

ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

Как начать новую жизнь с нового года, или минус 25 кг за год!

Новогодние праздники подошли к завершению, близкие поздравлены, подарки получены, горки обкатаны, фильмы пересмотрены, вкусности съедены, пришла пора начинать новую жизнь, как водится, с понедельника. А чтобы новую жизнь, полную свершений, начинать было вдохновительно, я поделюсь с вами историей нашего коллеги – Сергея Лисицына, который поставил себе цель и за один год скинул 25 кг.



Если вы еще не знакомы, знакомьтесь, Сергей Валерьевич Лисицын – теплый и солнечный человек, руководитель отдела развития и анализа, г. Тюмень

По словам Сергея, эта история начинается, как и много других: в какой-то момент прижало!

До:

38 лет, рост - 177см, вес - 107кг

Сейчас:

42 года, рост - 177, вес - 85кг

Набор веса был постепенный, Сергей связывает это с малоподвижным образом жизни – офис, дом, пиво под хорошую закусочку вечером по пятницам. Питание было насыщенным, а энергия не растрачивалась и распределялась в запасы.

Ну и в какой-то момент Сергей на собственном опыте познал все прелести лишнего веса: давление, одышка, учащенное сердцебиение...

- Однажды я ехал на работу, - рассказывает Сергей, - выходной день, еду, выспался, и вдруг за рулем прямо стало плохо, голова закружилась, сердце зашло, понять ничего не могу, доезжаю до ближайшей аптеки померить давление, померил, - не сильно высокое, посидел, - не проходит, поехал в поликлинику. Там чуть сознание не потерял...

В общем, это событие заставило задуматься: «это что в 38 в моей жизни будет куча таблеток и вот это вот все? У меня же дети и ответственность за них. Мои родители рано ушли, не хочется повторения истории».



Сергей решил ответственно подойти к вопросу своего оздоровления.

Методик снижения веса на современном рынке предостаточно, Сергей начал искать свою...

Лайфхаки от Лисицына

№1 каждого человека что-то разное мотивирует, надо стучать в свою дверь

По мнению Сергея, главное – не циклиться, если что-то не получается. Нужно искать другие пути, пробовать, быть с активной жизненной позицией. Есть люди с разным темпераментом, одному подходит монотонное занятие, другой любит активность и подвижность. Сергей говорит, что пробовал все, что ему было интересно.

- Мне зашла тема фитнеса для ленивых, - говорит Сергей, - это когда ты приходишь, делаешь какие-то маломальские упражнения в течение 30 минут, и в это время на тебе надет костюм, который электрическим током стимулирует мышцы. Ты делаешь обычную зарядку, а нагрузка на мышцы достаточно интенсивная. Я стал так заниматься и скорректировал питание.

Терпеть не могу диеты, я экспериментировал, что можно есть, что нельзя. Пока у меня интенсив был, я вообще сладкое исключил, я и сейчас стараюсь его не есть, но последний год уже позволяю себе вольности, но только до 18.00 и алкоголь снизил.

Анекдот от Сергея

- Сел на три диеты.
- А чего на три?
- На одной не наедаюсь!



Лайфхаки от Лисицына

№2 нужно сколько-то потерпеть, а потом критическая масса наберется и перещёлкнется

Первые результаты Сергей получил в первые месяцы - минус 10-12кг, дальше снижение остановилось. Сергей решил корректировать нагрузки и подключил бег по утру.



С лишним весом бегать нужно очень осторожно, это большая нагрузка на сердце и суставы, поэтому Сергей начал по чуть-чуть, и опять пошла динамика снижения веса.

Лайфхаки от Лисицына

№3 срывы будут, не надо себя гнобить

- Когда случается срыв по системе, главное – не нападать на себя: «слабак, соберись, тряпка», не циклиться на неудаче. Ну случилось и случилось, ну день, ну два, а потом снова просто возвращаешься и потихоньку продолжаешь двигаться, без фанатизма. Когда ты фанатично следуешь системе – это стресс для организма, и в этом тоже мало пользы, обязательно будет откат. Лучше потихоньку, но регулярно - искусство маленьких шагов.



В итоге за год Сергей сбросил 25 кг.

- После того, как пришел к желаемому весу, - делится Сергей, - начинается новая тема – нужно удерживать, и у меня был откат, я от нижнего добавил 3кг и приземлился на минус 22, прошло уже 4 года, вес остается стабильным.

Все самые свежие новости и события здесь:

Быть в курсе – это возможность принимать активное участие в жизни компании.



Есть новость? Свяжитесь с менеджером по внутренним коммуникациям:

Юлией Неустроевой

neustroevayuf@tessholding.ru

+7 993 003 08 60

Новый вес предполагает новый образ жизни и дисциплину.

- Сейчас я ищу возможность включать какую-то активность в свою жизнь. Летом езжу на работу на велосипеде. Зимой машину паркую подальше от офиса, чтобы хотя бы минут 15 ходьбы было, в обед стараюсь выйти куда-то, пройтись.

Лайфхаки от Лисицына

№4 использовать смарт-браслет

Смарт-браслеты, смарт-часы дают некую статистику. Когда берешь в привычку поглядывать: «ага не дошагал, у меня - 8 тысяч норма, не дошагал, допустим, тысячи две, думаешь, ну я дошагаю», и это подбадривает, вроде ничего такого, кружочек не закрылся, да и все, но дисциплинирует.



Лайфхаки от Лисицына

№5 я делаю это для себя

- Когда я начинал ездить в офис на велосипеде, - вспоминает Сергей, - в нашем здании может быть ездил человек 3-4. И когда я встречался с людьми из других офисов на этаже, были ухмылки, спрашивали: «Тебе делать нечего?». Я отвечал: «Ребята, завидуйте молча», и в какой-то момент я вообще перестал ощущать дискомфорт, мне трын-трава, кто что скажет и что подумает, я ни с кем не собираюсь устраивать гонки, я бегаю для себя, перемещаюсь на велосипеде для себя, мне от этого становится в кайф, я чувствую себя лучше, бодряк, свежесть, ясность, драйв!

И вообще я тебе так скажу, ощущения до и после совершенно разные, в моей жизни стало больше легкости.

Самое главное - не прятаться за маской. Потому что маска всегда очень много тратит энергии, и ты не можешь ее постоянно держать.

История нашего героя доказывает, что все возможно, главное – сильное желание что-то изменить в лучшую сторону, дисциплина, приверженность цели и найти свой путь. Вместе с Сергеем мы желаем вам амбициозных целей и их свершений в новом году!

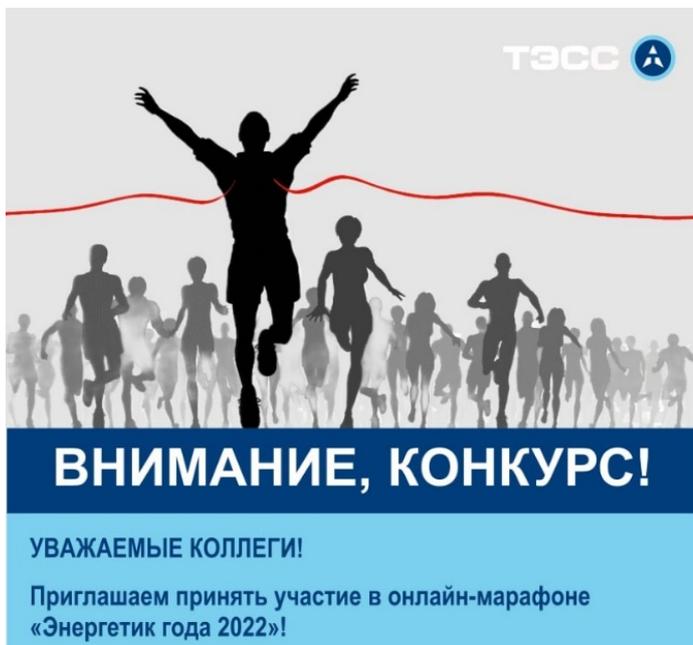


Справка:

Сергей Валерьевич Лисицын начал свою трудовую деятельность в Нижневартовских электрических сетях в службе механизации и транспорта (с 2002г.), далее трудился в нескольких энергосервисных компаниях, а также в Нижневартовском филиале ТЭСС, затем перевелся в Тюмень, где и продолжил свою трудовую деятельность. Позднее совместно с Анной Филипенко внедрил Интегрированную систему менеджмента в Тюменском филиале ТЭСС, затем перешел в отдел развития и анализа, который теперь возглавляет.

Юлия Неустроева

НОВОСТИ КОМПАНИИ



Онлайн-марафон «Энергетик года 2022»

7 ноября в ТЭСС стартовал очередной марафон профессионального мастерства. Мероприятие проводилось на корпоративном портале Школы Энергия и призвано мотивировать сотрудников развиваться, получать новые знания, знакомиться и обмениваться опытом.

Идея о создании подобного конкурса в онлайн-формате родилась во время карантина в 2020-м году, и первый марафон был запущен в 2021.

Конкурс представляет собой последовательное прохождение этапов. На выполнение каждого задания дается неделя. Начинается все со знакомства, где участникам нужно было рассказать о себе, своей профессии, целях участия в марафоне и выложить фотографию.

Как и в традиционных профессиональных соревнованиях энергетиков, онлайн-марафон начался с проверки теоретических знаний в виде тестирования. Дополнительным плюсом является то, что все необходимые актуальные нормативные документы можно освежить в памяти перед экзаменом на том же портале Школы Энергия.

– Несмотря на онлайн-формат, мы, насколько это возможно, стараемся подготовить и практические задания, – говорит Мария Орлова, директор по персоналу, – например, в первом марафоне одно из заданий по Охране Труда было проанализировать специально снятые ситуационные видеоролики об оказании первой помощи и отметить, что сделано правильно, а что нет. Другим примером практического задания является анализ и решение кейсов. Участникам предлагается производственная ситуация, и нужно написать свои предложения и решения.

Напомним, что одним из интересных этапов первого марафона была дистанция о цифровизации предприятий. Где участникам предлагалось изучить предмет и написать эссе о том, какие цифровые



инструменты и программы можно применить в ТЭСС для более эффективной деятельности компании. По результатам этого этапа позже была проведена Лаборатория Инициатив.

Один из призеров марафона 2021 года – **Андрей Гомзяков** стал участником Чемпионата PetroChemSkills 2021 в компетенции Электромонтаж.

По результатам марафона 2022 года **первое место** занял **Анатолий Чугунов**, мастер участка по ремонту и обслуживанию электрооборудования производства полиэтилена, г. Томск, **второе место** - **Андрей Богданов**, начальник участка по ремонту и обслуживанию электрооборудования производства полиэтилена. г.Томск и **третье место** у **Романа Комлева**, мастера электротехнической лаборатории, г.Томск.

Кроме того, за продемонстрированные отличные знания премиями были поощрены электромонтеры: **Юрий Рогачевский, Андрей Васин и Дмитрий Васин.**

Результаты марафона были подведены в День Энергетика. Победители награждены памятными призами и денежными премиями.

По мнению руководства компании, соревнования - это прекрасный способ проверить свои знания и определить дальнейшее направление профессионального и личного развития.

Обучение операционной эффективности



29.11 – 02.12.22г. в городе Нижневартовск для сотрудников производственных подразделений ТЭСС прошел семинар «Операционная эффективность».

Цель программы - знакомство с ключевыми концепциями повышения операционной эффективности на примере успешных практик, изучение подходов к оценке эффективности производственных процессов, формирование процессной модели организации и модели ТЭСС как открытой системы.

В обучении приняли участие 23 сотрудника из разных подразделений компании: из ХМАО, ЯНАО, Амурской, Томской и Новосибирской областей.



На протяжении трех дней с участниками работали преподаватели - эксперты в области операционной эффективности и производственных систем: Вячеслав Болтрукевич, Ярослав Черныш и Валерий Юшманов.

Мероприятие включало в себя актуализацию вопроса в условиях современного рынка, донесение теоретической информации, разбор и обсуждение успешных кейсов, деловые игры, а также командное обсуждение задач, результатом которого стал план действий по дальнейшему развитию компании.

По словам участников, полезно было рассмотреть различные инструменты по повышению эффективности на примере разных бизнесов: ресторана, вагоностроительного завода, энергетической компании, а также изучить виды операционных потерь на производстве.

Порадовала вовлеченность всех участников семинара в процесс обучения, отдача, готовность изучать, развиваться, действовать.

Отдельным преимуществом участники отметили возможность лично познакомиться с коллегами из других подразделений.

Денис Чачкин, главный инженер ТЭСС: «Теоретическая информация закреплялась в формате деловых игр, которые не только сплотили команду, но помогли увидеть на практике, что эти инструменты работают. Повышение производительности – не что-то общее, оно - в деталях, мелочах, и этим нужно заниматься непрерывно».



Анна Филипенко, менеджер по специальным проектам: «В процессе игр на себе ощутили разницу работы при отсутствии инструктажа, - результат оказался плачевным, и после инструктажа, - результат оказался на порядок выше. Вывод – стандарт работы нужно знать!»

Дмитрий Холдин, заместитель генерального директора ТЭСС Индустриальный Парк: «По окончании семинара для себя понял, что тема эффективного производства и постоянных улучшений мне интересна, но не хватает знаний, надо приступать к углубленному изучению и параллельно пробовать методы на практике».

В результате семинара в компании намечен ряд инициатив. Уже обсуждается проект по созданию эталонных бригад, на примере которых будет разрабатываться методика и подходы по повышению



производительной эффективности, включая минимизацию потерь и оптимизацию процессов, а затем распространение успешных методик на другие подразделения.

- Эффективность – одна из наших ценностей, - говорит генеральный директор АО ТЭСС Александр Холдин, - и у нас есть внутренний ресурс, с помощью которого мы можем эту эффективность повысить. Мы движемся в нескольких направлениях: если провести аналогию, то проект с компанией DBA, дашбордирование - это наш мозг и глаза; менеджмент качества – это основа, скелет, на котором все держится; проект, который мы запустили сейчас, – это гемба (с японского – место, где создается ценность) – постоянный поиск возможностей для улучшения и практическая их реализация. Эти три направления позволят нам повысить эффективность и выйти на новый уровень взаимодействия с нашими заказчиками.

Справка

Вячеслав Болтрукевич, кандидат экономических наук, основатель и руководитель Lean Institute Russia. Вячеслав является экспертом в области операционной эффективности и производственных систем с большим опытом преподавания на программах Executive MBA и корпоративных программах. Его исследовательский интерес сфокусирован на изучении подходов и моделей повышения эффективности бизнеса, операционной стратегии компаний различных отраслей, моделей развития производственных систем организаций и того, как они способствуют их развитию. Вячеслав Болтрукевич имеет большой опыт работы с топ-менеджерами крупных российских компаний. Как академический директор он разрабатывал и проводил образовательные программы по операционной эффективности и производственным системам для таких компаний как Русал, Группа ГАЗ, Эн+, Ингосстрах, ОМК, Автобан, ТНК-ВР, Роснефть, МедХолдинг, ФосАгро, Колмар, ГазпромМедиаХолдинг, Декатлон.

Ярослав Черныш, Эксперт Lean Institute Russia

Занимается развитием производственных систем на предприятиях, изучает практическое применение инструментов ПС на рабочих местах, в прямом взаимодействии с линейными руководителями и сотрудниками. Обучает линейных руководителей (бригадиров, мастеров, начальников участков и цехов) на производственной площадке, изучает и реализует программы вовлечения персонала в процесс непрерывных улучшений через «кайзен» деятельность и проекты формата АЗ.



Специалисты ТЭСС посетили выставку «Безопасность и Охрана Труда 2022»

6-9 декабря в Москве состоялась крупнейшая международная выставка в сфере охраны труда и промышленной безопасности БиОТ 2022.

Для сотрудников ТЭСС данная поездка включала в себя ряд задач:

- Изучение рынка средств индивидуальной защиты (СИЗ), знакомство с новыми видами тканей, обеспечивающими наилучшие характеристики: огнестойкость, маслобензостойкость, защиту от дуги и других видов воздействий, в сочетании с улучшенными эксплуатационными качествами: комфорт сотрудника, повышенная механическая прочность и устойчивость окрашивания к стирке и воздействию солнечных лучей;



- Изучение инструментов цифровизации в сфере безопасности и охраны труда, которые позволяют упростить систему управления ОТ для достижения максимальной эффективности;

«Мы стремимся к тому, чтобы создать единую базу в цифровом виде - говорит Павел Кострыкин, начальник службы охраны труда и производственного контроля ТЭСС, - и интегрировать ее с другими областями: кадры, финансы, бухгалтерия, производство. Это должно работать так: один раз заполняешь информацию, и она фигурирует в различных отчетах. И это только малая часть того, какие задачи могут решать эти инструменты. Их много, мы смотрели, что есть, выясняли, каким образом они работают, договаривались о встречах, чтобы более детально обсуждать, как мы можем использовать их в части вопросов охраны труда и для повышения надежности».

Кроме того, сотрудники ТЭСС ознакомились с тенденциями мониторинга и контроля за состоянием ОТ и выполнением мер безопасности со стороны ключевых заказчиков и крупных корпораций. Понимание данных тенденций позволяет внедрять полезные функции в компании, идти в ногу со временем, предвидеть ожидания клиентов, создавать современный сервис.

Помимо основной выставки, в которой было представлено более ста тысяч экспонатов, мероприятие включало в себя деловую программу: дискуссии, круглые столы, семинары и конференции, где обсуждалась актуальная информация по охране труда и государственному регулированию, изменения законодательства в области ОТ, которые произошли в 2022 году и планируются в 2023, проблематика и тренды нового времени, лучшие кейсы и практики по охране труда, лидерство и культура безопасности.

По словам участников программы, современные тенденции рынка таковы, что производство и охрана труда должны не конфликтовать друг с другом, а сотрудничать. На мероприятии были представлены кейсы крупных компаний, в которых такое сотрудничество приводило к повышению производительности и экономического эффекта.

«У нас происходят обновления – говорит генеральный директор ТЭСС Александр Холдин, - мы хотим полностью пересмотреть и создать новый вид спецодежды, который бы соответствовал всем ГОСТам, правилам РФ и требованиям заказчиков. Важно, чтобы при этом спецодежда была красивой и удобной для наших сотрудников. Мы провели ряд встреч с производителями тканей, сейчас нам предстоит сделать выбор, разработать дизайн и протестировать его удобство.

Также мы планируем внедрить цифровой инструмент в сфере безопасности и охраны труда, который упростит процессы и процедуры для наших сотрудников и позволит вывести безопасность на более высокий уровень».

Справка: подробнее о выставке [БИОТ 2022 Выставка и Форум \(biot-expo.ru\)](https://biot-2022.ru)

