

НАВИГАТОР



«Алиса в стране ТМС» — победа, которая вдохновляет! ТМС групп — лауреаты первого Кинофестиваля Холдинга ТАГРАС!

22 сентября в Альметьевске состоялся первый Кинофестиваль Холдинга ТАГРАС — событие, которое доказало: сила компании проявляется не только в производственных результатах, но и в умении сотрудников творить, фантазировать и вдохновлять.



 Мероприятия

«Алиса в стране ТМС» — победа, которая вдохновляет! ТМС групп — лауреаты первого Кинофестиваля Холдинга ТАГРАС!

22 сентября в Альметьевске состоялся первый Кинофестиваль Холдинга ТАГРАС — событие, которое доказало: сила компании проявляется не только в производственных результатах, но и в умении сотрудников творить, фантазировать и вдохновлять.

Фильм «Алиса в стране ТМС», созданный командой ТМС групп, стал одной из самых ярких и заметных работ фестиваля. И не случайно именно наша компания получила признание жюри сразу в нескольких ключевых номинациях.

Лучший сценарий — победа, подтверждающая, что история «Алисы» оказалась не просто вымышленным сюжетом, а настоящей метафорой, близкой каждому сотруднику. Сценарная работа команды ТМС сумела объединить фантазию и корпоративные смыслы, показав: даже в сказке есть место трудолюбию, командной поддержке и профессионализму.

Лучшая женская роль — номинация, в которой блистала Ольга Марушкина. Её образ возлюбленной главного героя получился искренним и трогательным, а сама героиня стала символом поддержки, веры и вдохновения. Именно эта роль добавила фильму тепла и человечности, сделав историю ещё более близкой каждому зрителю.

Лучший актер — эта награда досталась Амиру Васильеву, чья игра стала настоящим украшением картины. Его харизма и талант придали фильму глубину и эмоциональную насыщенность, а образ главного героя стал одним из самых запоминающихся в фестивале.

Кроме того, «Алиса в стране ТМС» была номинирована в категориях «**Лучшее продвижение бренда работодателя**», «**Лучшая операторская и режиссёрская работа**» и «**Лучший короткометражный фильм**», что ещё раз подтверждает высокий уровень всей команды и качество их творческой работы.

Таким образом, ТМС групп завоевала признание сразу в трёх престижных номинациях, доказав: наши сотрудники способны создавать не только инновационные решения в производстве, но и настоящие произведения искусства.

Фильм «Алиса в стране ТМС» стал не просто художественным экспериментом, а настоящей метафорой современного производства и роли человека в нём. Главный герой Амир поначалу почти полностью полагается на голосового помощника «Алиса» — она помогает ему принимать решения, шутить на совещаниях, поддерживать разговоры с коллегами и даже строить личные отношения. Кажется, что жизнь становится проще, когда есть готовые подсказки на все случаи. Но постепенно возникает



осознание: за автоматическими ответами теряется самое важное — человеческое участие, уверенность в себе и способность брать ответственность. Кульминация истории показывает переломный момент: коллеги ждут именно от Амира, а не от программы его взгляд, решения и профессиональные суждения. И именно тогда он понимает: уважение нельзя заслужить подсказками извне, оно рождается из личного опыта, знаний и силы характера. В финале герой отказывается полностью полагаться на Алису, делает выбор сам — и именно это вызывает доверие и признание у окружающих. Замысел фильма прозрачен: технологии — лишь инструмент, а

главная ценность ТМС групп — человек, его умения, характер и ответственность, которые и двигают компанию вперёд.

Таким образом, участие в фестивале стало для ТМС групп не только творческой победой, но и возможностью ещё раз подчеркнуть ключевой принцип: в центре всех процессов компании всегда стоит человек. А зрительский успех фильма доказывает, что эта мысль близка каждому — будь то на экране или в реальной жизни коллектива.

Кинофестиваль стал для компании новым опытом и ещё одной возможностью проявить себя. Как отметили участники, работа над фильмом объединила коллег, подарила новые эмоции и показала,

что творческий потенциал сотрудников ТМС огромен.

«**Алиса в стране ТМС**» — это не просто фильм. Это наша история, рассказанная через сказку, в которой каждый смог узнать себя», — поделились авторы работы.

Для ТМС групп эта победа — не только признание таланта, но и символ того, что настоящая команда может всё: от сложнейших производственных задач до победы на большом экране.



Достижения

Металл подчиняется тем, кто любит своё дело: путь мастера токарного дела в ТМС групп

В компании «ТМС групп» работают люди, которые каждый день своими руками создают надёжность, качество и уверенность в будущем предприятия. Среди них — Туйкин Салават Ульфатович, токарь с более чем 13-летним опытом, для которого профессия давно стала не просто делом, а частью жизни, характером и внутренним состоянием.

Путь, начавшийся с интереса к делу

Салават Ульфатович пришёл в «ТМС групп» более десяти лет назад и с первых дней зарекомендовал себя как ответственный и внимательный специалист. Его рабочее место — токарный станок, за которым рождаются десятки уникальных деталей для нефтепромышленного оборудования. «Токарь — это ключевая профессия в механической обработке. На нас держится производство, ведь без качественных деталей невозможно представить работу отрасли», — с уверенностью говорит он.

Работа токаря требует высокой точности, умения чувствовать металл и понимать, как из заготовки создать безупречную деталь. Каждый день — это баланс между инженерной точностью и мастерством рук.

«**Когда ты видишь результат — готовую деталь, которая идеально подходит и возвращает оборудование к жизни, чувствуешь гордость. В такие моменты понимаешь: твой труд действительно нужен**», — отмечает Салават.

Мотивация, которая движет вперёд

Для него важно не просто выполнять задачи, а делать это на совесть. Его мотивирует не только любовь к профессии, но и осознание того, что от его работы зависят коллеги, цех, а порой и целое направление производства.

«**Когда знаешь, что твоя деталь станет частью большого механизма, чувствуешь ответственность перед людьми, которые на тебя рассчитывают**», — делится он.

Салават не раз участвовал в конкурсах профессионального мастерства, где демонстрировал не только навыки, но и умение мыслить нестандартно. За годы работы он завоевал множество

призов и наград, но самой значимой считает победу в конкурсе профессионального мастерства токарей Группы «Татнефть», который прошёл на базе Бугульминского механического завода. «Каждый конкурс — это проверка себя, своих знаний и умений. А победа — результат многолетнего труда, настойчивости и веры в себя», — говорит он.

Люди рядом — сила и поддержка

Салават Ульфатович убеждён, что успех любого работника невозможен без коллектива. Поддержка коллег, обмен опытом, советы старших мастеров — всё это помогает не только справляться с задачами, но и постоянно совершенствоваться.

«**Вместе работать проще и интереснее. Мы не просто коллеги — мы команда, где каждый важен. Когда знаешь, что на тебя рассчитывают, стараешься ещё больше**», — рассказывает он.



Коллеги отмечают в нём не только профессионала, но и человека, который всегда готов помочь, подсказать, поделиться знаниями. Он активно участвует в жизни коллектива, вносит рационализаторские предложения, направленные на повышение эффективности производства, и охотно делится идеями с молодыми специалистами.

Ответственность и внимание к деталям

По словам Салавата, работа токаря требует особой собранности и терпения. «Мы должны понимать: от точности



зависит надёжность оборудования. Ошибки недопустимы, поэтому важно быть сосредоточенным и стремиться к идеалу в каждом элементе», — подчёркивает он.

Эти принципы он старается передавать молодым работникам, напоминая им, что качество — это не просто требование, а уважение к труду.

«**Если ты делаешь что-то — делай хорошо. Это главный закон профессии**», — говорит он.

Личное вдохновение и планы на будущее

Вне работы Салават Ульфатович любит проводить время с семьёй, путешествовать и заниматься рыбалкой — это помогает восстановить силы и зарядиться энергией.

«Семья — мой главный источник вдох-

новения. Именно она придаёт силы идти вперёд и стремиться к лучшему», — делится он.

На будущее у Салавата амбициозные, но чёткие цели: повышать профессиональное мастерство, осваивать новые технологии и помогать молодым специалистам стать уверенными мастерами.

«**Главный показатель успеха для меня — уважение коллег и тот результат, который приносит пользу предприятию. Когда видишь, что твоя работа помогает компании развиваться — это лучшая награда**», — говорит он.

История Салавата Туйкина — это пример трудолюбия, настойчивости и настоящей любви к своему делу. Такие люди — основа «ТМС групп», потому что именно они создают прочность, качество и уверенность в завтрашнем дне.

История сотрудника

Станок, команда и любовь к делу: формула успеха Ирины Кузнецовой

В нашей постоянной рубрике «История сотрудника» мы рассказываем о людях, которые своим трудом, опытом и преданностью делу создают репутацию и успех компании. Герои этой рубрики — не просто профессионалы, а настоящие энтузиасты, для которых работа в «ТМС групп» стала неотъемлемой частью жизни. Сегодня героиня выпуска — Кузнецова Ирина Егоровна, оператор станков с программным управлением цеха по изоляции линии ФИ, представитель цехового профсоюзного комитета и уполномоченный по охране труда.

Первые шаги

и становление в профессии

История Ирины Егоровны в «ТМС групп» началась 6 апреля 2007 года. «Я пришла в компанию в «Центр МПТ» в качестве оператора станков с программным управлением. Тогда всё было новым — и оборудование, и подходы к работе. Но мне с самого начала хотелось не просто работать, а понимать, как устроен процесс, как добиться идеального результата. Со временем я освоила вторую профессию — резчик металла. Эти годы дали мне не только опыт, но и уверенность в себе», — вспоминает она.

Для Ирины Егоровны работа за станком — это не просто механическая деятельность, а творческий и технический процесс. Каждый день она управляет оборудованием, которое производит фасонные изделия, от которых напрямую зависит качество и надёжность конечной продукции.

«Самое важное в моей работе — точность. Малейшее отклонение может повлиять на весь результат. Поэтому я всегда стараюсь выполнять каждую задачу с максимальной ответственностью», — рассказывает специалист.

Кроме того, Ирина Егоровна активно участвует в жизни коллектива: она представляет цех в профсоюзном комитете и следит за охраной труда. «Безопасность коллег — это приоритет. Мы должны возвращаться домой так же, как пришли на работу — в хорошем настроении и без травм. Я стараюсь напоминать об этом не только во время инструктажей, но и просто в повседневных разговорах».

Работа, которая вдохновляет

За годы работы Ирина Егоровна участвовала во множестве производственных проектов, и каждый из них стал для неё шагом вперёд. Один из самых запоминающихся эпизодов связан с производством втулки Ø114х9.

«Требовалась исключительная точность, сроки были очень короткими. Я вложила максимум

внимания, опыта и терпения — и заказ был выполнен без брака. Руководство отметило мой труд почётной грамотой ООО «ТМС-ТрубопроводСервис». Для меня это было не просто признание, а доказательство того, что качество и ответственность всегда приносят результат».

Сегодня Ирина Егоровна уверенно говорит, что гордится своей профессией. Её работа требует высокой концентрации, умения анализировать, контролировать процесс и принимать решения в реальном времени.

«В нашей профессии важно уметь чувствовать технику. Станок — это не просто железо, у него свой ритм, свои особенности. Если относиться к делу с душой, оборудование отвечает взаимностью», — говорит она с улыбкой.

Коллектив — вторая семья

Особое место в профессиональной жизни Ирины Егоровны занимает коллектив.

«Я очень ценю в коллегах ответственность, профессионализм и готовность помочь. У нас сильная команда, где каждый знает, что от его работы зависит общий результат. И именно это объединяет нас».

Она вспоминает один из самых ярких и весёлых моментов — участие коллектива в смотре художественной самодеятельности.

«Мы готовили спектакль на татарском языке — для многих это было испытанием, ведь язык пришлось учить с нуля. Но мы справились и даже победили! С тех пор у нас появи-

лось шуточное выражение: «ТрубопроводСервис остался непобедимым». Эти совместные события невероятно сближают. Когда ты смеёшься, волнуешься и побеждаешь вместе — это уже не просто коллектив, а команда единомышленников».

Профессия и личные качества

По словам Ирины Егоровны, работа оператора требует сочетания точности инженера и терпения художника.

«Здесь нельзя спешить, но и нельзя терять темп. Нужно чувствовать металл, понимать программу, быть внимательным и собранным».

Она уверена, что ключевые качества хорошего специалиста — это ответственность, усидчивость, стрессоустойчивость и стремление к совершенству.





Технологии

ТМС групп запускает производство полиэтиленовых труб для водоснабжения

В современном строительстве особенно важно понятие надёжности. Ведь инженерные сети — это основа комфортной жизни, и материалы для их создания должны быть прочными, безопасными и долговечными. Именно поэтому ТМС групп делает новый шаг в развитии, осваивая производство полиэтиленовых труб для хозяйственно-питьевого назначения.

Проект по выпуску труб диаметром от 75 до 450 миллиметров реализуется под руководством инженера СРБТ Гузель Ильдаровны Ширгазиной. На сегодняшний день достигнуты важные результаты: заключён договор на получение обязательного сертификата соответствия, который станет официальным подтверждением того, что продукция отвечает всем требованиям безопасности и качества. Это ключевой этап, открывающий дорогу к серийному выпуску и дальнейшей реализации на рынке.

Большое внимание уделяется нормативной базе. Специалистами компании разработаны технические условия, технологический регламент и обоснование безопасности, подготовленные в соответствии с действующими требованиями ГОСТ Р 70628.2-2023. Эти документы описывают весь процесс — от подготовки сырья до контроля качества готовых изделий, обеспечивая предсказуемость результатов и стабильность производственного цикла.

Ещё одним важным шагом стала успешная экспертиза и получение свидетельства о государственной регистрации. Этот документ подтверждает, что продукция соответствует санитарно-эпидемиологическим нормам и может безопасно использоваться для транспортировки питьевой воды.

Особое внимание уделяется испытаниям. Каждая партия проходит проверки на прочность, герметичность и устойчивость к воздействию агрессивных сред. Использование полиэтилена марки

ПЭ 100 обеспечивает лёгкость и удобство транспортировки, прочность сварных соединений, устойчивость к низким температурам, а также долговечность эксплуатации. По оценкам специалистов, срок службы таких труб достигает не менее пятидесяти лет. При этом они не зарастают внутри, не подвержены гидравлическим ударам и сохраняют санитарно-гигиеническую безопасность на протяжении всего периода эксплуатации.

Сегодня полиэтиленовые трубы находят применение в самых разных сферах — от систем водоснабжения и водоотведения до технологических трубопроводов. Для ТМС групп этот проект стал очередным подтверждением того, что компания умеет сочетать современные технологии с высоким уровнем качества и заботой о будущем.

В планах предприятия — расширение ассортимента труб различного диаметра, оптимизация процессов и наращивание объёмов производства. Всё это позволит удовлетворить растущий спрос и укрепить позиции компании в сегменте современных материалов для инфраструктуры.

Запуск полиэтиленовых труб — это не просто новый производственный проект. Это вклад в развитие инженерных систем, которые обеспечивают людям комфорт и безопасность. Для ТМС групп это ещё один шаг вперёд, доказывающий, что компания умеет смотреть в будущее и создавать продукцию, которая будет служить десятилетиями.



Мероприятия



ТМС групп: когда профессионализм и талант идут рука об руку

В «ТМС групп» всегда особое внимание уделяют людям. Ведь именно сотрудники создают успех компании и определяют её лицо как в производстве, так и в культурной и общественной жизни. Поэтому каждое достижение работников — это гордость не только для самого коллектива, но и для всей компании.



Так, на прошедшем конкурсе «Край мой родной Татарстан», который традиционно проводится Татнефть Профсоюзом и приурочен ко Дню работников нефтяной и газовой промышленности, свой талант продемонстрировал наш коллега Владислав Кимаев. Его работа была представлена в номинации «Живопись и графика» и получила третье место.

Эта победа имеет особое значение. Конкурс собрал десятки участников из разных предприятий нефтегазовой отрасли, и каждая работа несла в себе историю, отражала любовь к родному краю, его людям и культуре. Но именно творческий взгляд Владислава Кимаева оказался близок и понятен как профессиональному жюри, так и зрителям. В его произведении соединились мастерство, внимание к деталям и искреннее чувство, с которым он подошёл к работе.

Для компании «ТМС групп» этот результат — больше, чем награда. Это подтверждение того, что в наших рядах трудятся не только высококлассные

специалисты своего дела, но и люди, которые способны создавать красоту, вдохновлять окружающих и делиться своим видением мира. Такие успехи говорят о том, что коллектив «ТМС групп» — это сообщество многогранных личностей, которым важно развиваться не только в профессии, но и в творчестве.

Владислав Кимаев своим примером показывает: когда человек занимается любимым делом, он способен добиваться высот в разных сферах. Его победа — это гордость для компании, признание его таланта и доказательство того, что профессиональное мастерство и творческий потенциал могут идти рука об руку.

Мы поздравляем Владислава с наградой и благодарим его за то, что он прославил имя «ТМС групп» в числе лучших. Уверены, что впереди его ждут новые свершения — и на профессиональном поприще, и в творчестве.



Разумный подход

Решение проблем в формате А3: как один лист помогает навести порядок в производстве

В любой компании проблемы — неизбежная часть работы. Где-то они возникают из-за поломок оборудования, где-то — из-за задержек в процессе или ошибок в коммуникации. Но важно не только «потушить пожар», а понять: почему это произошло и как сделать так, чтобы больше не повторилось.

В арсенале бережливого производства есть простой, но крайне эффективный инструмент — отчёт в формате А3. По сути, это наглядная карта решения проблемы, где на одном листе умещается вся необходимая информация: от формулировки задачи до плана действий и контроля результатов.

Почему именно А3

Название метода напрямую связано с размером бумаги: 297 420 мм. Но за этой простотой скрывается глубокий смысл. Когда всё нужно уместить на одном листе, приходится мыслить чётко и структурированно:

- ◀ без длинных текстов, которые никто не читает;
- ◀ без избыточных деталей;

- ◀ только факты, причины и конкретные шаги.

Такой формат помогает быстро донести суть до любого сотрудника, будь то мастер участка или руководитель предприятия.

Как работает метод

Работа с отчётом А3 строится по шагам, и каждый из них — часть общего цикла непрерывных улучшений:

1. Описание проблемы. Где и когда она возникла? Как долго актуальна? Чем мешает? Здесь важно не просто обозначить трудность, а показать её визуально — графиком, схемой или фото.

2. Поиск причин. Используются проверенные инструменты: метод «5 почему» или диаграмма Ишикавы. Это помогает заглянуть глубже и уйти от поверхностных объяснений.

3. Корневая причина. Главная цель — найти системное основание проблемы, а не бороться с её симптомами.

4. Разработка мер. Формируются временные и постоянные решения. Первые помогают снять напряжение, вторые — исключить повторение ситуации.

5. Реализация и контроль. Внедрение

идей, мониторинг их эффективности и корректировка плана.

6. Стандартизация и тиражирование. Успешный опыт закрепляется в процессах и распространяется на другие участки.

Таким образом, А3 превращает хаос в упорядоченный процесс: от понимания к действию, от локального решения к системным изменениям.

Визуализация

как двигатель изменений

Особая ценность формата А3 в том, что он делает невидимое видимым. На листе появляются схемы, диаграммы, планы и сроки. Это не «протокол для архива», а рабочий инструмент, который всегда перед глазами у команды.

Собравшись вокруг листа, сотрудники обсуждают проблему, предлагают идеи и видят общий прогресс. Такой подход формирует культуру сотрудничества: каждый участник понимает свою роль в общем деле.

Структура А3-отчёта

Классический отчёт в формате А3 включает девять логических блоков:

- ◀ Предпосылки к действию — чёткая формулировка проблемы.

- ◀ Текущее состояние — факты, цифры, наблюдения.

- ◀ Целевое состояние — к чему нужно прийти, измеримые показатели.

- ◀ Корневые причины — анализ с помощью «5 почему» и диаграммы Ишикавы.

- ◀ Приоритезация решений — выбор наиболее результативных шагов.

- ◀ Быстрые эксперименты — проверка гипотез и уточнение плана.

- ◀ План действий — что делаем, кто отвечает, в какие сроки.

- ◀ Отслеживание результатов — контроль эффективности и корректировки.

- ◀ Стандартизация — закрепление удачных решений и обучение персонала.

Эта структура помогает команде не отклоняться от сути и видеть полную картину.

Где применяется формат

Методика А3 отлично подходит для сложных, кросс-функциональных задач, где задействованы разные службы. Чаще всего её используют:

- ◀ на производственных участках — для устранения простоев и брака;

- ◀ в службах качества — для анализа инцидентов;

- ◀ в охране труда — при разборе происшествий;

- ◀ в административных процессах — для упрощения внутренних процедур.

Главное правило: А3 используют там, где проблема уже есть. Это инструмент решения, а не предсказания.

От проблемы к культуре

Применяя отчёты А3, компании получают больше, чем просто устранение сбоев. Формат становится частью корпоративной культуры:

- ◀ учит видеть коренные причины, а не симптомы;

- ◀ развивает привычку мыслить фактами и цифрами;

- ◀ вовлекает людей в общее дело;

- ◀ создаёт атмосферу открытости и доверия.

В конечном счёте, А3 — это не отчёт ради отчёта, а инструмент роста. Он помогает командам не только решать текущие задачи, но и учиться на собственном опыте, чтобы в будущем подобных проблем становилось всё меньше.

Итог

В условиях высокой конкуренции выигрывают те, кто умеет быстро реагировать и принимать взвешенные решения. Формат А3 — именно такой инструмент. Один лист бумаги превращается в пространство для анализа, диалога и действий.

А значит, каждый раз, когда на стене появляется новый лист А3, это знак: команда снова сделала шаг к тому, чтобы работать лучше, быстрее и эффективнее.





На работе

Работа под давлением: как справиться со стрессом на рабочем месте



Каждый из нас хотя бы раз испытывал напряжение на работе: дедлайны, неожиданные задачи, критика или нехватка ресурсов. По данным опросов, лишь небольшая часть россиян заявляет, что стресс их не касается. Для большинства же он стал естественным спутником трудовых будней. Но что это за состояние и почему так важно уметь с ним справиться?

Стресс, как определяет Всемирная организация здравоохранения, — это состояние беспокойства или психического напряжения, вызванное сложной ситуацией. Учёные отмечают, что стресс бывает разным. Он может быть полезным, когда заставляет мобилизоваться, искать решение, действовать быстрее. Такой стресс называют «эвстрессом». Но он может быть и разрушительным — это «дистресс», который, особенно в хронической форме, подрывает здоровье и постепенно снижает работоспособность.

По теории канадского учёного Ганса Селье, стресс проходит несколько стадий. Сначала возникает тревога — организм мобилизует силы. Затем наступает стадия сопротивления, когда человек уже привыкает к напряжению и пытается с ним справиться. Но если нагрузка продолжается слишком долго, ресурсы истощаются, и именно тогда появляются проблемы со здоровьем и психологическим состоянием.

Что же усиливает стресс на работе? Прежде всего это чрезмерная ответственность в условиях, когда сотрудник имеет мало контроля над процессом. Немалую роль играет и отношение руководителей или коллег. Неопределённые задачи, сжатые сроки или отсутствие ясных инструкций также становятся серьёзными факторами, которые создают напряжение.

← **Важно вовремя распознать первые сигналы. Это может быть раздражительность, постоянная усталость, снижение концентрации или сложности со сном. Иногда стресс проявляется физически — головными болями, проблемами с желудком, ощущением общего истощения. Чем раньше человек замечает такие признаки, тем проще справиться с ними.**

Как же помочь себе? Специалисты советуют начинать с самонаблюдения — отслеживать моменты, когда нарастает раздражение или усталость. Полезно давать себе короткие паузы: прогулка, смена деятельности или даже несколько минут дыхательных упражнений способны значительно облегчить

состояние. Важно находить место для приятных моментов в повседневности — будь то хобби, просмотр фильма или общение с близкими. Большое значение имеет и общение в коллективе. Открытый разговор с руководителем или коллегами часто помогает снять ненужное напряжение.

Забора о здоровье тоже играет ключевую роль: полноценный сон, правильное питание и хотя бы минимальная физическая активность становятся настоящими союзниками в борьбе со стрессом. И, конечно, поддержка со стороны окружающих — один из главных ресурсов, который помогает справиться с трудностями.

В «ТМС групп» мы понимаем, насколько важна психологическая устойчивость сотрудников. Система планирования и контроля задач снижает неопределённость, а развитая культура межведомственного общения позволяет заранее решать рабочие вопросы и предотвращать лишние переживания. Не менее значимы и корпоративные мероприятия — совместные праздники, дни здоровья, встречи вне работы. Они помогают переключиться, восстановить силы и почувствовать поддержку команды.

Стресс неизбежен, но он не должен становиться образом жизни. Главное — вовремя замечать его сигналы и создавать вокруг себя атмосферу, в которой работа приносит удовлетворение, а коллектив становится настоящей опорой.

Дома

Проверено психологами

1. Сделайте паузу.

Если устали, просто закройте глаза на 30 секунд и сосредоточьтесь на дыхании. Даже такая короткая «перезагрузка» помогает снизить напряжение.

2. Правило двух минут.

Если задача занимает меньше двух минут — сделайте её сразу. Это снижает ощущение «завалов» и помогает чувствовать контроль над делами.

3. Разделяйте работу и отдых.

Даже пятиминутный чай без телефона и разговоров о работе помогает мозгу переключиться и восстановить силы.

4. Найдите якорь спокойствия.

Держите на столе небольшой предмет (камешек, брелок, фото). В моменты стресса сосредоточьтесь на нём — это помогает вернуться в «здесь и сейчас».

5. Двигайтесь.

Даже если нет времени на спорт, сделайте пару простых упражнений: потянитесь, разомните плечи, пройдитесь по коридору. Кровообращение улучшится — и голова будет яснее.

6. Записывайте мысли.

Когда тревожат десятки задач, выпишите их на бумагу. Так мозг перестаёт их «крутить», а план действий становится понятнее.

7. Практикуйте «микрорадость».

Слушайте любимую песню, улыбайтесь коллеге или выпейте чашку ароматного кофе. Маленькие радости дают большой заряд энергии.

8. Дышите глубже.

Попробуйте технику «4–4–4»: вдох на 4 секунды, задержка дыхания на 4 секунды, выдох на 4 секунды. Это простой способ быстро снять стресс.

9. Помните про воду.

Даже лёгкая жажда усиливает усталость. Держите бутылку с водой под рукой — мозг работает лучше, когда вы достаточно пьёте.

10. Делитесь.

Не держите напряжение в себе. Иногда короткий разговор с коллегой или близким человеком помогает снять груз и найти решение.



Важное

ТМС групп: не только производ- водство, но и куль- турное развитие

Сегодня компания «ТМС групп» известна своими инженерными и производственными достижениями, однако важно подчеркнуть, что жизнь коллектива не ограничивается только рабочими процессами. Одним из примеров тому стало участие представителей Межрегиональной профсоюзной организации Татнефть Профсоюз и УК ООО «ТМС групп» в культурно-просветительском мероприятии в Черемшанском районе.

В рамках поездки сотрудники посетили Черемшанскую крепость — исторический памятник XVIII века, построенный по указу императрицы Анны Иоанновны. Гости впечатлились масштабом и сохранностью укрепления, а также его роль в разные исторические периоды. Как отметили представители компании, знакомство с культурным наследием республики не только расширяет кругозор, но и помогает глубже осознать связь времен.

Не менее интересным стало посещение Историко-краеведческого музея, где специалисты провели экскурсию по экспозициям. Сотрудники «ТМС групп» узнали о выдающихся земляках района, о развитии нефтяной отрасли и даже о быте предков. Особое внимание привлекла новая экспозиция, посвящённая «чёрному золоту» края — нефти, ведь именно с этой сферой связана профессиональная деятельность компании.

Особое место в программе занял визит в Черемшанскую кадетскую школу-интернат имени Героя Советского Союза И.Н. Конева. Там представители компании стали свидетелями проникновенного рассказа внучки героя — Марины Владимировны Пушкаревой. Она поделилась редкими фактами из жизни Ивана Никитича и передала в дар музею бесценный артефакт — газету 1945 года с личными пожеланиями героя своей сестре.

Важно отметить, что сотрудники «ТМС групп» выразили искреннюю благодарность организаторам за тёплый приём, а также оставили запись в книге отзывов музея.

Таким образом, участие «ТМС групп» в подобных культурных инициативах — это не только возможность отдохнуть и расширить горизонты, но и вклад в сохранение исторической памяти. Подобные мероприятия становятся частью корпоративной культуры компании, которая ценит не только производственные достижения, но и духовное развитие коллектива.



Главный редактор
PR-менеджер
А.А. Кашапов.

Адрес редакции
и издательства:
423458, г. Альметьевск,
Объездной тракт, 1 а.
Тел.: 8(8553) 31-34-48
e-mail: KashapovAA@tagras.ru

Учредитель
и издатель газеты
УК ООО «ТМС групп».
Адрес: 423458,
г. Альметьевск,
Объездной тракт, 1 а.

Зарегистрирована Федеральной службой по надзору
в сфере информационных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС7747494.
Газета выходит 1 раз в месяц.
16+

Отпечатана в типографии
ООО «КУРАНТЫ»,
г. Казань, ул. Губкина, д. 31.
Заказ 395954.
Тираж 15.
Подписана в печать 24.09.2025 в 10.00.

Важное



День здоровья от ТМС групп: праздник спорта, семьи и радости

В минувшие выходные в городском парке Альметьевска прошёл традиционный День здоровья, организованный Профсоюзным комитетом ТМС групп. Это событие стало настоящим праздником для сотрудников компании и их семей, объединив спорт, творчество и дружеское общение.

С самого утра в парке царил атмосфера позитива: яркие краски, смех детей и улыбки взрослых создавали особое настроение. Программа праздника была насыщенной и рассчитана на всех участников — от самых маленьких до старшего поколения.

Дети с восторгом окунались в мир фантазии: аквагрим превращал их в сказочных героев и волшебников, а игровая площадка предлагала весёлые конкурсы и увлекательные мастер-классы. Пока малыши развлека-

лись, взрослые с удовольствием наслаждались концертной программой — зажигательные песни и танцы местных исполнителей никого не оставили равнодушными.

Особое удовольствие участникам доставили угощения: ароматный травяной чай и освежающее мороженое стали приятным дополнением к солнечному дню. А возможность прокатиться на аттракционах парка подарила ещё больше эмоций и радости.

День здоровья стал не просто мероприятием, а настоящим символом корпоративного единства. Такие встречи помогают укреплять командный дух, поддерживать традиции и создавать атмосферу доверия и тепла в коллективе.

Организаторы поблагодарили всех, кто пришёл на праздник, отметив, что впереди у компании ещё много интересных событий, которые подарят сотрудникам и их семьям новые поводы для встреч, радости и вдохновения.



Поздравляем!

Администрация, совет ветеранов и коллективы подразделений поздравляют:

С 95-летием

Минхайрова Марса Минхайровича

С 80-летием

Каримова Расиха Сафиновича

С 75-летием

Нугманова Гаяза Гумеровича
Хафизова Азата Салиховича

С 70-летием

Ахметшину Ирину Сидиряковну

С 65-летием

Мельникова Александра Сергеевича

С 60-летием

Мухаметханову
Любовь Александровну
Гусеву Валентину Алексеевну



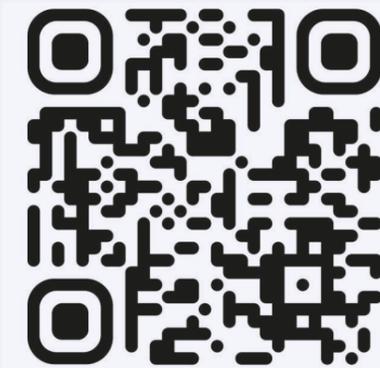
К сведению

Команда ТМС групп на Rutube!

Друзья! У нас есть официальный Rutube-канал, где собраны самые яркие события, проекты и моменты компании. Подписывайтесь, чтобы видеть, как мы работаем, развиваемся и проводим корпоративные мероприятия.

А ещё у каждого есть возможность не просто участвовать в жизни компании, но и стать её рассказчиком: делиться впечатлениями о событиях в корпоративной газете «Навигатор» или предлагать свои идеи и материалы. Для этого достаточно отправить письмо на почту kashapovaa@tagras.ru с темой «Навигатор»

Давайте вместе делать историю ТМС групп ещё ярче!



Кашапов Артур Альбертович
PR-менеджер (Главный редактор)
УК ООО «ТМС групп»
Тел.: 8 (995)-369-00-79
E-mail (раб.): KashapovAA@tagras.ru