Moscow
Business School
Leadership Energy

Health менеджмент & Health-коучинг для повышения продуктивности руководителей и сотрудников

Формат обучения: Очно | Онлайн

Срок обучения: 3 дня

Время проведения: ежедневно с 10:00 до 17:30

Дата начала: 27.10.2025

Выдаваемые документы: Удостоверение о повышении квалификации или Сертификат Moscow Business School

Программа обучения

День 1

Рекомендации по комплексному по оздоровлению собственной жизни, своей семьи и сотрудников: питание, сон, физическая активность, детокс

Понятие коучинга. Перспективы профессионального роста и построения карьеры для health-коуча

- Что такое коучинг?
- Работа с постановкой целей на коуч-сессии
- Пример постановки целей по SMART.
- Алгоритм работы Health-коуча для достижения результатов
- Перспективы профессионального роста и построения карьеры для health- коуча

Целостная модель здоровья. Полноценное сбалансированное питание

- 10 мифов о здоровом питании: как отличить истину от стереотипа
- Принципы полноценного питания. Компоненты полноценного рациона (вода, белки, жиры, углеводы, клетчатка)
- Целевые группы продуктов для коррекции дефицитарных состояний и поддержки работы организма
- Лайфхаки для полноценного усвоения пищи
- Пример полноценного меню, сбалансированного по белкам, жирам, углеводам

Практикум «Определение наличия у вас пищевых дисбалансов с помощью с помощью Колеса пищевого баланса. Разработка рекомендаций»

Коррекция образа жизни для повышения энергичности и продуктивности

- Синдром хронической усталости. Программа работы со стрессом. Инструменты и практические рекомендации
- Полноценный сон: правила и практические рекомендации
- Физическая активность. Как подобрать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и отслеживать ее интенсивность

Практикум «Определение наличия дисбалансов с помощью „Колеса образа жизни“. Разработка рекомендаций»

Детокс — основа здоровья

- Для чего нужен детокс? Основы детоксикации организма
- Роль лимфатической системы в детоксикации организма. Технология работы с лимфой
- Продукты и нутрицевтики для поддержки детокса
- Критичные инградиенты в продуктах питания, косметике
- Как обнаружить токсичные вредные металлы в организме, запускающие хронические заболевания и рак? (Особенно актуально для сотрудников, работающих на предприятиях с вредным производством или живущих в городах с плохой экологией)
- Схема проведения детокса

День 2

Новые стратегии восстановления желудочно-кишечного тракта, устранения дефицитов и улучшения когнитивных функций

Как восстановить работу ЖКТ и не допустить хронических заболеваний?

- Диагностика и причины болей в ЖКТ, вздутия, метеоризма, запора и т.д.
- СИБР, СИГР и СПЭП – причины проблем в ЖКТ
- Что сделать, чтобы избавиться о газообразования, вздутия и тяжести в желудке? Рекомендации по усвоению белка, поддержанию желчеоттока и качества желчи для хорошего пищеварения и предотвращения заболеваний ЖКТ

- Программа 5R для решения проблем с ЖКТ. Как поддержать здоровье слизистых и микробиома? Лекарственная терапия и поддержка нутрицевтиками для восстановления функций ЖКТ

Практикум «Диагностика, диагноз и рекомендации пациенту для восстановления функций ЖКТ»

Диагностика дефицитов. Как определить дефициты по симптомам и лабораторной диагностике?

- Определение признаков дефицитов по симптомам (самочувствие, внешний вид, кожа, ногти и т.д.)
- Подтверждаем наличие дефицитов. Лабораторная диагностика. Какие анализы сдать?
- Разбираем общий анализ крови. Какие дефициты витаминов и минералов можно обнаружить?
- Как помочь организму? Какие формы витаминов и минералов выбрать? Какие из них хорошо усваиваются организмом?

Практикум «Диагностика и определение дефицитов витаминов и минералов по внешнему виду клиента и ОАК»

Улучшение когнитивных функций – условие для поддержания продуктивности

- Диеты MIND, GAPS для улучшения работы мозга
- Инструменты для улучшения памяти, концентрации внимания
- Превенция деменции и болезни Альцгеймера

- Подбор основных нутрицевтиков для улучшения работы мозга

День 3

Корпоративный Health- coach – драйвер продуктивности сотрудников. Практикум: инструменты, нутрицевтики, кейсы

Понятие коучинга. Перспективы профессионального роста и построения карьеры для health- коуча.

- Что такое коучинг?
- Работа с постановкой целей на коуч-сессии
- Пример постановки целей по SMART.
- Алгоритм работы Health-коуча для достижения результатов

Инструменты Health-коуча

- Анализ колеса питания и образа жизни
- Пример дневника питания клиента и анализ
- Заполнение общего опросника. Выводы по результатам анализа опросника
- Матрица консультирования
- Составления маршрутной карты работы с клиентом

Практикум «Составление собственной маршрутной карты оздоровления»

Выявление причин снижения энергичности/продуктивности сотрудников. Опрос и лабораторная диагностика

- Топ-10 анализов для выявления причин усталости, снижения энергичности сотрудников
- Базовая лабораторная диагностика: ОАК, общий белок, глюкоза, инсулин, гликированный гемоглобин, железо, ферритин. ключевые дефициты: А, Е, Д, группа В (В6, В9, В12), йод, магний и др.
- Комплексный подход к интерпретации анализов на примере ОАК, железа, ферритина, трансферрина

Практикум «Разбор анализов на примере клиента. Обратная связь от коуча»

Повышаем энергичность/продуктивность сотрудников с помощью нутрициологической поддержки. Правила работы с нутрицевтиками

- Основные водорастворимые витамины. Жирорастворимые витамины
- Ключевые микроэлементы
- БАДы для поддержки нервной системы, повышения энергии
- Как правильно принимать нутрицевтики. Какие формы наиболее усвояемые? Совместимость витаминов с учетом синергизма и антогонизма

Практикум «Сотрудник с симптомами: усталость, утомляемость, нарушение сна и отсутствие энергии. Разбор симптомов, анализов. Рекомендации по устранению дефицитов (работа в группах)»

Опыт российских компаний по разработке и проведению программ оздоровления сотрудников

- Кейсы. Примеры дней здоровья и марафонов российской компании
- Пошаговый алгоритм проведения
- KPI для оценки результативности Health- коучинга и проводимых мероприятий