

Легкий завтрак



Обо мне

Вика Рарог

6+ лет в HR



Немного о нас

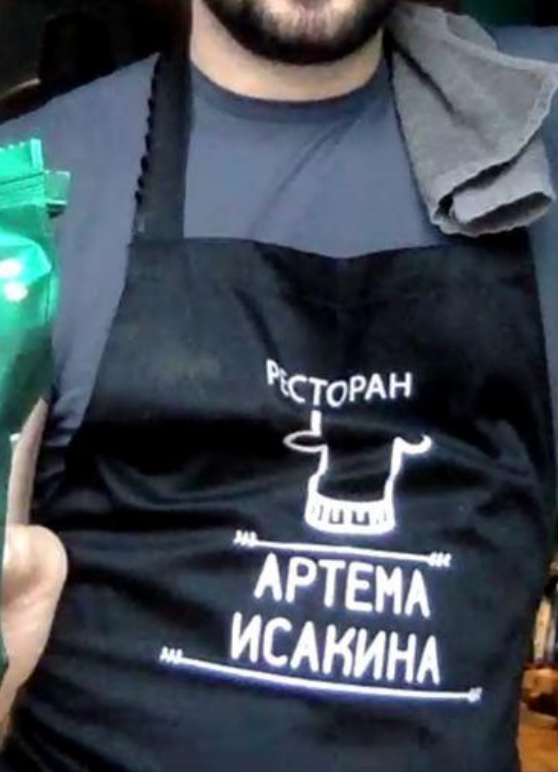
- Направление анализа данных в Яндекс Практикуме
- ~150 человек
- фулл-тайм и парт-тайм
- работаем полностью удаленно

Нам было важно

- закрыть запрос команды на неформальные мероприятия
- удовлетворить запрос на обучение в легкой форме
- оказать поддержку

4 марта 2022

Почему “завтрак”?



Что такое - Легкие завтраки?

- Неформальные встречи
- Пятница с 10 до 11 утра
- Онлайн-формат
- Разные темы по запросу команды
- Каждый раз - новые спикеры

Как искать спикеров?

Внешние спикеры

- медитации с экспертом

Внешние спикеры

- медитации с экспертом
- чайный мастер

Внешние спикеры

- медитации с экспертом
- чайный мастер
- как озеленить дом и не стать серийным убийцей растений

Внешние спикеры

- медитации с экспертом
- чайный мастер
- как озеленить дом и не стать серийным убийцей растений
- встречи с психологами: как поддержать себя в трудной ситуации

Внешние спикеры

- медитации с экспертом
- чайный мастер
- как озеленить дом и не стать серийным убийцей растений
- встречи с психологами: как поддержать себя в трудной ситуации
- сексолог: “Почему обращаться к секс-терапевту – нормально?”

Внешние спикеры

- медитации с экспертом
- чайный мастер
- как озеленить дом и не стать серийным убийцей растений
- встречи с психологами: как поддержать себя в трудной ситуации
- сексолог: “Почему обращаться к секс-терапевту – нормально?”
- и другое

Спикеры из команды

- Классическая музыка
- Theory of mind
- HPS (высокочувствительные люди)
- Истории про релокацию в разные страны
- MBTI-тест
- Про таланты наших ребят (музыка, наука, танцы, выживание в диких условиях)
- Мастер-классы по приготовлению сырников и варке свечей
- Что общего у обучения ИИ и детей
- Чтение стихов
- и многое другое



Секрет успеха – регулярность

Перезагрузка



Миссия

Создать **мы-пространство**, куда можно поболтать на определенную тему или просто побыть вместе.

Миссия

Создать **мы-пространство**, куда можно поболтать на определенную тему или просто побыть вместе.

Суть Легких завтраков в том, чтобы:

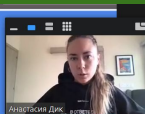
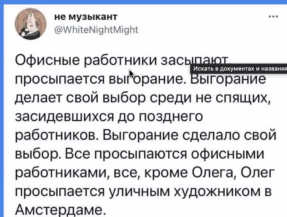
- поближе познакомиться с коллегами
- прикоснуться к новому опыту открыть для себя что-то необычное (а жизнь наших ребят такая удивительная, что мы делаем открытия каждую пятницу!)
- получать поддержку и чувствовать опору от единомышленников
- провести время в хорошей компании
- вдохновиться и зарядиться энергией на всю пятницу

**С марта 2022
мы провели
55 завтраков**

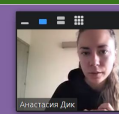
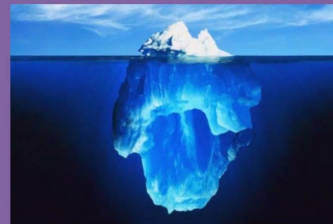
50-й завтрак

Говорим про выгорание

Настя Дик, карьерный и бизнес-психолог
ex лид рекрутмента
Я.Практикума



Выгорание - это симптом



Что делать если выгорел?

1. Посмотреть на ваши циклы выгорания
2. Что было его триггером?
3. Что со мной происходил в момент начала выгорания? А в личной жизни? Как это связано?
4. А как я выгорал/а раньше?
5. Обращайте внимание на ваши отношения с руководителем, уверенность в себе, карьерные провалы и процессы. Найдите точку вашего раздражения и злости.



Легкий завтрак – это

Тепло Команда Забота Инсайт
Поддержка Новое Атмосфера Веселое время
Свобода Доброе утро Доверие Приятное
Комфорт Отношения Безопасность Открытие
Интересно Подзарядка Объединение Польза
Дискуссия

Легкие завтраки вошли в ТОП-3 любимых неформальных мероприятий команды

Количество участников

От 5 человек до 33 (3% → 20%)

Какой бюджет?

Что с целями?

1. **Закрывать запрос команды на неформальные мероприятия → встречаемся еженедельно, команда общается и сближается**

Что с целями?

2. Удовлетворить запрос на обучение в легкой форме → проводим обучения на актуальные темы (тайм-менеджмент, выгорание, как стать продактом и т.д.)

Что с целями?

3. Оказать поддержку → ребята чувствуют опору друг в друге, стали больше делиться личными темами

Бонус

Ребята сами приходят и предлагают себя спикерами.
Сейчас контент-план прописан до 2 июня

Как сделать у себя

1. Выбрать дату

Как сделать у себя

1. Выбрать дату
2. Выбрать тему

Как сделать у себя

1. Выбрать дату
2. Выбрать тему
3. Анонсировать на команду

2 лайфхака:

- организовать “завтраки” у себя может каждый
- главное – регулярность

Спасибо!



@vikrarog