IMPACT FORCE

theimpactforce.org

RESTART СВІДОМОСТІ 2024

МЕТА ПРОГРАМИ:

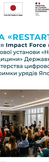
сприяти покращенню ментального здоров'я, соціальній реінтеграції та підготовці до наступного і професійного розвитку жінок

UN WOMEN · Ministry of Foreign Affairs of France · IF · Ministry of Digital Transformation of Ukraine · Education

ПРОГРАМА «RESTART СВІДОМОСТІ»

реалізовувалася Impact Force в партнерстві з **ООН Жінки** за підтримки Державної міграційної установи «Відновлення» практичний центр профілактичної та клінічної медицини Державного управління справами, інформаційної підтримки Міністерства цифрової трансформації України та ДіаОсвіта та за фінансової підтримки урядів Ісландії та Франції.

«Тренерська програма «Restart Свідомість».



«Тренувальна подія програми «Restart Свідомість».

ТРИВАЛІСТЬ ТА ФОРМАТ ПРОГРАМИ

ПОЧАТОК:

ЛЮТИЙ 2024

ЗАВЕРШЕННЯ:

ЛИПЕНЬ 2024

ОНЛАЙН ТА ОФЛАЙН У МІСТІ КИЄВІ.

ЦІЛЬОВА АУДИТОРІЯ УЧАСНИЦЬ

До участі в програмі долучились жінки з Києва та Київської області:

- Ветерани / військові
- Членкині сімей ветерана
- Внутрішньо переміщені особи

СТРУКТУРА НАВЧАННЯ

Програма складалася з двох модулів:

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

ДІАГНОСТИКА СТРЕСУ

Медичне обстеження та замір варіабельності серцевого ритму — для об'єктивної оцінки психоемоційного стану.

ГРУПОВІ СЕСІЇ З ПСИХОЛОГАМИ

Щотижневі зустрічі тривалістю 1,5–2 години у безпечному просторі з донашені заходами для самостійної роботи.

ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ

Когнітивно-поведінкова терапія, дихальні та медитативні техніки, освіті нейрофізіології здоров'я та втомленість.

ІНДИВІДУАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Моніторинг стану кожної учасниці та персоналізовані поради для покращення самопочуття

АРТ-ТЕРАПІЯ З ТАНЮ КРИВОПАЛ

Творча сесія з відомою художницею для емоційного розвантаження і самовираження через мистецтво.

КАР'ЄРНИЙ РОЗВИТОК

ГРУПОВІ СЕСІЇ З КАР'ЄРНИМИ КОУЧАМИ

Щотижневі зустрічі (1–1,5 години), на яких учасниці вчаться аналізувати свої навички, створювати резюме, готуватись до співбесіди і шукати роботу під час війни.

ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА З ЕКСПЕРТАМИ

Персональні консультації для побудови кар'єрної стратегії, адаптації досвіду за втраченого внаслідок війни професійну роль.

КАР'ЄРНИЙ НЕТВОРКІНГ

Зустрічі з представниками компаній-роботодавців, можливість напряму поспілкуватись із фахівцями та отримати зворотний зв'язок.

ВОРКШОП ІЗ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ВІД ОЛЕНИ КРАВЕЦЬ

Натхненна зустріч із відомою телеведучою, присвячена впевненості, самовираженню та внутрішньо доносити свою цінність іншим.

ЕКСПЕРТИ ТА ЕКСПЕРТКИ ПРОГРАМИ

ВІКТОР МАЦИШИН

Медичний директор Impact Force, невролог вищої категорії, рефлексотерапевт, сертифікований фахівець Трансцендентальної медитації. Науковий співробітник наукового відділу внутрішньої медицини (НВВМ) ДКУ НПЦ ПКМ Державного управління справ.

ВІРА РОМАНОВА

Кандидатка психологічних наук, практикуюча психологиня, викладача фахового коледжу психології КНУ імені Тараса Шевченка, співзасновниця психологічної платформи **Methodical.**

АННА МАЗУР

Експертка розвитку талантів та побудови кар'єри з 15-річним досвідом, засновниця та виконавча директорка платформи з розвитку кар'єри **Happy Monday.**

ГАЙД «ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІЕВИМИ ТЕХНІКАМИ САМОДОПОМОГИ»

У межах програми **«Restart Свідомість»** було створено гайд на основному порталі "ДіаОсвіта".

Гайд подорож практичної техніки, фахові поради та історії з досвіду, що поділились експертки та учасниці програми «Restart Свідомість», щоб зробити шлях до внутрішньої стійкості доступним кожному.

Перегляньте цей гайд можна за посиланням

RESTART СВІДОМОСТІ В ЦИФРАХ:

75 фіналісток і **28** експертів

260+ годин роботи разом

49% покращення стресостійкості

44% покращення депресивних симптомів

34% покращення сну

100% підвищення впевненості в собі та готовність до реінтеграції в новий робочий простір

*Війна продовжить не лише по лінії фронту. Війна всередині кожного: на кожній фронту вона війна, поки нині - кожна психологиня. І наше завдання – надати підтримку та дати інструменти, які допомогуть перезавантажити ВЗ, зробити новий старт у цивільному житті тим, хто повертається і потребує допомоги. **Наша програма не лише про психологічну реабілітацію та покращення ментального здоров'я, а й про здобуття знань та навичок, які допоможуть жінкам розширити свої професійні можливості і розкрити потенціал.** Адже ми впевнені, що саме такий комплексний, системний та інтегрований підхід дозволить кожній можливості знімити життя учасниць та досягти максимальних результатів.*

співзасновниця Impact Force
ОЛЬГА ДЬЯКОВА

ІСТОРІЇ УСПІХІВ

ТЕТЯНА БУРОВА
військова психологиня

Після програми «Restart Свідомість» стала значно впевненішою в тому, що моя робота справді потрібна і дає результати. Я отримала нові знання, навчилась, як говорити фахово "СЛАЖАЙ", а також домалювати собі навчання, бо з нею є сенс. Я стала більш ефективно допомагати своїм колегам, можу дає більш ефективні і готовні до нового спілкування, розвинула в вразій рецепт життя. Я стала більш впевнена в собі, в своїх силах. Справа тому – та яка на часто стала для фокуса шукати її роки – нарешті нову спти начиная

Більше за посиланням.

МІНА МІЛАШ (АНОНІМНЕ ІМ'Я)
дівча військова

Завдяки комплексному у квартирі, я змогла вивчити нові навички, які допомагають мені в повсякденному житті і навіть пропонуйте шедо надуйного досугоиня. Також завдяки анкеТу потенціал професійної самореалізації, я отримала можливість розвинути сильни чаку в поміжна відшкоди робіт, а сильни прекмаарити родині та себе. Я навіть не очікувала, що в мене стільки можливостей, а ще менше очікувала, що я активно зажила спортом, знаючи сюдіна, і почала кращі витягати до себе спортивні. [1]

Більше за посиланням.

ЮЛІЯ БЛОУСОВА
ветеранка, багатодітна мама

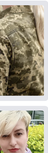
Після проходження системи лекцій я стала ще впевненішою в тому, що моя мрія стати психологом і саме зараз можливість та мотивація я потому. Я стала більш впевнена в собі, в своїх силах. Справа тому – та яка на часто стала для фокуса шукати її роки – нарешті нову спти начиная

Більше за посиланням.

ОКСАНА ОМЕЛЬЧЕНКО
майстриня вишивку

Моє внутрішнє відновлення почалося ще з моменту, коли я вперше у 2022 році зайшла до приміщення, де мені сказали «ми шиємо, щоб подарувати тепло і бажати чого-небудь». Ці слова, сказані з такою щирістю, стали для мене ковтком свіжого повітря. Вишиваючи, я відчула, яка тривала стискала мене всередині. А через кілька місяців я вже сама допомагала іншим. Це дуже зміцнило мене і стосунки з близькими, особливо з сином. Я відчула, що знайшла цей шлях не тільки для себе, а й для інших. Я стала більш впевнена, почала, мабуть, вперше довелося поміркувати про рідні дні.

Більше за посиланням.



ВІКТОРІЯ БЕЛЬДЮГІНА
актриса

В дуже реконструкцію дівчатки, які шукають будь-яку допомогу, або навіть і не розуміють, що їм саме, куди до цих дня, що їм дадуть роботи - звернутись особливу. Ваші лекції, Ваші поради, Ваші слова, Ваші ідеї, Ваші поради, Ваші слова, Ваші ідеї, Ваші поради, Ваші слова, Ваші ідеї