



ПРОГРАМА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ «УКРАЇНСЬКЕ КОЛО 2024»

Червень-серпень 2024

МОДУЛЬ 5.

Гроші, фінансова свобода та реалізація

Дати: 29 липня – 10 серпня, 2024



ПРО УКРАЇНСЬКИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР «THE SOUL»

Ми офіційно зареєстрована громадська організація в Україні.

З початку війни ми надали понад 200 індивідуальних безкоштовних консультацій та відкрили Кризовий центр, який надавав підтримку постраждалим від війни. Також проводили групи психологічної підтримки онлайн та офлайн, в Європі та Україні.

На основі цього досвіду виникла програма «Українське Коло», перший пілотний потік ми успішно провели влітку 2023 року, і він був створений як проєкт психологічного відновлення для українців.

Завдяки підтримці небайдужих людей, ми продовжуємо цей проєкт і у 2024 році.

Дякуємо всім, хто підтримує нас. Ваша допомога дозволяє нам розвиватися й продовжувати допомагати людям.

ПРО ПРОГРАМУ

«Українське коло 2024» — це безкоштовна програма, доступна для всіх українців, які потребують психологічної підтримки та відновлення, як в Україні, так і за кордоном.

Наша мета — допомогти українцям жити, працювати, будувати стосунки та піклуватися про себе, попри всі обставини. Внутрішня сила та гармонія кожного позитивно впливають на оточення, що веде до відновлення українського суспільства та зміцнення нації.



НАШІ ПРИНЦИПИ

Програма побудована на 5 ключових принципах посттравматичного зростання, які допомагають учасникам знайти нові сили та сенс у житті.

1. СТАВЛЕННЯ ДО ІНШИХ

В учасників посилюється емпатія, зміцнюються зв'язки, зростає відчуття близькості з людьми.

2. НОВІ МОЖЛИВОСТІ

Перед слухачами відкриваються нові інтереси та перспективи як у роботі, так і в особистому житті.

3. ОСОБИСТІСНА СИЛА

Формується впевненість у собі, з'являється внутрішня опора, усвідомлення, що на себе можна покластися.

4. ДУХОВНІ ЗМІНИ

Не обов'язково релігійні, це може бути про філософію життя, важливі переконання, надію на краще або чіткі цілі.

5. ЦІНУВАННЯ ЖИТТЯ

В учасників виникає вдячність за хороше, прагнення допомагати іншим.

РОЗКЛАД «УКРАЇНСЬКОГО КОЛА 2024»

Кожен модуль присвячений окремій, важливій сфері життя. Поступово, крок за кроком, ці модулі допомагають відновити внутрішню рівновагу, зміцнити психічне здоров'я та повернути впевненість у майбутньому.

МОДУЛЬ 1

**РОЗУМІННЯ ТРАВМИ
ТА ВІДНОВЛЕННЯ
ЦІЛІСНОСТІ**

Дати: 3 – 15 червня 2024

МОДУЛЬ 2

**РОБОТА З ЕМОЦІЯМИ
ТА РІВНЕМ ЕНЕРГІЇ**

Дати: 17 – 29 червня 2024

МОДУЛЬ 3

**ЗМІЦНЕННЯ САМООЦІНКИ
ТА ЗДАТНОСТІ ПРИЙМАТИ
РІШЕННЯ**

Дати: 1 – 13 липня 2024

МОДУЛЬ 4

**ПОБУДОВА
ГАРМОНІЙНИХ ВІДНОСИН**

Дати: 15 – 27 червня 2024

МОДУЛЬ 5

**ФІНАНСОВА СВОБОДА
І РЕАЛІЗАЦІЯ**

Дати: 29 липня – 10 серпня 2024

МОДУЛЬ 6

**ПЛАНУВАННЯ
МАЙБУТЬОГО ТА
ОСОБИСТІ СЕНСИ**

Дати: 12 – 24 серпня 2024

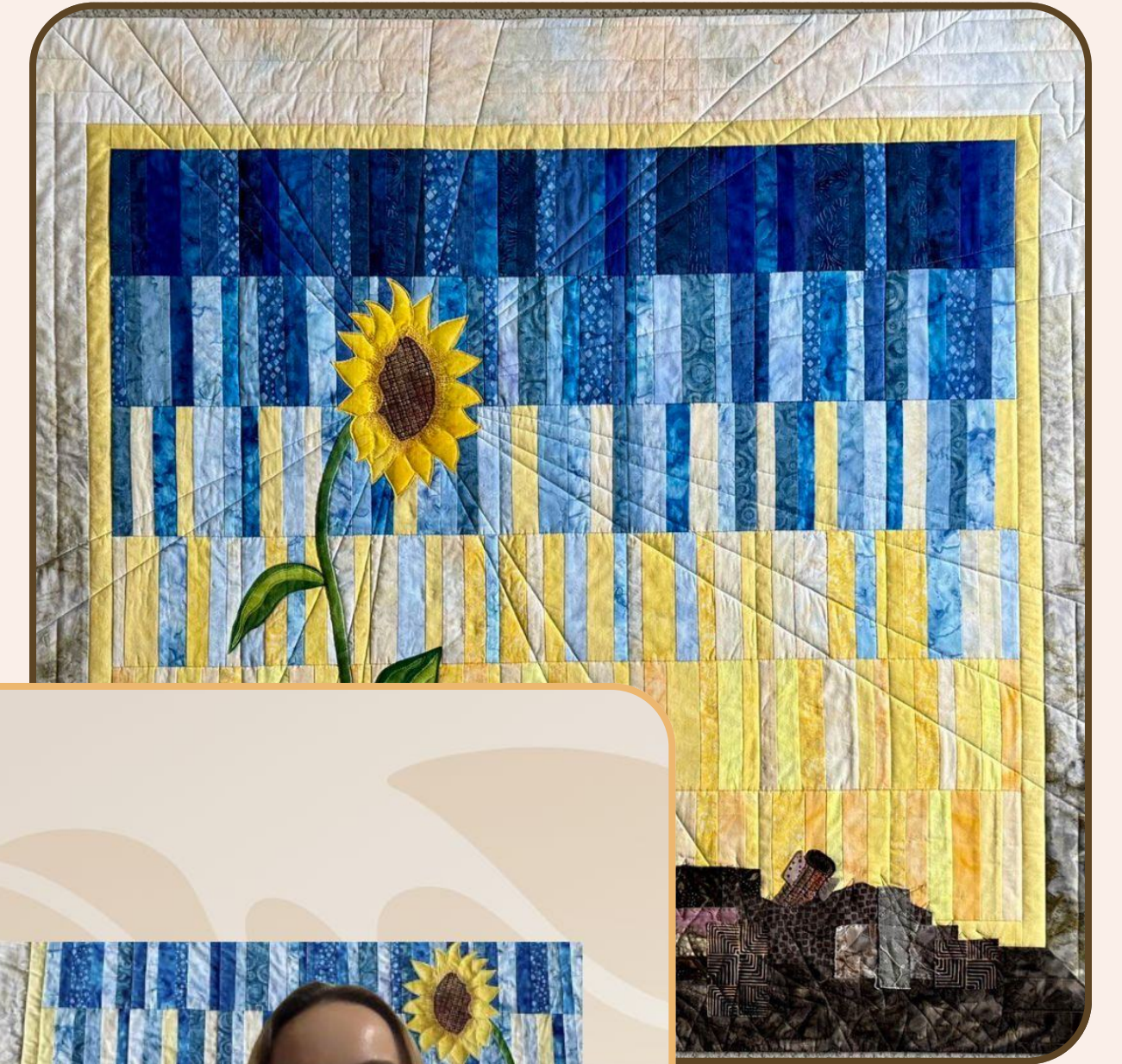
НАШІ СИМВОЛИ

Попри війну, ми працюємо заради миру.

Соняшник, що завжди тягнеться до сонця, став символом стійкості українського народу, нашої здатності знаходити світло навіть у найтемніші моменти.

Кілт, створений американкою Кейсі Берк, також є символом цієї боротьби за мир. У його візерунках поєднано біль і надію: руїни, ракети і голуб — символ миру, якого ми всі прагнемо.

Подарований нашому Центру кілт став символом надії, завдяки якому ми запустили безкоштовну програму «Українське коло 2024» для тих, хто потребує допомоги. Це наша спільна робота заради кращого майбутнього.



THE SOUL
Ukrainian Psychology Center



**A STORY OF LOVE,
SUNFLOWERS, AND FAITH**

НАШІ СЕНСИ. ЩАСЛИВА ЛЮДИНА СТВОРЮЄ ЩАСЛИВИЙ СВІТ НАВКОЛО

- 1. Людина.** Душа людини, її вибори та цінності — це те, що формує і її власне життя, і взаємодію зі світом. Це про прийняття себе, довіру, свободу бути собою.
- 2. Синергія.** Коли людина знаходить гармонію всередині себе, це зміцнює стосунки з близькими та колегами та створює середовище для спільного росту та розвитку.
- 3. Вибори.** Система починається з окремої людини. Зміна одного елемента системи призводить до змін у всій системі. Тому, працюючи з особистістю, ми одночасно впливаємо на сім'ї, спільноти, суспільство.
- 3. Усвідомленість.** Важливо жити не на автопілоті, а з розумінням Душі та Духу, щоб створювати мир і благополуччя, замість руйнування та страждання.



ЯК «УКРАЇНСЬКЕ КОЛО 2024» ТРАНСФОРМУЄ ЛЮДСЬКІ ЖИТТЯ



1. Практичні техніки самодопомоги

Ми забезпечуємо людей ефективними інструментами для збереження психологічного здоров'я та стійкості.



2. Збереження та розвиток української ідентичності

Через відновлення історичної пам'яті, культури та національних цінностей, ми допомагаємо людям відчувати зв'язок зі своїм корінням.



3. Посттравматичне зростання

Ми впроваджуємо найкращі світові практики, що сприяють особистісному розвитку після травматичних подій.



4. Переривання ланцюга трансгенераційної травми

Запобігаємо передачі воєнних травм наступним поколінням, забезпечуючи довгострокове психологічне здоров'я та мир.



5. Сприяння єдності

Наша мета — подолати суспільні розколи та сприяти згуртованості українців у різних куточках світу і вдома.



6. Ефект хвильового впливу

Допомагаючи одній людині ми створюємо хвилю змін, яка поширюється на сім'ї, спільноти та суспільство в цілому.

Програма «Українське коло 2024» стартувала з 315 учасниками.

Багато учасників вже були частиною проєкту з минулорічного «Українського кола».

Під час програми долучилося 204 нових учасники, що призвело до позитивного приросту приблизно на 64,8%.

Програма завершилася з 540 учасниками в Telegram-каналі.

Це свідчить про сильну та зростаючу залученість протягом усієї програми.



МОДУЛЬ 5. Гроші, фінансова свобода та реалізація

Цей модуль допоміг учасникам глибше зрозуміти справжнє значення грошей, опанувати навички заощадження й інвестування, а також переосмислити своє ставлення до фінансового планування. Вони отримали практичні знання про фінанси, навчилися управляти доходами, планувати витрати, долати фінансові психологічні бар'єри та будувати шлях до фінансової незалежності.

Провідні психологи Модуля 5: Марія Винницька, Олександра Шиманова, Анна Журавльова та Ірина Роєнко. У рамках модуля до нас приєдналась фінансова консультантка та експерт Поліна Трофименко.

Кількість дописів в телеграм-каналі: 55.

- **Тривалість тренінгу з фінансовим експертом «Особистий бюджет»:** 2 години.
- **Терапевтичної групи «Фінансова свобода та реалізація»:** 3 години.
- **Бонусна лекція «Заощадження та розумні інвестиції»:** 15 хвилин.
- **Лекція «Професійне самовизначення»:** 40 хвилин.
- **Лекція «Що таке гроші з психологічного погляду або як рости в доході?»:** 30 хвилин.
- **Ефір Марії Винницької та Поліни Трофименко:** «Де ваші гроші або як фінансово зростати?»



ВІДЕО «ГРОШІ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ. ЩО ТАКЕ ГРОШІ ДЛЯ ВАС НАСПРАВДІ»



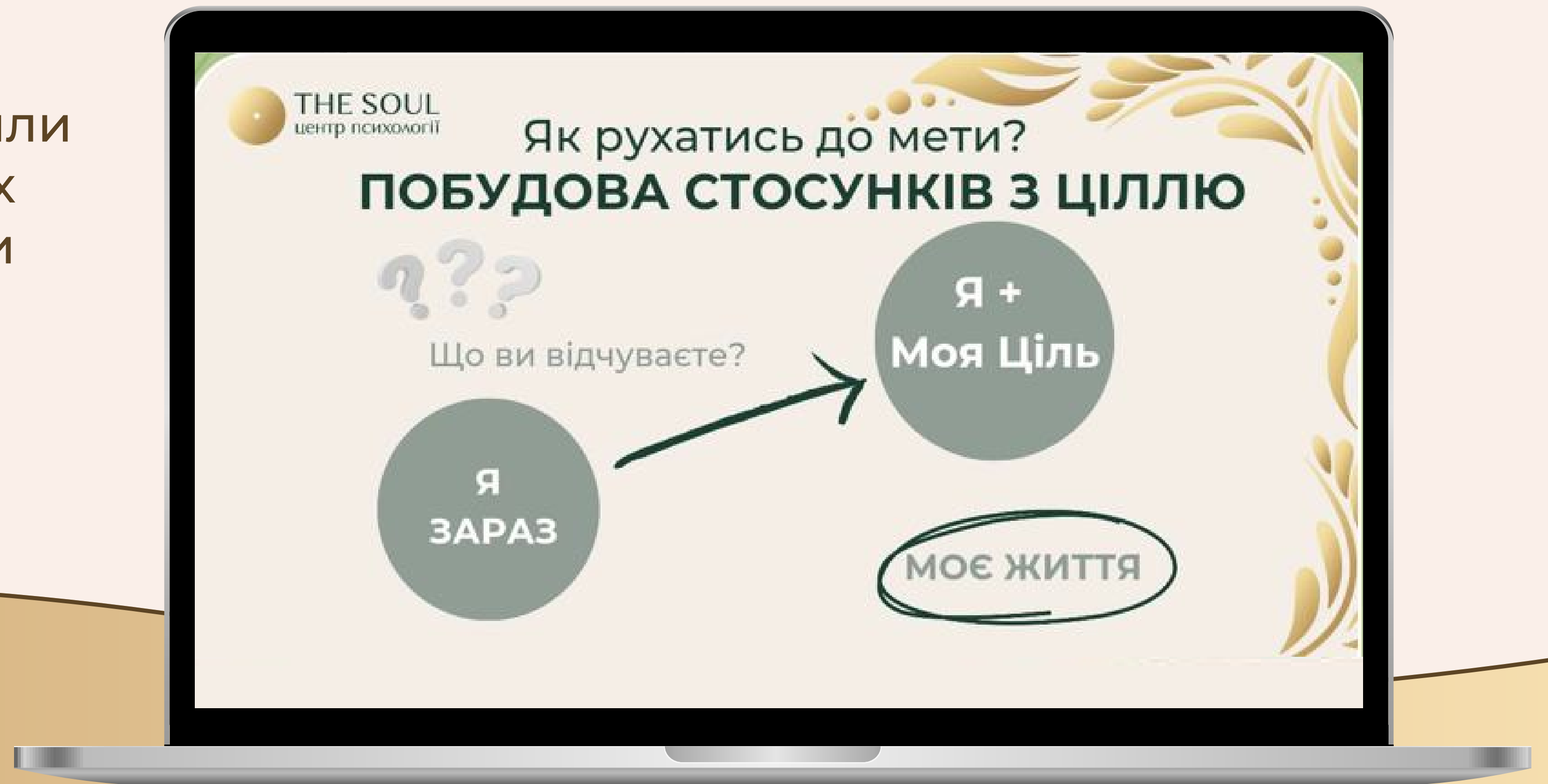
Провідний психолог та експерт проекту Марія Винницька розповіла про психологічний аспект грошей та чому ця тема викликає сильні емоції. Учасники дізналися, як емоційні потреби та проєкції впливають на фінансові проблеми, а також отримали техніки для покращення стосунків із грошима.



ПРАКТИКА «ПОБУДОВА СТОСУНКІВ З ЦІЛЛЮ: НОВИЙ РІВЕНЬ ДОХОДУ»



Після практики учасники краще зрозуміли, що їм заважає бути фінансово успішними. Вони навчилися розпізнавати страхи та сумніви щодо грошей і знайшли способи їх подолати. Тепер у них є чіткий план дій, щоб збільшити свій дохід.



ВІДЕОТРЕНІНГ «5 ЗВИЧОК ФІНАНСОВО-ГРАМОТНОЇ ЛЮДИНИ»

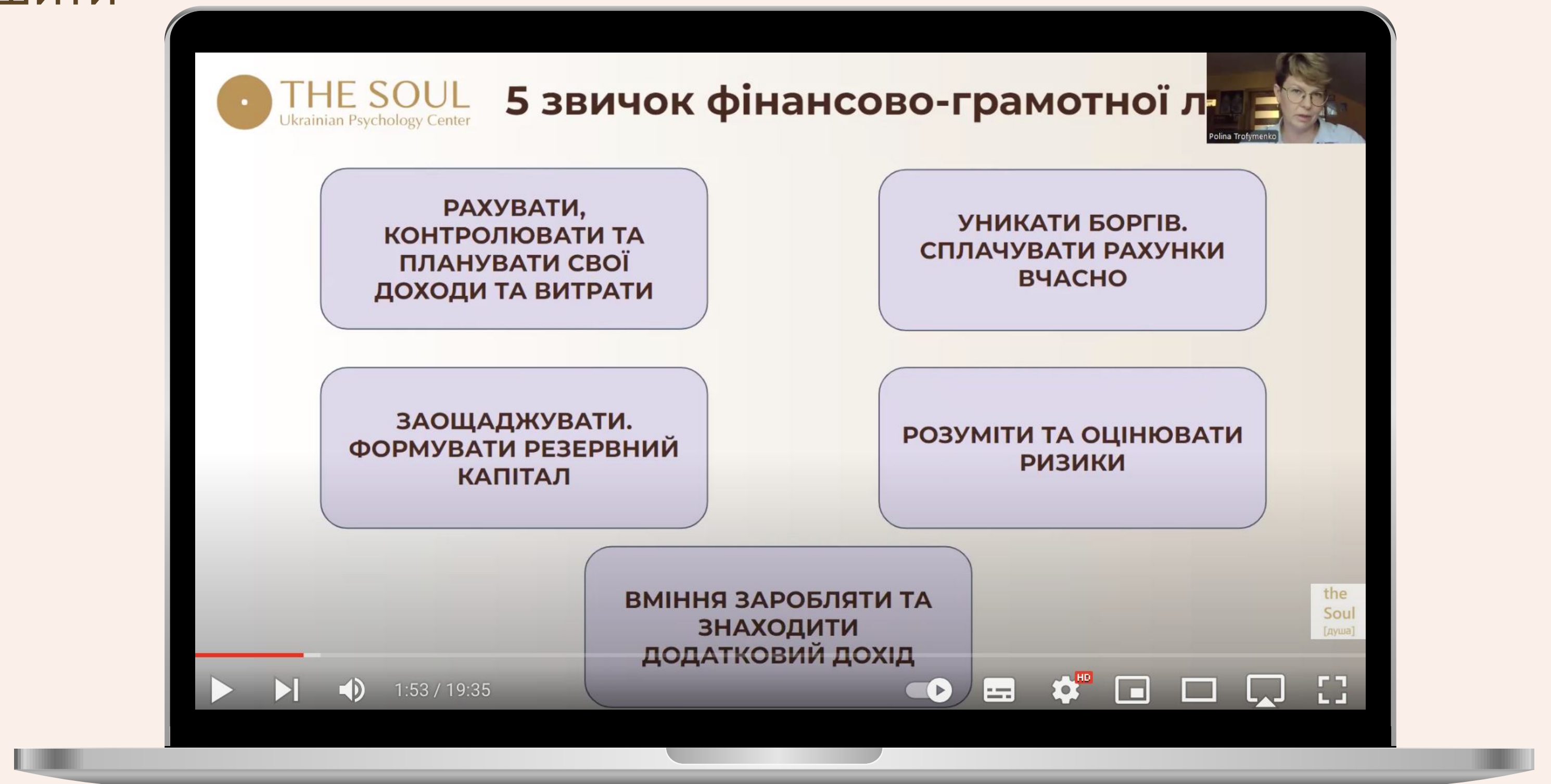


Запрошена фінансова консультантка Поліна Трофименко пояснила, чому традиційні способи не здатні збільшити доходи та поділилася п'ятьма важливими навичками фінансово грамотної людини.

Учасники навчилися:

- контролювати бюджет;
- формувати резервний капітал;
- уникати боргів;
- оцінювати фінансові ризики;
- монетизувати навички для збільшення доходу.

Ці знання допоможуть слухачам досягти фінансового спокою та стабільності.



ГОЛОСУВАННЯ «НАСКІЛЬКИ ВИ ПРОАКТИВНА ЛЮДИНА»

Учасникам запропонували оцінити від -5 до 5, наскільки проактивною людиною вони себе вважають.

Якими були відповіді:

-5 — **10%**

-1 — **5%**

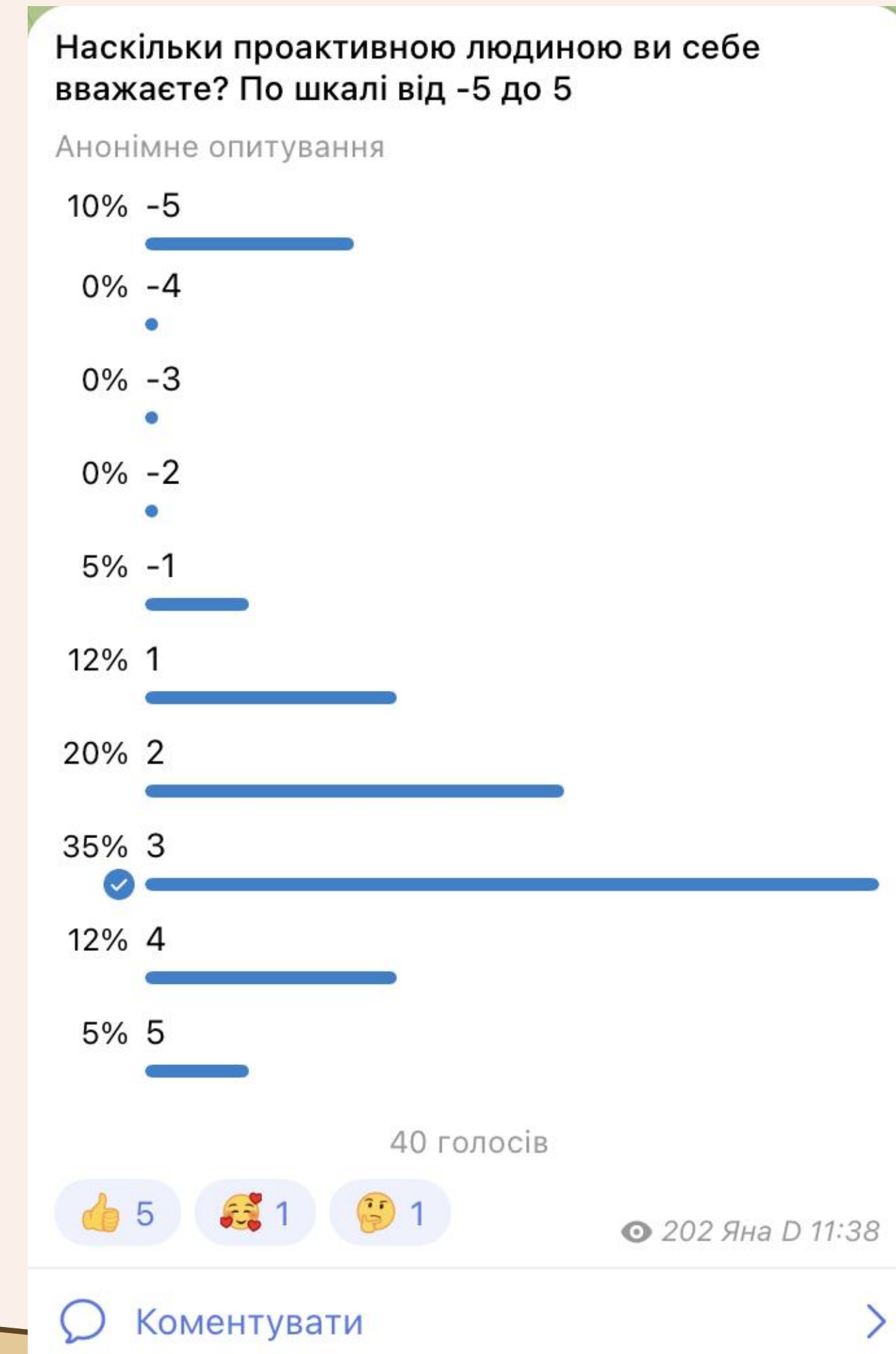
1 — **12%**

2 — **20%**

3 — **35%**

4 — **12%**

5 — **5%**



ВІДЕО ЛЕКЦІЯ «ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ»

Психолог Центру Анна Журавльова розібрала тему професійної самовизначеності. Учасники дізналися про:

1. Посттравматичне зростання.
2. Важливість повернення до дитячих мрій для професійного самовизначення.
3. Етапи професійної реалізації.
4. Концепцію «ікігай».
5. Фактори, що впливають на вибір професії.

Тепер вони краще знають, як обрати роботу, яка їм подобається і підходить.



ЯПОНСЬКА КОНЦЕПЦІЯ ПОШУКУ ЦІННОСТІ ЖИТТЯ «ІКІГАЙ»

Учасники розмірковували над тим, що їм подобається робити, в чому вони досягають успіху та за що можуть отримувати винагороду. Вони навчились шукати баланс між цими елементами, щоб віднайти своє справжнє покликання.



ПРАКТИКА «МІЙ БЮДЖЕТ АБО ФІНАНСОВА ЄМНІСТЬ»

Завдяки аналізу доходів, учасники поглибили розуміння власної фінансової ситуації. Вони змогли оцінити поточні доходи, визначити потенціал для збільшення заощаджень та розробити фінансовий план на майбутнє.



Фінансова ємність або скільки грошей я "вміщаю" на сьогодні?



Щоб почати свій шлях до мети, фінансового достатку, потрібно зрозуміти що ми маємо на зараз. Саме цим ми і будемо займатися.

Що таке фінансова ємність?

Та сума, яку ви здатні отримувати, заробляти та утримувати на зараз - це і є ваш рівень або розмір фінансової ємності. Його завжди можна порахувати й виразити цифрою.

- Скільки я заробляю і маю на даний момент часу?
- Скільки коштує моя робоча година / день / тиждень або місяць
- Наскільки я можу накопичувати, заощаджувати і примножувати?
- З якою швидкістю я можу "робити гроші" та про які суми йдеться?
- Чи є борги, кредити тощо?



Щоб відповісти на всі ці питання, давайте зробимо наступну практичну вправу:

Вам знадобиться: блокнот, ручка, калькулятор або файл в Екселі. Дайте собі достатньо часу.



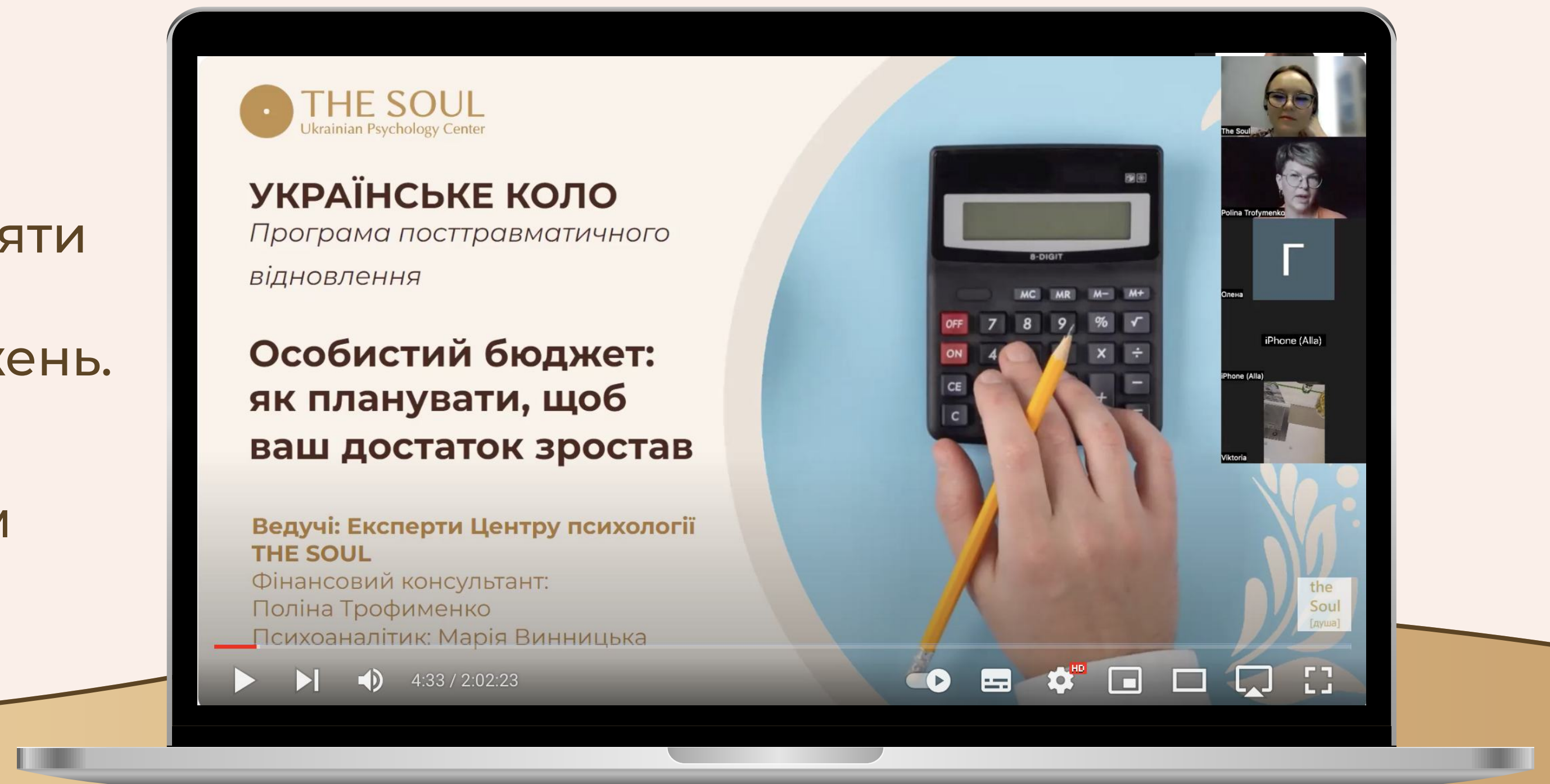
ТРЕНІНГ «ОСОБИСТИЙ БЮДЖЕТ»



Під час онлайн-зустрічі з фінансовою консультанткою Поліною Трофименко та психологом Марією Винницькою учасники дізналися, як:

- контролювати бюджет;
- планувати та передбачати витрати;
- визначати дії, що заважають заробляти більше;
- знаходити можливості для заощаджень.

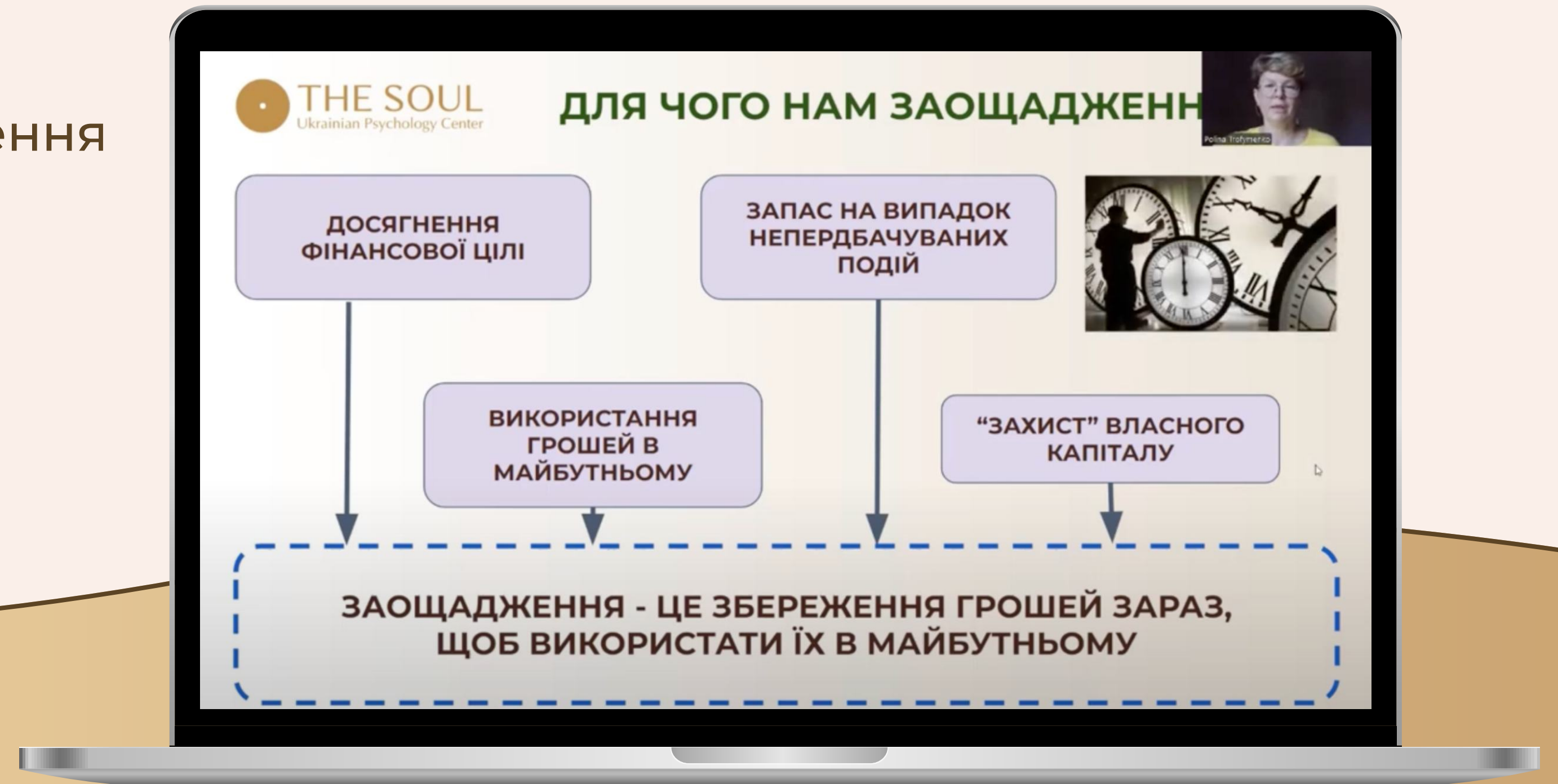
А також, які інструменти управління грошима найбільше відповідають їхнім потребам.



ВІДЕОТРЕНІНГ «ЗАОЩАДЖЕННЯ ТА РОЗУМНІ ІНВЕСТИЦІЇ»



Поліна Трофименко поділилась порадами щодо розумних заощаджень та інвестицій. Учасники навчилися оцінювати свої фінансові можливості, правильно планувати бюджет та розрізняти накопичення й вкладення для досягнення фінансового спокою.



ОПИТУВАННЯ «ПРОМІЖНІ ПІДСУМКИ ПЕРШОГО ТИЖНЯ»

Найчастішими відповідями були:

25% — Зрозуміло, що таке бюджет, як його складати.

12% — Є розуміння, як управляти грошима.

25% — Відчуваю, що маю певні блоки або психологічні обмеження для фінансового зросту.

19% — Хочу працювати з темою грошей глибше.

Пропонуємо зафіксувати ваш зріст і зробити проміжні підсумки першого тижня теми Фінансова Свобода та Реалізація

Анонімне опитування

25% Зрозуміло що таке бюджет, як його складати

12% Є розуміння як управляти своїми грошима

25% Відчуваю, що маю певні блоки або психологічні обмеження для фінансового зросту

19% Хочу працювати з темою грошей глибше

0% Є покращення в сфері фінансів

0% З'явилася чіткість у плануванні і складанні планів і цілей

19% Щойно приєдналась/вся, вивчаю матеріали

0% Просто хочу більше грошей 🤑

16 голосів



👁️ 178 Яна D 08:37

ПРЯМИЙ ЕФІР «ДЕ ВАШІ ГРОШІ АБО ЯК ФІНАНСОВО ЗРОСТАТИ»

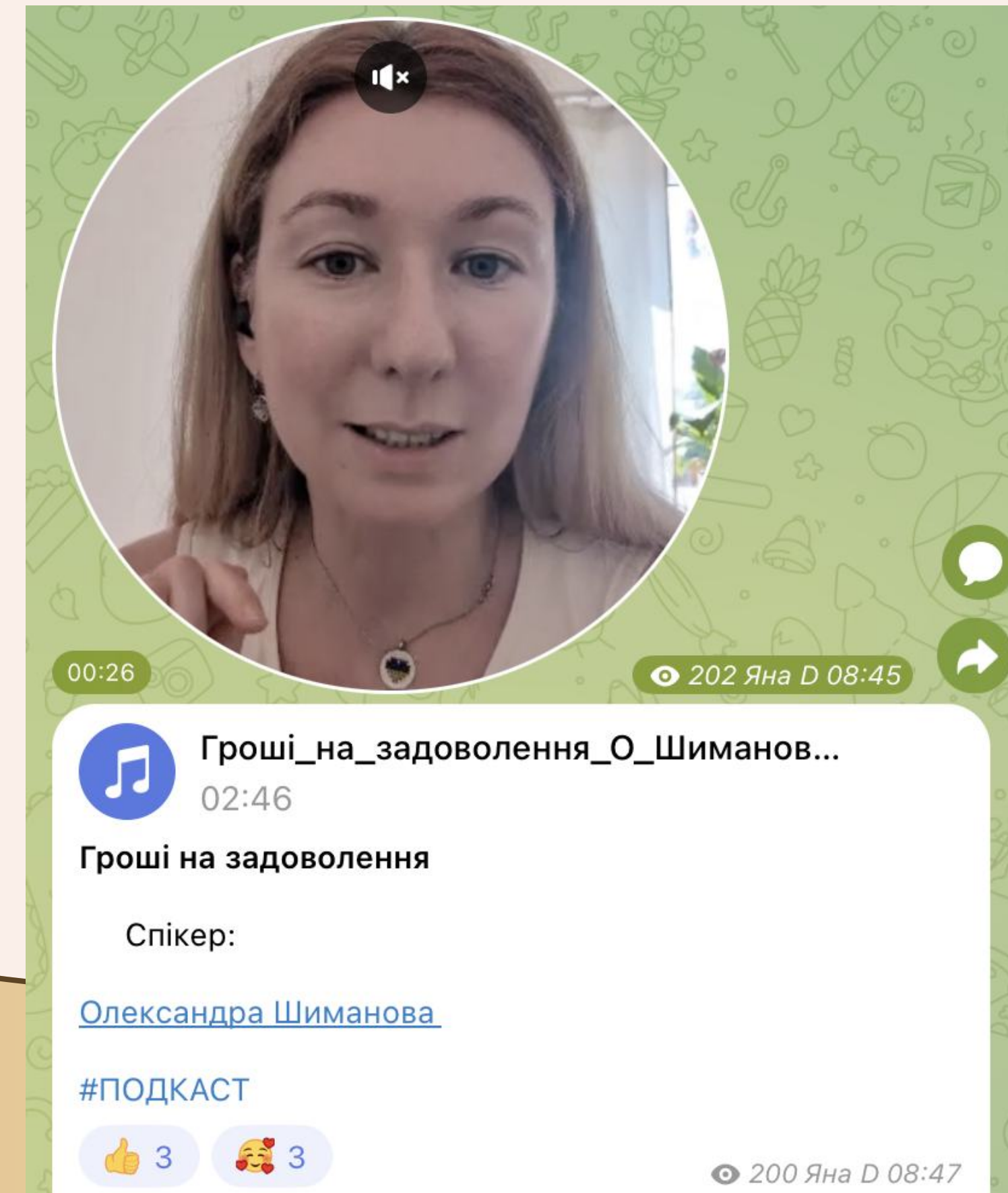
Марія Винницька та Поліна Трофименко провели ефір, на якому глибоко занурилися в психологічні аспекти ставлення до грошей.

Глядачі дізналися, що їхні емоції, переконання та минулий досвід значно впливають на фінансові рішення. Також учасники вивчили різні стратегії для досягнення економічної стабільності.



ПОДКАСТ «ГРОШІ НА ЗАДОВОЛЕННЯ»

Психолог Центру Олександра Шиманова допомогла учасникам зрозуміти, як система винагороди в мозку впливає на їхню продуктивність і мотивацію. Вони дізналися, як перетворити неприємні обов'язки на приємні завдання.



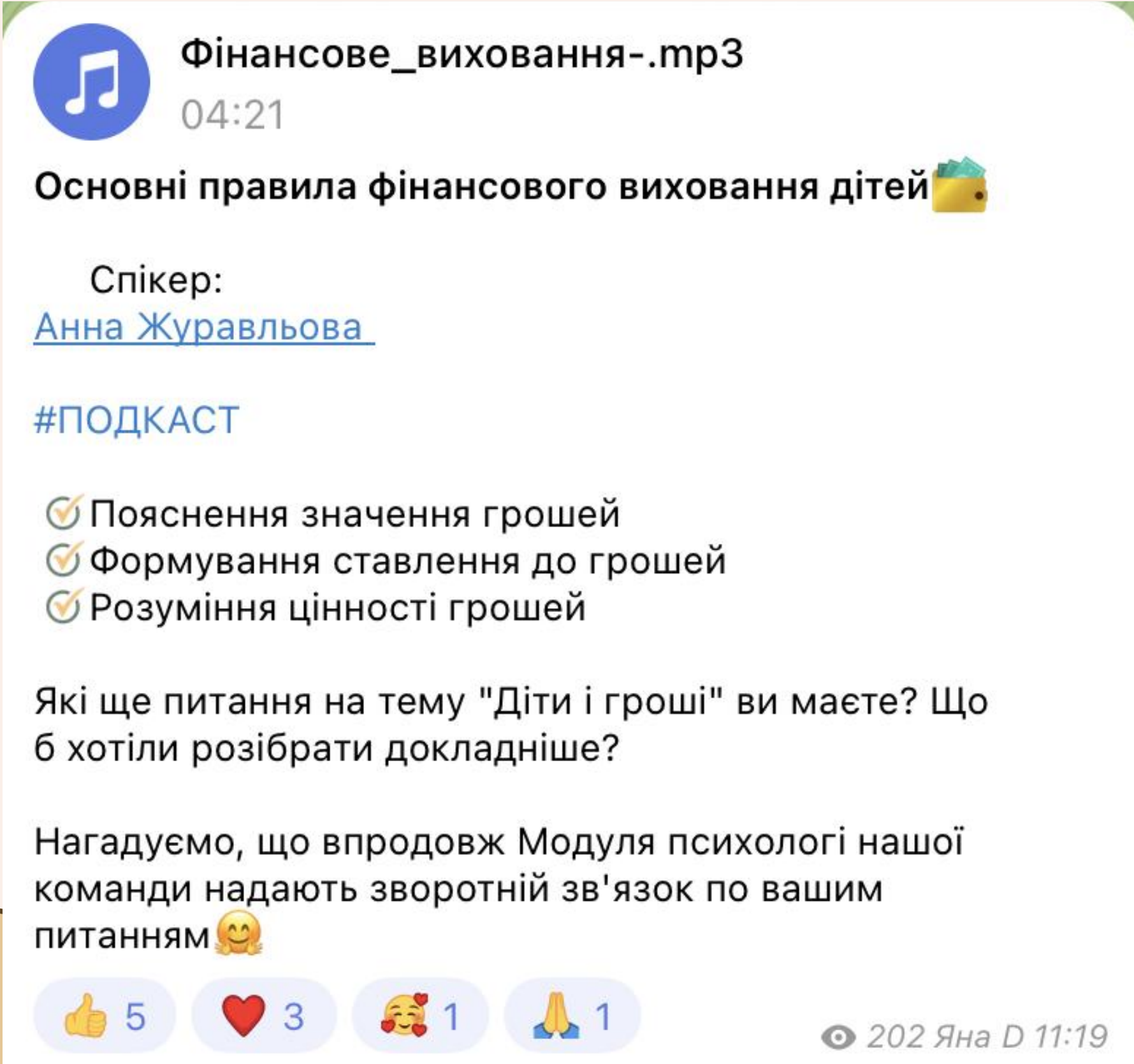
ПРАКТИКА «УСВІДОМЛЕННЯ СВОГО КАПІТАЛУ»

Спікер і психолог Центру Ірина Роєнко провела практику для учасників, після якої вони усвідомили власний фінансовий капітал і зрозуміли, як їхня енергія впливає на матеріальні результати.



ПОДКАСТ «ОСНОВНІ ПРАВИЛА ФІНАНСОВОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ»

Психолог Анна Журавльова провела подкаст, на якому учасники отримали практичні навички фінансового виховання дітей. Тепер вони здатні донести до підростаючого покоління важливість грошей та сформувати у них відповідальне ставлення до фінансів.



Фінансове_виховання-.mp3
04:21

Основні правила фінансового виховання дітей 📁

Спікер:
[Анна Журавльова](#)

#ПОДКАСТ

- ✓ Пояснення значення грошей
- ✓ Формування ставлення до грошей
- ✓ Розуміння цінності грошей

Які ще питання на тему "Діти і гроші" ви маєте? Що б хотіли розібрати докладніше?

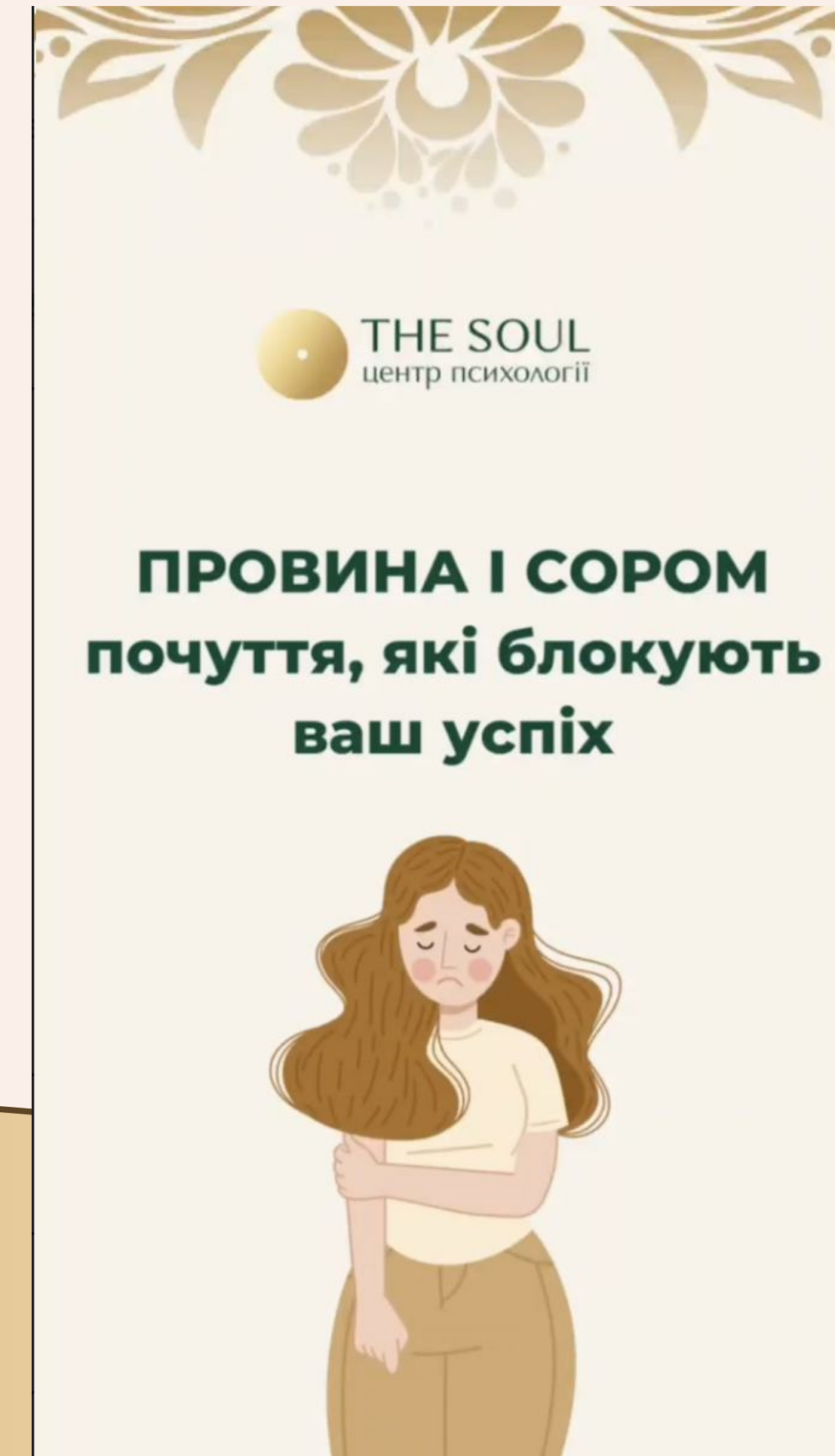
Нагадуємо, що впродовж Модуля психологі нашої команди надають зворотній зв'язок по вашим питанням 😊

👍 5 ❤️ 3 🥰 1 🙏 1

👁️ 202 Яна D 11:19

ВІДЕО «ПРОВИНА І СОРОМ — ПОЧУТТЯ, ЯКІ БЛОКУЮТЬ УСПІХ»

навчилися усвідомлювати, як почуття вини та сорому перешкоджають їхньому успіху та фінансовому зростанню.



ТЕРАПЕВТИЧНА ГРУПА «ГРОШІ З МАЙБУТНЬОГО АБО ДО ЧОГО ТУТ МУЛЬТИКИ?»

Ця група буа про креативні стратегії до роботи та пошуку хороших рішень для різних складних питань.

Зустріч з психологами у Zoom відбулася об 11:00 у суботу, 10 серпня 2024 року.



Ведучі сесії:

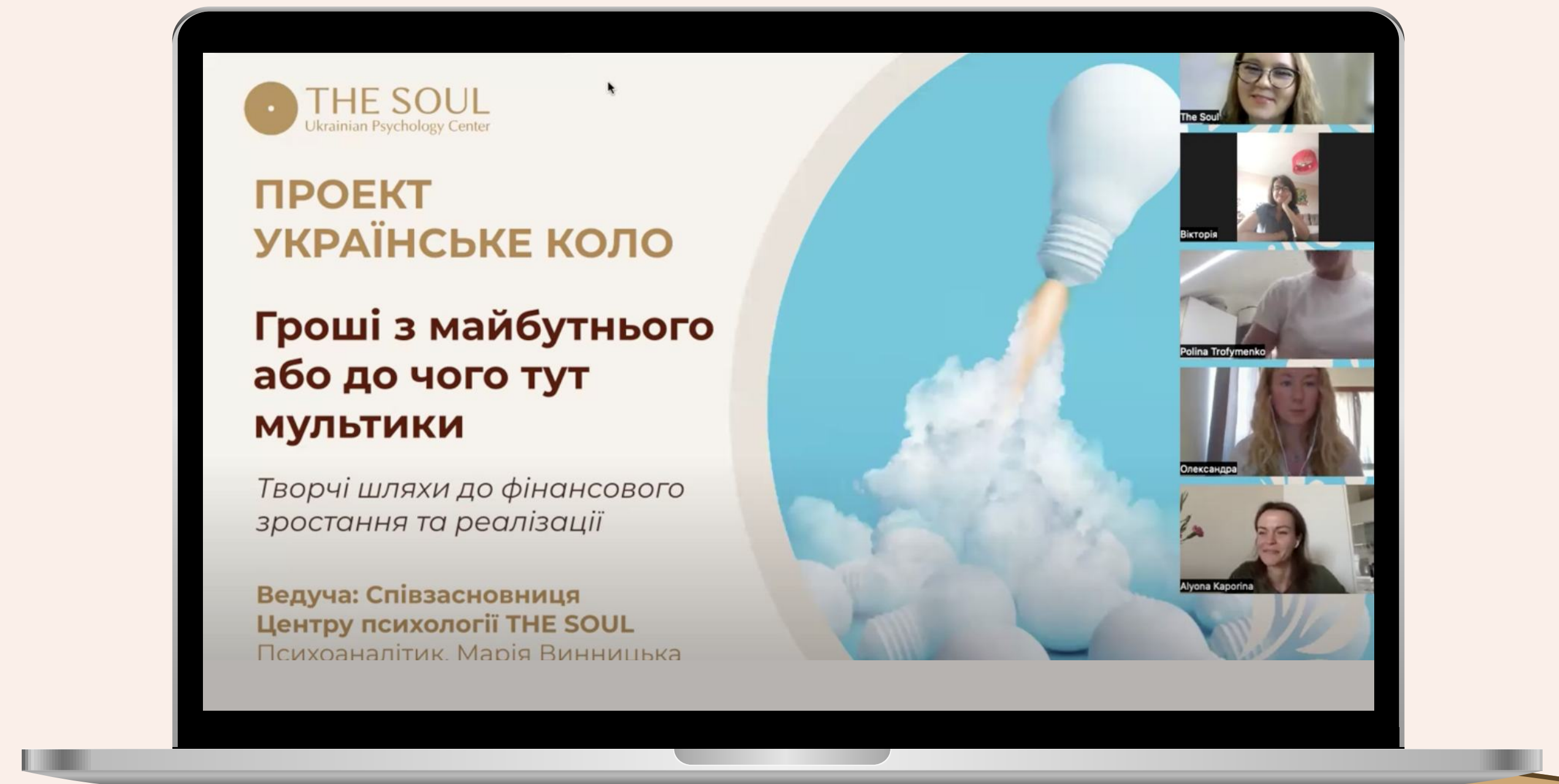


Марія
Винницька



Олександра
Шиманова

Тривалість заходу: 3 години, запис є на каналі YouTube.



ПРО ЩО ЙШЛА МОВА?

1. Обговорили фінансові блоки, роботу в наймі та фрилансі, а також особистісний розвиток через гроші.
2. Розглянули різницю між творчістю та творчою реалізацією.
3. Визначили, де і як отримати гроші.
4. Створили стратегію для зростання доходу та реалізації. Для цього ми використовували метод Уолта Діснея.



ПРАКТИКА «СІМЕЙНА ІСТОРІЯ. ФІНАНСОВІ УСТАНОВКИ»

Учасники змогли глибше пізнати себе та зрозуміти, як сімейні економічні звички впливають на їхнє сьогодення. Вони усвідомили, які застарілі переконання обмежують фінансовий потенціал і готові відмовитися від них, щоб побудувати нове фінансове майбутнє.



ПРАКТИКА

Сімейна історія
Фінансові установки



ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ

1

Це супер💖!
Я надзвичайно вдячна за цю практику🙏!
Я вважала себе бідною людиною (фірми не маю, мого власного житла не маю, та навіть машини не маю!).
Але коли я приблизно підраховувала скільки коштів я вклала у свої дві вищі освіти, в права на машину, в різні тренінги з особистого розвитку, в подорожі по світу - я прозріла!!!

Цвітана
Це супер💖!
Я надзвичайно вдячна за цю практику🙏!
Я вважала себе бідною людиною (фірми не маю, мого власного житла не маю, та навіть машини не маю!).
Але коли я приблизно підраховувала скільки коштів я вклала у свої дві вищі освіти, в права на машину, в різні тренінги з особистого розвитку, в подорожі по світу - я прозріла!!!
Це заставило мене по-іншому відчувати! Ба, більше - це круто підняло мою самооцінку!
Щиро дякую вам за працю🙏!
Ви відкриваєте інші сенси!
❤️ 2 🙏 1 🍌 1

2

Вправа дуже сильна і була складна для мене!🔥 Дякую Вам за неї!🙏 Багато піднялося емоцій, страху, внутрішнього монологу, йти було складно, до хвилювання в ногах, рухалася дуже повільно. В голові придумала собі мантру з якою робила кожен крок: маленький крок, спроба, досвід.

Hanna
Вправа дуже сильна і була складна для мене!🔥 Дякую Вам за неї!🙏 Багато піднялося емоцій, страху, внутрішнього монологу, йти було складно, до хвилювання в ногах, рухалася дуже повільно. В голові придумала собі мантру з якою робила кожен крок: маленький крок, спроба, досвід.
14-13

ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ

3

Дякую за інформацію — дуже доречно, саме думаю про зміну професійної діяльності 🙏

Цвітана
Дякую за інформацію - дуже доречно, саме думаю про зміну професійної діяльності 🙏
14:10

4

Класс дуже дякую. Буду вивчати. Цікава тема фінансів.

АСТРОЛОГ Валентина
Класс дуже дякую . Буду вивчати. Цікава тема фінансів.
13:16

5

Відгукуються сором і провина. Буквально від учора, купила собі гарну нову сукню. І такі почуття.

Юлія Погребняк
Відгукуються сором і провина. Буквально від учора, купила собі гарну нову сукню. І такі почуття.
19:52

КОМАНДА ПРОЄКТУ



Олександра Шиманова
співзасновниця центру
та провідний психолог



Mariya Vynnytska
співзасновниця центру
та провідний психолог



Яна Дружко
менеджерка проєкту



Ірина Роєнко
психологиня центру



Анна Журавльова
психологиня центру



Поліна Трофименко
фінансовий експерт



Євгеній Виноградов
технічна підтримка

OUR PARTNERS



Dr. Katie Eastman
Клінічний
консультант
та коуч



Elisabeth Kübler-Ross Foundation
Освіта та
стратегічне
партнерство



World Consciousness Alliance
Ключова підтримка
Українського кола



Solve +1
Менторство,
фандрейзинг та
розробка стратегії



Liese Groot-Alberts
Ключова підтримка
Кризового центру та
командне зцілення



Renovare ltd
Духовна підтримка
та стратегічне
керівництво



Alfa Gold Consulting
Бухгалтерський
та юридичний
супровід



ARGUNOVA
Інформаційний
партнер



Japan Offspring Fund
Міжнародні відносини
та громада
в Японії



PallCHASE
Комунікація
та духовна підтримка



GWish
Навчання та
Духовна підтримка



International Institute of Applied Psychology and Constellations Practice
Клінічна супервізія
та навчання

ПОДЯКИ НАШИМ ДРУЗЯМ

- **Фонд Елізабет Кюблер Росс (ЕКRF)** — за постійну підтримку та сприяння у розвитку наших ініціатив.
- **Кен Росс (Президент ЕКRF) та Джоан Марстон (Віце-президент ЕКRF)** — за вашу віру в нашу місію і незмінну допомогу.
- **Кейсі Берк** — за підтримку України та кілт, без якого не було б «Українського кола 2024».
- **Доктор Кейті Істман** — за наставництво та супервізію, які допомагають нам розвиватися професійно.
- **Сантош Говіндараджу** — без вас було б неможливе створення Українського Кола.
- **Денні та Джулі Енг, засновники та директори Renovaré Pte Ltd (Сінгапур)** — за постійну підтримку і співпрацю.
- **Elaine Tay and Seah Cheng (Singapore)** — for your creativity, for taking a leap of faith and creating a beautiful story telling campaign about Ukraine and the work of THE SOUL.

ПОДЯКИ НАШИМ ДРУЗЯМ

- **Інна Коломієць (Директор Міжнародного Інституту Прикладної Психології та Практики Констеляцій, Україна)** — за вашу підтримку, нагляд і клінічну допомогу.
- **Лісе Грот-Альбертс** — за допомогу нашій команді в зціленні і за те, що ви стали першою людиною, яка разом із спільнотою в Новій Зеландії підтримала роботу нашого Кризового Центру у 2022 році.
- **Кеннет Хенг** — за ваше наставництво, стратегічне керівництво і можливість отримання фінансування на допомогу для THE SOUL.
- **Анн То (лікар дитячого хоспісу, Сінгапур)** — за ваше щире серце і за створення численних чудес для роботи THE SOUL.
- **Крістіна Пухальські та Річард Бауер** — за ваші молитви, духовне керівництво, дружбу та турботу.
- **Джунічі Ковака (Засновник і Директор Japan Offspring Fund)** — за вашу небайдужість до українських громад, підтримку дітей і за збереження багатьох життів в Україні.

Ваша підтримка щодня надихає нас створювати проєкти, які дають надію на майбутнє нині травмованому українському суспільству. Завдяки вам ми віримо, що наші рани загояться і Україна стане щасливою, мирною та квітучою.



THE SOUL
psychology center

КОНТАКТИ

Наш сайт: <https://ukrainiancircle.com.ua/en>

Сторінка Лінкедин: <https://www.linkedin.com/company/thesoul-center/>

Дізнайтеся більше про програму: <https://www.ukrainiancircle2024.com/>

Підтримати: <https://ukrainiancircle.com.ua/en/donate>

Телеграм-канал: <https://t.me/psysoulcenter>

Матеріали Модуля: дивитися [звідси..](#)

Запис групи: можна переглянути [тут](#).

Наш YouTube канал: можна переглянути [тут](#).