» организовала переговоры с представителями «ТЭСС» на самом высоком уровне с участием генерального директора Владимира Шатунина и вице-президента по продажам Ивана Мишакина. Были обозначены стратегические действия по дальнейшему сотрудничеству и обсуждены вопросы по импортозамещению текущих проектов. Также, в связи с получением компанией «ТЭСС Амур» статуса резидента в ТОР «Свободный», были определены пути взаимодействия по крупноузловой сборке оборудования «Электрощит Самара» на Дальнем Востоке.

Начался новый этап по восстановлению продуктивного сотрудничества с компанией «ЭКРА», которая организовала многочисленные консультации по перспективным направлениям, в частности, - расширение предложений собственных сервисных центров и обучение сотрудников «ТЭСС».

Во время посещения стенда компании «Беннинг Пауэр Электроникс» был подписан протокол состоявшейся неделей ранее встречи по определению направлений сотрудничества.

В связи с открывшимися возможностями для «ТЭСС Амур», как резидента ТОР «Свободный», большое внимание было уделено производителям оборудования из Китая с целью выявления новых технологий и решений, которые в перспективе могут быть реализованы на рынке Дальнего Востока.



Мероприятие получилось очень концентрированным на плодотворное общение, что непременно приведёт к скорейшему достижению поставленных целей по развитию партнёрских отношений, как с производителями, так и с заказчиками.

С уважением,
Верещак А.Д. и Лосяков А.В.

СПРАВКА

Электрощит Самара – высокотехнологичная производственная компания с 78-летней историей, крупнейший российский производитель электротехнического оборудования 0,4-220кВ. [Электрощит Самара \(electroshield.ru\)](http://electroshield.ru)

Группа Компаний ЭКРА объединяет производственные площади, проектные и инженеринговые организации, региональные дилерские и сервисные центры для решения комплексных задач в электроэнергетике от проектирования до сдачи энергообъекта «под ключ». [ООО НПП «ЭКРА» - Главная \(ekra.ru\)](http://ekra.ru)

ООО «Беннинг Пауэр Электроникс» основана в 1938 году. Компания, специализирующаяся на ремонте электрических машин и систем. [BENNING Российская Федерация - BENNING](http://benning.ru)

ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

Уважаемые коллеги,

Наш «ТЭСС-информ» набирает обороты, и этой статьей мы открываем новую рубрику - «Энергия жизни». Компания ТЭСС – это, в первую очередь, люди. И каждый из нас вносит свой уникальный вклад самим своим присутствием, – яркий неповторимый штрих в общий узор компании. Мы очень разные, но нас объединяет нечто общее – стремление к лучшей жизни. Любой живой организм стремится к здоровью, позитивному эмоциональному тону и благополучию – к энергии жизни!



Я в компании ТЭСС совсем недавно, но я уже познакомилась с удивительными людьми, истории которых вдохновляют. Такими историями, в том числе, я планирую делиться в этой рубрике. Кроме того, здесь вы сможете найти материалы на абсолютно разные темы: от здоровья до финансовой грамотности, от интересных хобби до полезных привычек. Главное, что их будет объединять, – это вдохновение для того, чтобы действовать: начать делать зарядку по утрам, заняться спортом, может, для кого-то актуально бросить курить, а кто-то давно хочет выучить иностранный язык или найти интересное хобби...

Надеюсь, что чтение этой рубрики поможет вам сделать небольшой шаг в сторону реализации мечты, улучшения здоровья, развития профессиональных и личностных качеств, а затем сделать еще небольшой шаг



и еще один шаг и так, следуя искусству маленьких шагов, легко приходиться к своим целям. А самое главное в этом всем – поддерживающая среда. Мы друг друга можем вдохновлять, мы друг другом можем вдохновляться. Ученые говорят, что человечество является социо-когнитивной гиперсетью, и мы влияем друг на друга гораздо больше, чем можем себе представить. Наше благополучие и здоровье напрямую зависит от благополучия и здоровья нашего окружения, и есть обратный порядок – улучшая свою жизнь, мы даем импульс к улучшению жизни близких людей.

Давайте совместно творить счастливое будущее уже сейчас!

Обратить внимание на свое дыхание...

Символично, что первую статью для вдохновения, я хочу посвятить теме дыхания. Читайте и ВДОХновляйтесь!

Наша жизнь начинается вдохом и заканчивается выдохом.

Дыхание – это процесс, который сопровождает нас всегда. И я глубоко убеждена, что на количество дыхательных циклов между первым вдохом и последним выдохом мы можем влиять. А еще через дыхание мы бесспорно можем влиять на качество жизни.

Восточные мудрецы говорят: кто управляет дыханием, тот управляет жизнью.

Но много ли мы знаем о дыхании и часто ли обращаем на него внимание?

Наверное, никто не станет спорить с фактом, что наше здоровье напрямую зависит от качества дыхания. Но осознаем ли мы, насколько эта связь сильна?

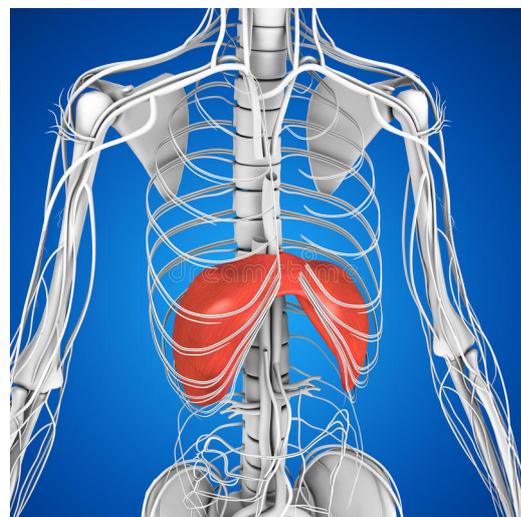
Вот с этим вопросом мы и попробуем сегодня разобраться.

Дыхание – это не только легкие, дыхание, это, в первую очередь, мышцы. Главной мышцей дыхания является грудобрюшная или дыхательная диафрагма.

Наше тело делится на две большие полости:

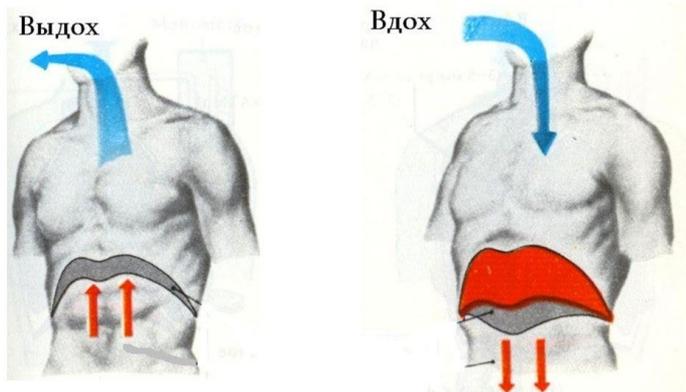
- грудную (органы – сердце и легкие);
- брюшную (печень, почки, желудочно-кишечный тракт, половые органы). Поперечной перегородкой между ними и является грудобрюшная диафрагма, именно она их разделяет и во время дыхания опускается и поднимается, увеличивая объем одной полости и одновременно, уменьшая объем другой.

Диафрагму можно сравнить с насосом, создающим попеременно положительное и отрицательное давление в брюшной полости и непрерывно выполняющим массаж



внутренних органов. Помимо массажа, диафрагма помогает сердцу качать кровь, а также способствует движению лимфы в организме, то есть служит питанию и очищению тканей и органов.

Положение диафрагмы при дыхании



Нарушение работы диафрагмы ведет к уменьшению амплитуды ее движения, так называемой экскурсии, что может привести к неприятным последствиям, например, проблемам с ЖКТ (изжога, запоры, геморрой...), мочеполовой системы (опущение органов, недержание мочи), а также ослаблению иммунитета, нарушению осанки и даже к появлению брылей и второго подбородка...

Экскурсия диафрагмы при спокойном дыхании – 1-2 см, при глубоком форсированном – 6-8 см. Каждый сантиметр движения диафрагмы – это

дополнительный объем воздуха, несущего кислород для тканей организма.

Если экскурсия диафрагмы нарушена, то во время дыхания человек не использует весь объем легких, как следствие, - образуются застойные явления, что является благоприятной средой для воспалительных процессов.

Стоит также отметить, что очень большая часть токсинов выводятся из организма через легкие. Низкая их продуктивность замедляет этот процесс.

Телесно-ориентированные психотерапевты по праву называют диафрагму «хранилищем эмоций».

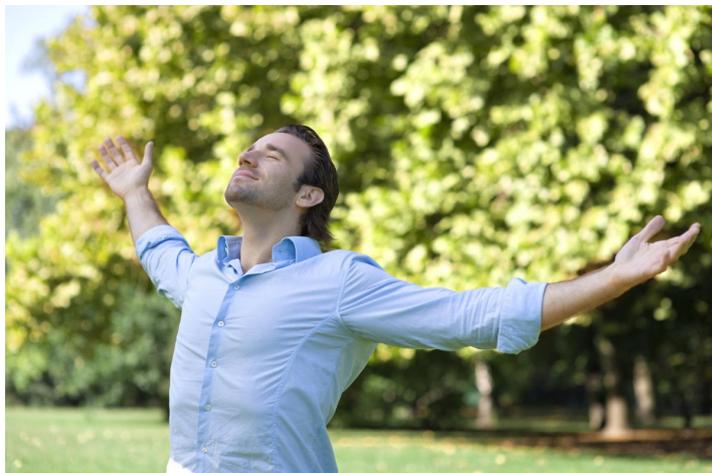
При частом и поверхностном дыхании возбудимость нервных центров повышается, а при глубоком – наоборот, понижается. Исследования показывают, что люди с ослабленной нервной системой дышат на 14% чаще, чем люди с крепкой нервной системой, проще говоря, если в повседневной жизни вы дышите поверхностно, то вас легче вывести на эмоциональную реакцию.

Наш мозг всегда на высоком уровне готовности к угрозам внешней среды – мы запрограммированы реагировать при любом намеке на опасность. Основные признаки в такой ситуации - учащенное сердцебиение и дыхание, а также повышенное кровяное давление. Но есть и противоположный механизм - легкие и сердце могут “давать обратную связь” мозгу и с помощью глубокого, размеренного дыхания успокоить мозг и предотвратить стресс.



Дыхание — это единственная система организма человека, которая может контролироваться как сознательно, так и неосознанно, то есть вы можете сознательно задерживать дыхание, и можете неосознанно дышать ночью во время сна, или даже находясь без сознания. А это значит, что через дыхание мы можем управлять своим состоянием.

Независимые исследования показали, что дыхательные практики в значительной мере снижают уровень кортизола (гормон «стресса») и улучшают функции мозга: способность концентрироваться, сохранять спокойствие и восстанавливаться после стресса. Также с помощью глубокого дыхания можно расслабить напряженные мышцы – основную причину болей в шее и спине.



И это еще не все!

Глубокое дыхание способствует выработке эндорфинов – натурального обезболивающего, которое также обеспечивает физиологический выход из стресса без последствий для здоровья.

Кроме того, медленное, глубокое дыхание может даже снизить аппетит. Люди, которые дышат быстро и поверхностно, часто переедают.

Достаточно ли я привела аргументов для того, чтобы у вас возник интерес к своему дыханию? Если да, то предлагаю прямо сейчас провести небольшой эксперимент:

Сядьте с ровной спиной, расслабьтесь, положите руки по бокам на нижние ребра выше талии, сделайте несколько вдохов и выдохов и наблюдайте. Если на вдохе движение ребер направляется в стороны, явно ощущается под ладонями и является симметричным с обеих сторон, то это хороший знак. Диафрагма работает правильно. Если нет – то расстраиваться не стоит. Это можно исправить упражнениями для расслабления диафрагмы и восстановления полноценного дыхания.

Если вас заинтересовала тема, то в сети в свободном доступе имеется большое количество материалов на эту тему с упражнениями, а также, каждую пятницу мы с коллегами встречаемся в прямом эфире нашего канала в телеграм «Спортивный ТЭСС», где все вместе занимаемся практиками саморегуляции: расслаблением, нормализацией дыхания и обретением эмоциональной устойчивости. Присоединяйтесь по ссылке [Telegram: Join Group Chat](#) и дышите с удовольствием!

Юлия Неустроева,

Менеджер по внутренним коммуникациям ТЭСС



Диагностический аудит интегрированной системы менеджмента в АО «ТЭСС»

С целью усовершенствования бизнес-процессов и повышения эффективности в АО «ТЭСС» прошел диагностический аудит ИСМ - интегрированной системы менеджмента.

Аудит проводился мировым лидером в сфере инспекционных услуг, экспертизы, испытаний и сертификации - компанией SGS.

С 2020 года в структурных подразделениях ТЭСС ведется разработка интегрированной системы менеджмента на соответствие требованиям международных стандартов ISO 9001, 14001, 45001. ИСМ охватывает все подразделения и процессы компании, в построение и развитие системы вовлечено большое количество персонала.



По словам менеджера по специальным проектам АО «ТЭСС» Анны Филипенко, диагностический аудит позволяет оценить, насколько детально разработана ИСМ, соответствует ли она требованиям стандартов, проверить, насколько живые и динамичные в компании процессы, как они взаимосвязаны и правильно ли описаны, найти «узкие места» и точки роста для улучшения системы.

Результат аудита будет представлен в виде отчета с рекомендациями, которые нужно будет применить для усовершенствования работоспособности ИСМ и процессов компании.

Следующим этапом планируется проведение диагностического аудита в ООО «ТЭСС Сибирь», ООО «ТЭСС Индустриальный Парк» и в ООО «ТЭСС Амур». Далее будут организованы внутренние проверки и корректировка документации компании, семинары для руководителей по итогам аудитов, а также групповые обучения-практикумы для персонала. В результате – построение дорожной карты по доработке системы и устранению

замечаний ИСМ на 2023год.

«Сплоченная работа и вовлеченность всего персонала в процесс разработки ИСМ в 2007г уже позволили нам пройти международную сертификацию, - говорит генеральный директор АО «ТЭСС» Александр Холдин, - и это дало свои результаты. Тогда мы увеличили объемы выполнения работ, расширили свое присутствие - филиальную сеть компании. Сейчас наша цель - пересмотреть процессы, усовершенствовать их. Мы движемся во всех направлениях: менеджмент качества, повышение эффективности, лидерство руководителя, ориентация на клиента, процессный подход, CRM, командная работа, обучение персонала в школе «Энергия», коммуникации. По всем фронтам мы делаем маленькие шаги, которые глобально очень многое меняют. Строя систему под себя, проявляя гибкость к изменениям, в том числе, разрабатывая новые услуги и продукты, востребованные на рынке, мы планомерно реализуем намеченную стратегию развития компании ТЭСС».



Сотрудничество с компанией «Веспер»

Компания «ТЭСС Индустриальный парк» заключила договор с российским производителем силовой преобразовательной техники - ООО «Компания Веспер».

Согласно договору, на базе компании «ТЭСС» открывается эксклюзивный региональный сервисный центр по осуществлению гарантийного обслуживания и ремонта частотных преобразователей и тормозных прерывателей торговой марки «Веспер» в Тюменской области.

Данное оборудование используется на сотнях объектов электроэнергетики, металлургии, машиностроения, нефтегазового комплекса и других отраслей промышленности.

Для реализации договора в ближайшее время на производственной базе «ТЭСС» в г. Нижневартовск будет оборудован цех для обслуживания и ремонта, а сотрудники компании пройдут обучение в специализированном учебном центре «Веспер».



Справка:

Компания «Веспер» одна из немногих российских компаний – производителей силовой преобразовательной техники, которая успешно работает на рынке с 1992 года.

[О Компании / Компания «Веспер» — \(vesper.ru\)](http://vesper.ru)

