

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ



1. ДМИТРИЙ БОРИСОВ,
генеральный директор ООО «НТФФ „Полисан“»

2. ПЕТР РОДИОНОВ,
генеральный директор ООО «Герофарм»;

АЛЕКСАНДР СЕМЕНОВ,
президент АО «Активный компонент»

3. АЛЕКСАНДР ХРОМОВ,
генеральный директор АО «МБНПК „Цитомед“»

В ГОЛОСОВАНИИ ТАКЖЕ УЧАСТВОВАЛИ

ОЛЕГ ЖЕРЕБЦОВ,
генеральный директор ООО «Гротекс» (Solopharm)

МИХАИЛ КВАСНИКОВ,
генеральный директор АО «Фармасинтез-Норд»

ДМИТРИЙ МОРОЗОВ,
председатель совета директор Biosad

ЕЛЕНА НОВИКОВА,
генеральный директор ООО «Фармакор Продакшн»

ГЕОРГИЙ ПОБЕЛЯНСКИЙ,
генеральный директор АО «Вертекс»

ЕФИМ ПРИЛЕЖАЕВ,
генеральный директор ПАО «Фармсинтез»

ИСЛАМ ЧИЛАЕВ,
директор ООО «Самсон-Мед»

ЕЛЕНА ЧУГЛИНА,
генеральный директор НАО «Северная звезда»

ЛЕОНИД ШАПОВАЛ,
генеральный директор производственного подразделения в России
ООО «Новартис Нева»

33 → Так как дети очень чувствительны к настроениям мамы, они могут, в свою очередь, чувствовать вину, обиду, злость или начать манипулировать взрослыми. Поэтому моя подруга, психолог, посоветовала проводить с ребенком качественное время: найти несколько минут или часов в своем расписании, когда нельзя отвлекаться на сообщения и звонки. Неважно, чем вы будете заниматься вместе, главное, что это время будет только для вас. И этот лайфхак помог и мне, и Полине», — делится госпожа Милова.

Сооснователь компании «НаПоправку» Виктория Печерская, воспитывающая двоих сыновей, придерживается схожего мнения. «У меня есть правила, которые я стараюсь не нарушать. Я всегда сама укладываю детей спать, читаю им книгу. Почти никогда не работаю по выходным — предпочитаю в будние дни задерживаться или работать поздно вечером, когда дети легли спать. Обязательно езжу раз или два в год в отпуск с детьми, потому что это — бесценное совместное времяпровождение», — перечисляет она. — За завтраком и ужином мы не пользуемся телефонами, не смотрим YouTube и не слушаем музыку, а общаемся. Я стараюсь сама отводить и забирать детей не реже двух-трех раз в неделю, потому что дорога домой из садика или на кружок — это тоже отличное время, чтобы узнать, как прошел день, поиграть в какую-то словесную игру».

Иван Сорокин вспоминает понятие «шаббат» в иудаизме: «Я считаю, что это очень мудрый подход. За десять лет совместной жизни с женой мы выработали правило: как бы много дел у меня ни было в субботу, я не провожу деловые встречи, а общаюсь с семьей. Это время нашей общей перезагрузки».

МОЛОДЫЕ КАДРЫ Некоторым родителям удается работать вместе с детьми, что также помогает больше общаться и лучше понимать друг друга. «С трех-четырех лет я начала объяснять дочке, зачем езжу на работу, что делает фонд, кому он помогает, чем конкретно занимаюсь я, почему это важно и что это приносит самой Полине. Иногда я беру ее с собой», — рассказывает госпожа Милова. — Если Полина „работает“ со мной весь день, то у нее есть бонус: лимит в 300–500 рублей, на который она может выбрать себе подарок в тот же вечер».

В семье Татьяны Яцыной, финансового директора консалтинговой компании Nikoliers, четверо детей. Старшей дочери 28 лет, сыновьям-близнецам — 14, младшей — почти 12. «Дети должны знать, что с тобой происходит и чем ты живешь, их нужно подключать к своей социально-общественной жизни с раннего возраста. У меня каждый ребенок приходил в офис начиная с четырех-пяти лет, а старшая теперь работает со мной в одной компании. Я не прячусь в кабинете, когда дома общаюсь по рабочим кейсам, а дети имеют право задавать вопросы: о чем ты говорила, какие у тебя сложности, как ты с ними справляешься. Они интересуются моими делами, а я — их жизнью и увлечениями», — поясняет госпожа Яцына.

«Когда это возможно, я беру детей на свои мероприятия. При этом они обязательно работают, например, на стойке информации в дирекции, переключают презентации деловой программы. Для меня это реальная помощь, так как они в теме и я могу на них положиться. Кроме того, это воспитывает определенные черты характера и помогает детям не ревновать меня к работе», — добавляет госпожа Хоточкина.

ОПТИМИЗАЦИЯ РЕСУРСОВ Нагрузка на родителей-бизнесменов порой оказывается очень высокой. «Одним из инструментов, помогающих справляться с выгоранием и другими подобными состояниями, является способность признать в этой усталости себе и окружающим. В моем случае после признания, мозг выходит из состояния неопределенности, успокаивается и начинает искать решение», — отмечает Александра Арендарь, заместитель генерального директора по персоналу Biosad и мама маленькой дочки.

Екатерина Козырева, совладелица маркетингового агентства Souka, воспитывает двух дочерей трех и пяти лет. Агентство они с мужем основали за три недели до рождения старшей дочки. «Проект развивали параллельно с решением всех возможных родительских задач. И могу сказать, что совсем без помощи растить

одновременно бизнес и двоих малышей очень сложно. Я несколько раз настолько выматывалась, что не могла встать с кровати и вызывала скорую, — делится госпожа Козырева. — Мне иногда грустно, что наше агентство за пять лет выросло не таким крупным, как у знакомых, которые начали позже. Но я понимаю, что сделала максимум того, что могла в своих обстоятельствах».

Чтобы не выгорать, важно понимать, что дает энергию конкретному человеку, уверена Екатерина Беретарь, управляющий партнер сервиса по подбору агентств и сопровождению тендеров NewBiz и мама двоих детей. «Например, мы обязательно ходим всей семьей на фитнес и в бассейн — это веселое время вместе и физическая нагрузка. Также ходим с мужем раз в месяц вдвоем на массаж — это личное время для двоих. Ходим в баню (муж — с друзьями, я — с подругами) — это время для себя. Встречаемся с мужем с нашими общими друзьями — это социализация без детей. Выезжаем за город в гости к друзьям всей семьей — это смена обстановки. Ездим в путешествия с детьми или без — даже короткие три дня дают очень много энергии и впечатлений», — разделяет она.

Владимир Жуков старается активно заниматься спортом — теннисом и плаванием. А главное — переключаться не только путем смены активности, но и интеллектуально, не закликаясь на чтении деловых новостей и бизнес литературы.

Для Натальи Молодцовой лучший способ переключиться — взять day off, а двухнедельный летний отпуск разделить на несколько long weekend. Таким образом удастся не сильно выпасть из операционного процесса, и к тому же создается ощущение повторяющихся каникул, говорит она.

У Миланы Джиджоевой есть три принципа, которые помогают сохранять баланс между семьей и работой. Первый — максимальное включение в процесс. «Если я сейчас работаю, то только работаю, если я с детьми, то всю себя посвящаю им. Да, возможно, я буду меньше времени проводить с семьей, зато оно будет качественно выше, чем если 24/7 пытаться успеть все и в итоге вымотаться», — поясняет она. Второе — важно выделять время, чтобы побыть наедине с собой, отключиться от информационного шума, работы и домашних хлопот. В это время можно заземляться и через разные практики возвращать внимание внутрь себя. В совокупности это позволяет вернуться к детям и работе отдохнувшей и наполненной ресурсом для новых свершений, считает собеседница BG. Третий принцип — внешняя помощь. Не стоит пренебрегать поддержкой бабушек и дедушек, если это комфортно всем сторонам. На определенном этапе может понадобиться няня, и это опять же не про перекладывание ответственности, а про то, чтобы быть с детьми в ресурсном состоянии. Это более ценно, чем уставшая и раздраженная от постоянных «должна» мама.

«Сильно облегчает жизнь понимание, что глянцевая картинка, транслирующаяся на просторах интернета, — всего лишь картинка, а в реальности всегда приходится чем-то жертвовать в моменте», — заключает госпожа Джиджоева. ■

Тематическое приложение к газете «Коммерсантъ»
(выпуск Санкт-Петербург,
Business Guide «Топ-менеджеры года»)

Владимир Желонкин —
генеральный директор АО «Коммерсантъ»,
главный редактор
Анатолий Гусев — автор дизайн-макета
Андрей Ершов — главный редактор СПб страниц
Александр Коряков — бильд-редактор
Елена Большакова — выпускающий редактор
Марина Шевченко — корректор
Мария Громова — верстка
Любовь Элконина — рекламная служба

Адрес редакции и издателя: 123112, г. Москва,
Пресненская наб., д. 10 этаж 35. Тел. (495) 797-6970.
Адрес редакции в Санкт-Петербурге: 191024,
Харьковская ул., д. 8А, лит А. Тел. (812) 324-6949

Учредитель: АО «Коммерсантъ».
Тематическое приложение к газете «Коммерсантъ»,
зарегистрировано Роскомнадзором,
регистрационный номер
и дата принятия решения о регистрации
ПИ №ФС77-76923 от 11.10.2019 года

Типография: ООО «РосБалт»,
юридический и почтовый адрес:
197374, Санкт-Петербург, ул. Оптиков, д. 4

Тираж: 9000
Распространяется бесплатно.
16+

Графика на обложке: Арсений Блинов