



ПРОГРАМА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ «УКРАЇНСЬКЕ КОЛО 2024»

Червень-серпень 2024

МОДУЛЬ 2.

Управління емоціями та рівнем енергії

Дати: 17 червня – 29 червня, 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

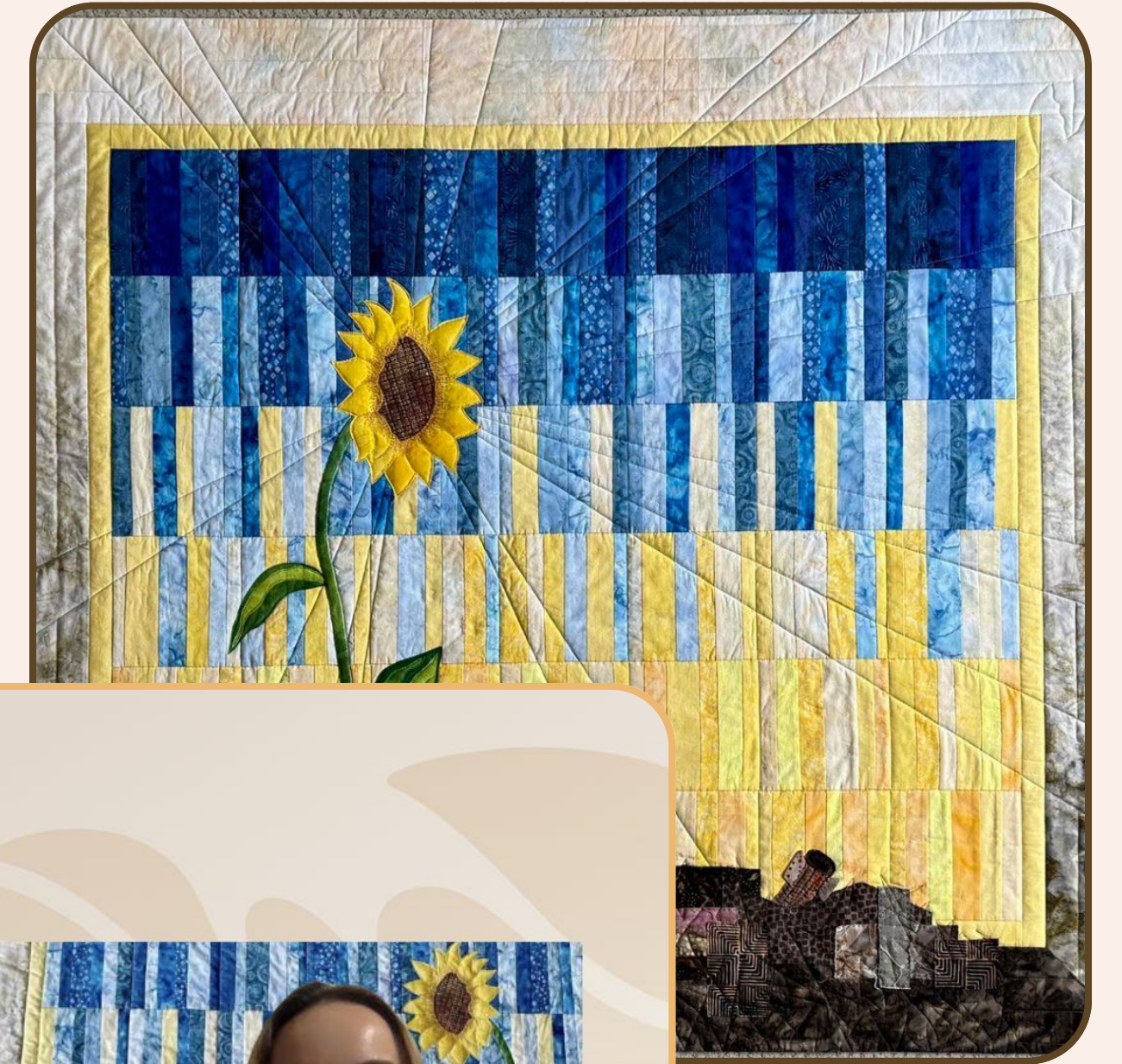
НАШІ СИМВОЛИ

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 2: Управління емоціями та рівнем енергії

Цей Модуль присвячений роботі з почуттями та емоціями. Ми досліджували емоційний інтелект, розбиралися у відмінностях між почуттями, станами та емоціями, а також обговорювали, як енергія впливає на наші стани.

Провідні психологи Модуля 3: Марія Винницька, Олександра Шиманова.

Кількість дописів в телеграм-каналі: 51.

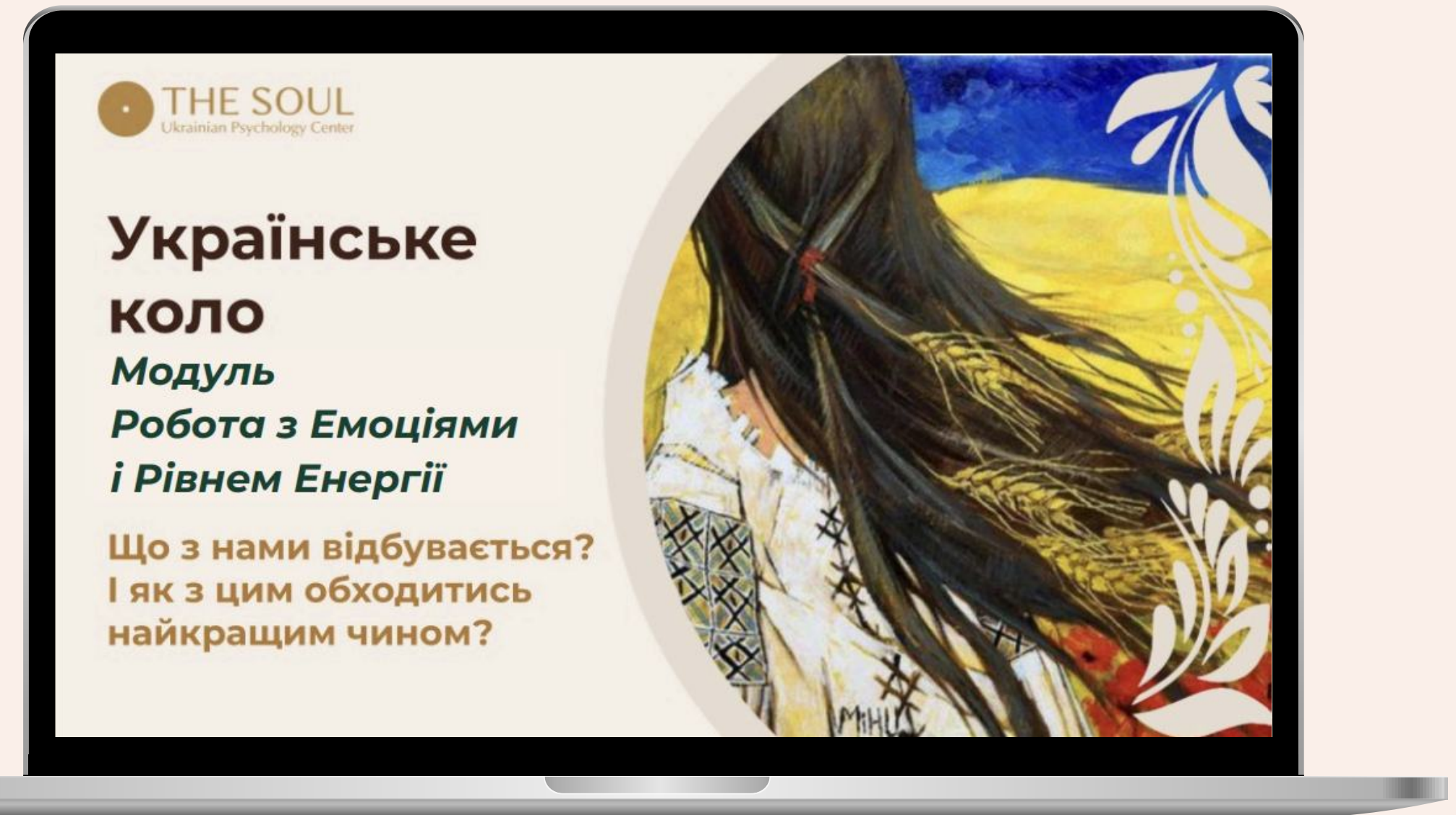
Тривалість терапевтичної групи "Емоції та енергія": 2 години 8 хвилин.

Відео запису терапевтичної групи є у вільному доступі.



ВІДЕО. ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ: ЯК ВПОРАТИСЯ З РУЙНІВНИМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ

Учасники дізналися, як впливають на нас сильні зовнішні обставини та як ці переживання можуть зберігатися всередині, поступово руйнуючи наше життя. Ми розглянули механізми саморуйнування через негативні почуття та дії, а також важливість свідомої трансформації цих руйнівних емоцій у щось позитивне й конструктивне.



Всі учасники отримали конспект лекції.
Відео у вільному доступі є на [YouTube каналі Центру](#)



ГОЛОСУВАННЯ. ОБЕРІТЬ ОЗНАКИ, ЯКІ ВАМ НАЙБІЛЬШЕ ВЛАСТИВІ

71% — У ваших стосунках є емпатичність і чутливість, міцні зв'язки з іншими, є відчуття близькості.

50% — Помічаєте можливості і перспективи у роботі, особистому житті, відчуваєте готовність пробувати нове.

57% — Відчуваєте впевненість, спираєтесь на внутрішню опору, розумієте, що можете на себе покладатись.

50% — Приймаєте і поважаєте свою сутність, значущі переконання, маєте волю до життя та чіткі цілі.

50% — Відчуваєте вдячність за хороше, маєте силу та бажання допомагати іншим.



ГОЛОСУВАННЯ. ОБЕРІТЬ ОЗНАКИ, ЯКІ ВАМ НАЙМЕНШЕ ВЛАСТИВІ

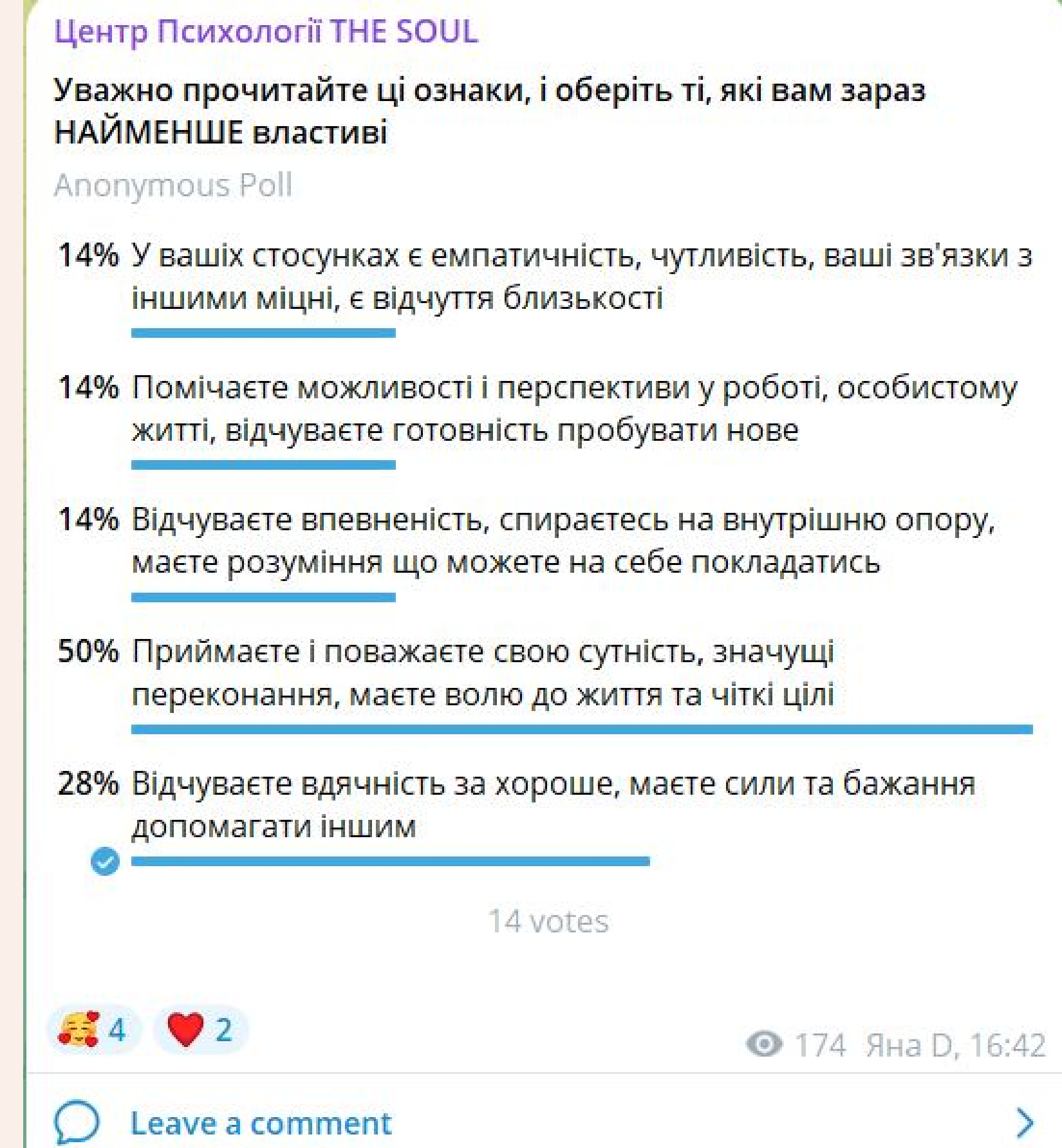
14% — У ваших стосунках є емпатичність і чутливість, міцні зв'язки з іншими, є відчуття близькості.

14% — Відчуваєте впевненість, спираєтесь на внутрішню опору, розумієте, що можете на себе покладатись.

14% — Помічаєте можливості і перспективи у роботі, особистому житті, відчуваєте готовність пробувати нове.

50% — Приймаєте і поважаєте свою сутність, значущі переконання, маєте волю до життя та чіткі цілі.

28% — Відчуваєте вдячність за хороше, маєте силу та бажання допомагати іншим.



СТАТТЯ «5 ОЗНАК, ЩО ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС ПОДОЛАНО»

Стаття допомогла учасникам зрозуміти, як розпізнати, що посттравматичний стрес поступово відступає, і які ознаки вказують на емоційне відновлення. Вона дала змогу краще усвідомити зміни в собі та підтримала тих, хто прагне оцінити свій шлях до психологічного здоров'я.



NV
Обнадійливі маркери. П'ять ознак, що посттравматичний стрес подолано
Надзвичайно важливо звертати увагу на певні думки та наміри

Марія Винницька
Психоаналітик, бізнес-коуч

НВ ПОГЛЯДИ

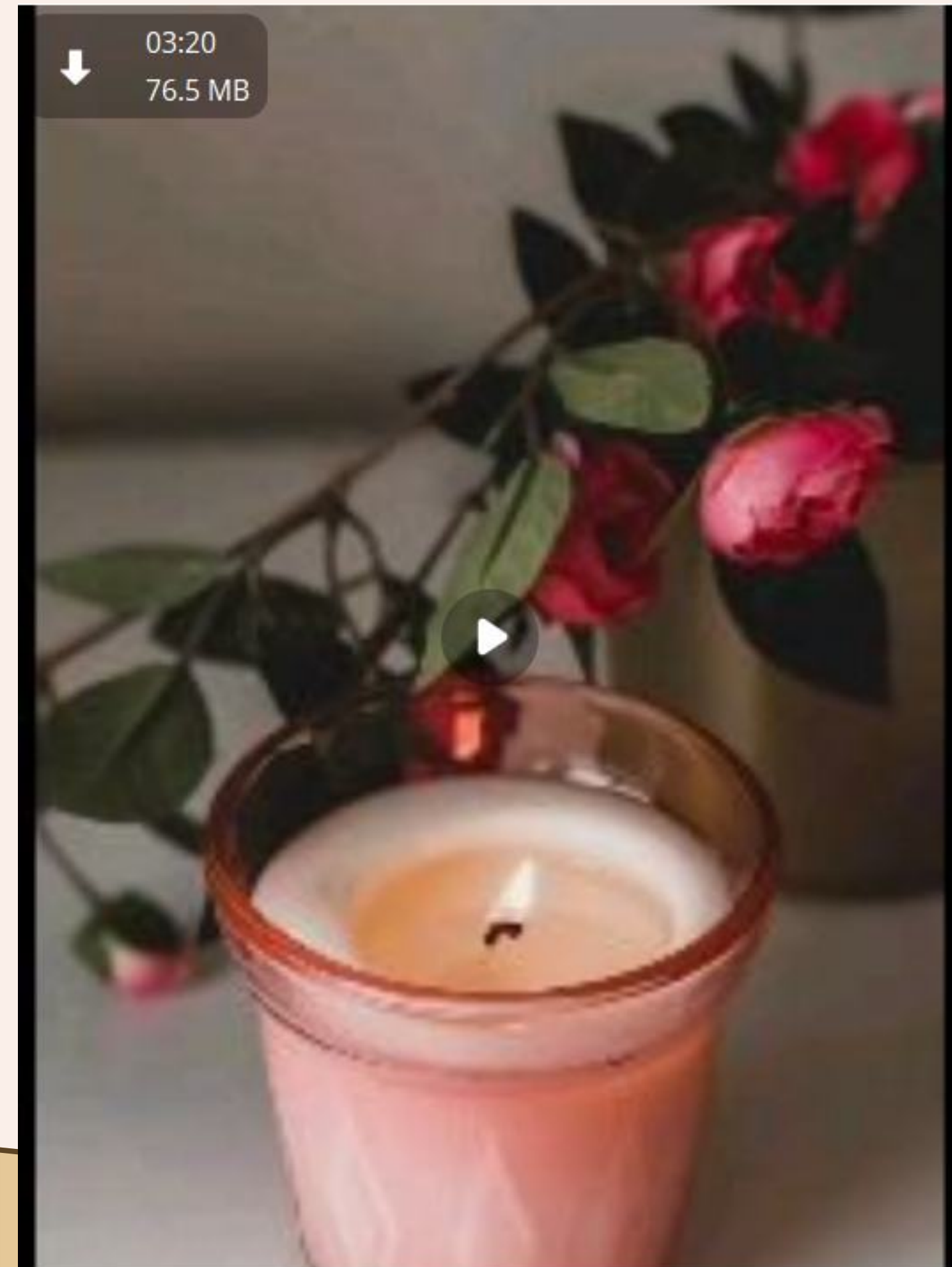
INSTANT VIEW

👍 4 🙌 1 ❤️ 1

👁️ 149 Яна D, 14:38

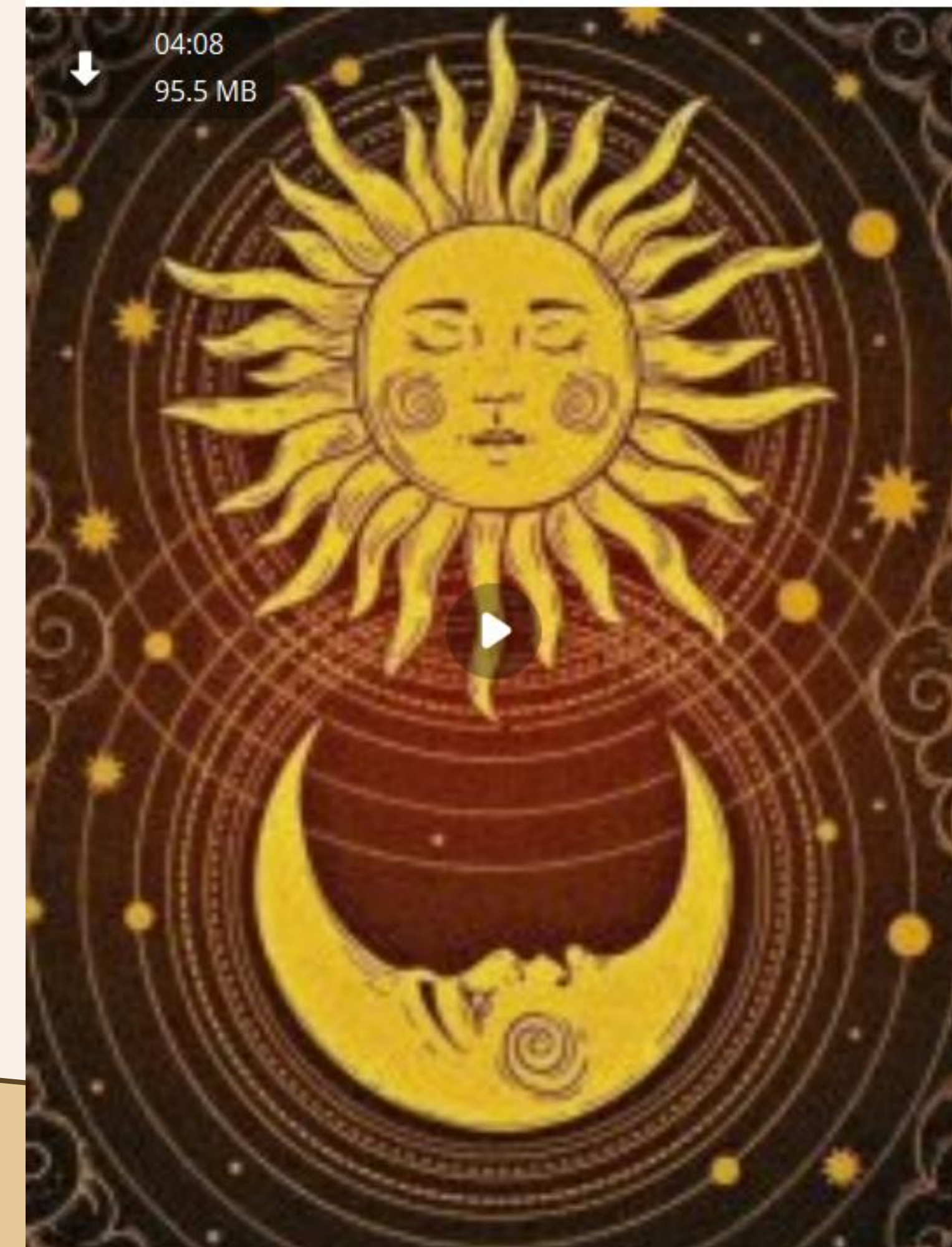
ТІЛЕСНІ ВПРАВИ НА ВРЕГУЛЮВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ: СВІЧА-КВІТКА, МЕТЕЛИК, ЦУЦИК

Вправи допомогли учасникам врегулювати свій психоемоційний стан, знизити рівень стресу і тривоги, відновити відчуття внутрішнього спокою. Ці практики сприяють покращенню зв'язку з власним тілом, допомагають заземлитися та зосередитися на теперішньому моменті.



ЯКИМ ЧИНОМ ФАЗИ МІСЯЦЯ МОЖУТЬ ВПЛИВАТИ НА НАШ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН?

Завдяки рекомендаціям психолога Ірини Роєнко, учасники змогли отримати більше усвідомленості щодо власних реакцій на природні ритми та знайшли способи стабілізації своїх емоцій.



ТРИ КОЛА ВПЛИВУ

Учасники зрозуміли, на що вони можуть впливати у своєму житті, і як відокремити це від того, що знаходиться поза зоною контролю. Це допомогло зменшити відчуття внутрішнього безсилля перед зовнішніми обставинами.



ПРАКТИКА «ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ»

Учасники навчилися відстежувати свої емоції та краще усвідомлювати власні стани. Вони визначили, хто або що є тригерами їхніх емоцій, які ситуації відбирають сили, а які, навпаки, додають енергії.



Текстова версія до відео Щоденник емоцій

Програма психологічного відновлення "Українське Коло"

ГО Український Центр Психології THE SOUL

t.me/Ps soulcenter
www.thesoul.com.ua



ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ

Психолог нашого Центру Анна Журавльова розповіла, що впливає на емоційний розвиток дитини та як дорослим допомогти дітям впоратися з сильними переживаннями.



ОПИТУВАННЯ: «КУДИ ЗНИКАЄ ВАША ЕНЕРГІЯ»

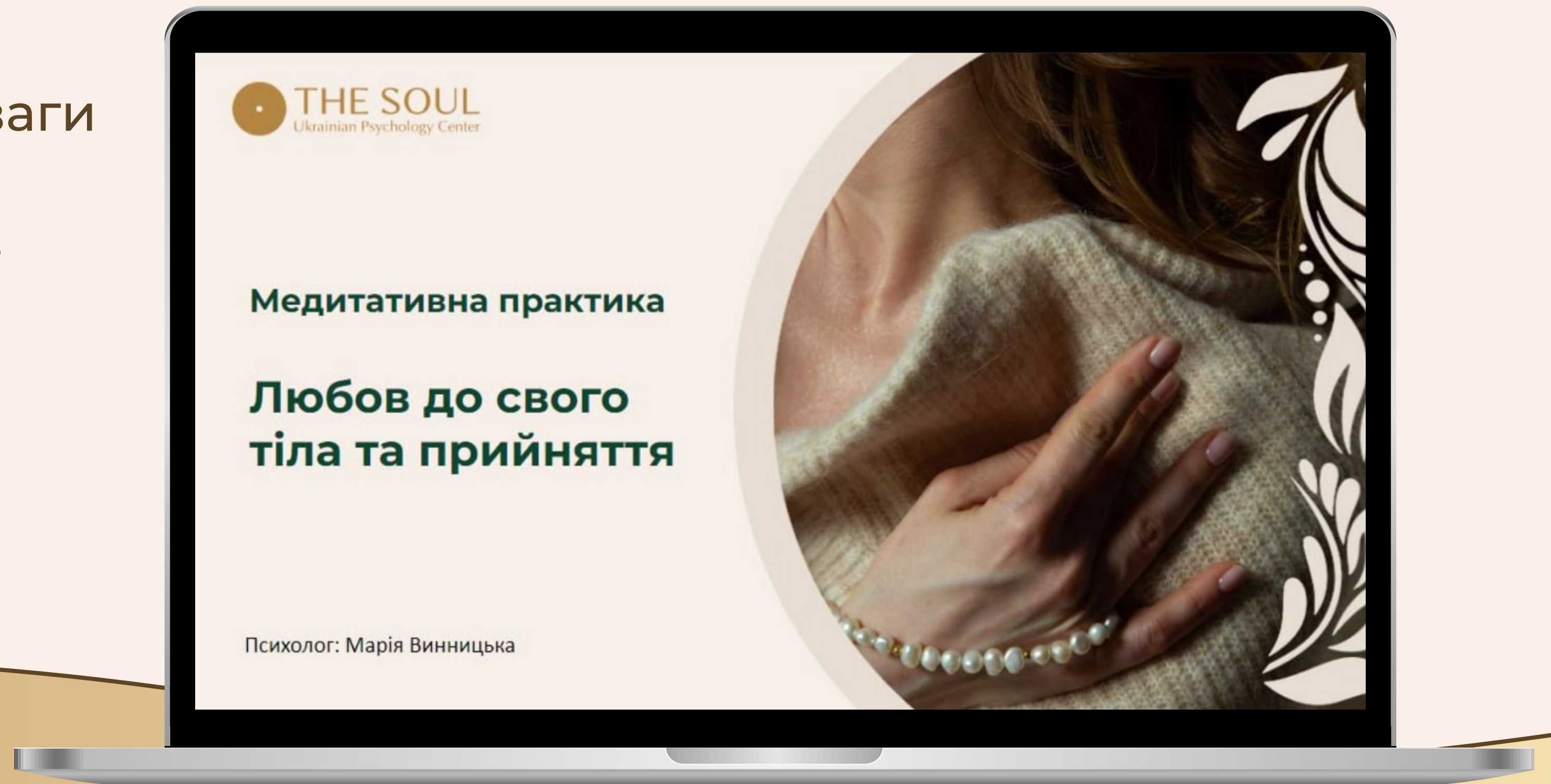
- 31%** — Надмірне споживання новин.
- 52%** — Скролінг соцмереж.
- 52%** — Хлам чи безлад вдома, який доводиться розбирати.
- 15%** — Пусті балачки, плітки.
- 21%** — Спілкування з токсичними людьми.
- 57%** — Відсутність чітких планів.
- 42%** — Неприйняті рішення.
- 10%** — Інше.



МЕДИТАТИВНА ПРАКТИКА ВІД ПСИХОЛОГА ЦЕНТРУ МАРІЇ ВИННИЦЬКОЇ «ЛЮБОВ ДО СВОГО ТІЛА ТА ПРИЙНЯТТЯ»



Учасники змогли відчувати полегшення від напруги та наповнитися енергією. Вони навчилися приділяти більше уваги своєму тілу, знаходити баланс між активністю та відпочинком, а також розвинули навички релаксації та самоприйняття.



ТЕРАПЕВТИЧНА ГРУПА «ЕМОЦІЇ ТА ЕНЕРГІЯ»



Зустріч з психологами у Zoom відбулася
об 11:00 в суботу, 29 червня 2024.

Ведучі сесії:



Марія
Винницька

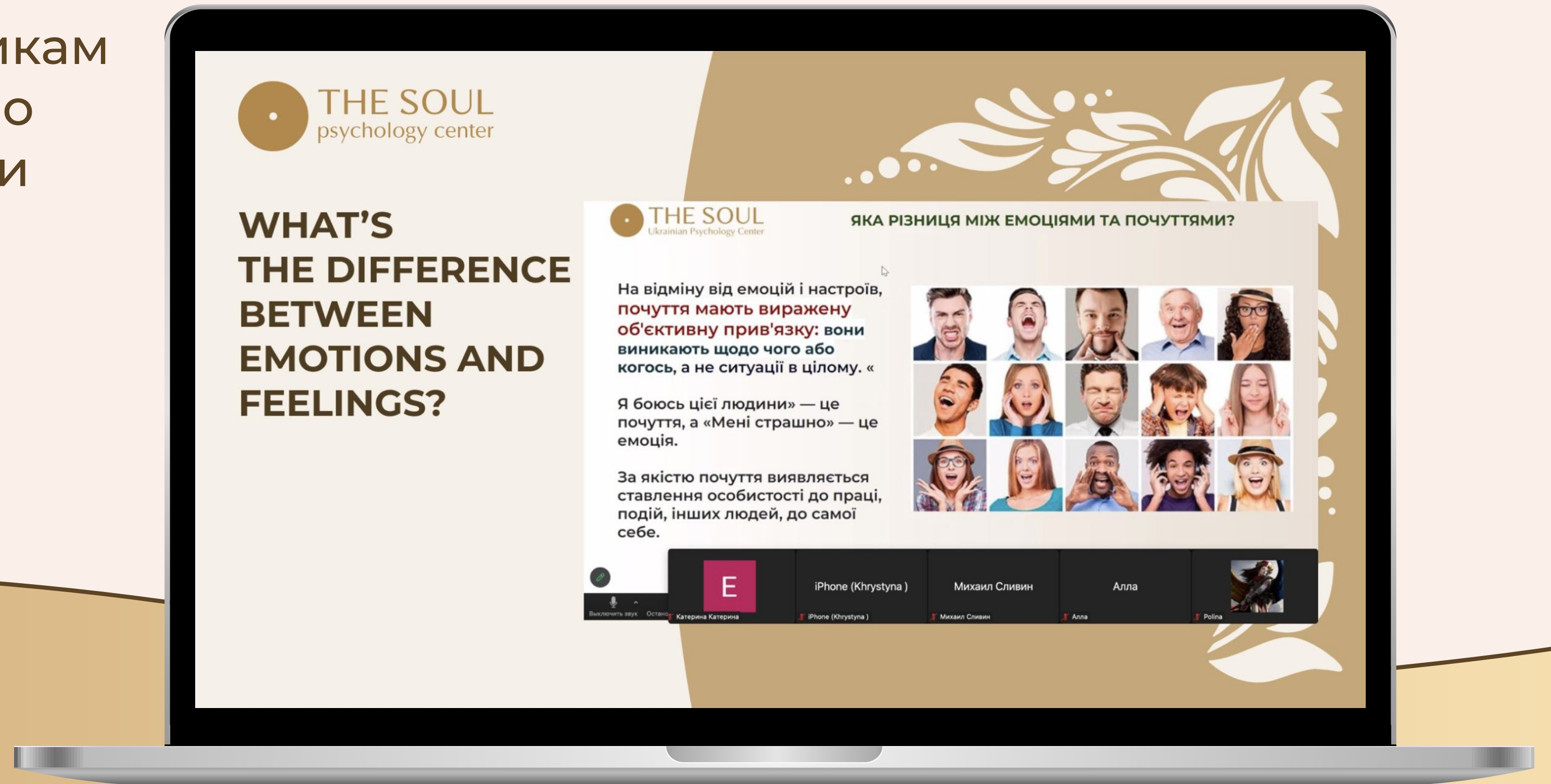


Олександра
Шиманова





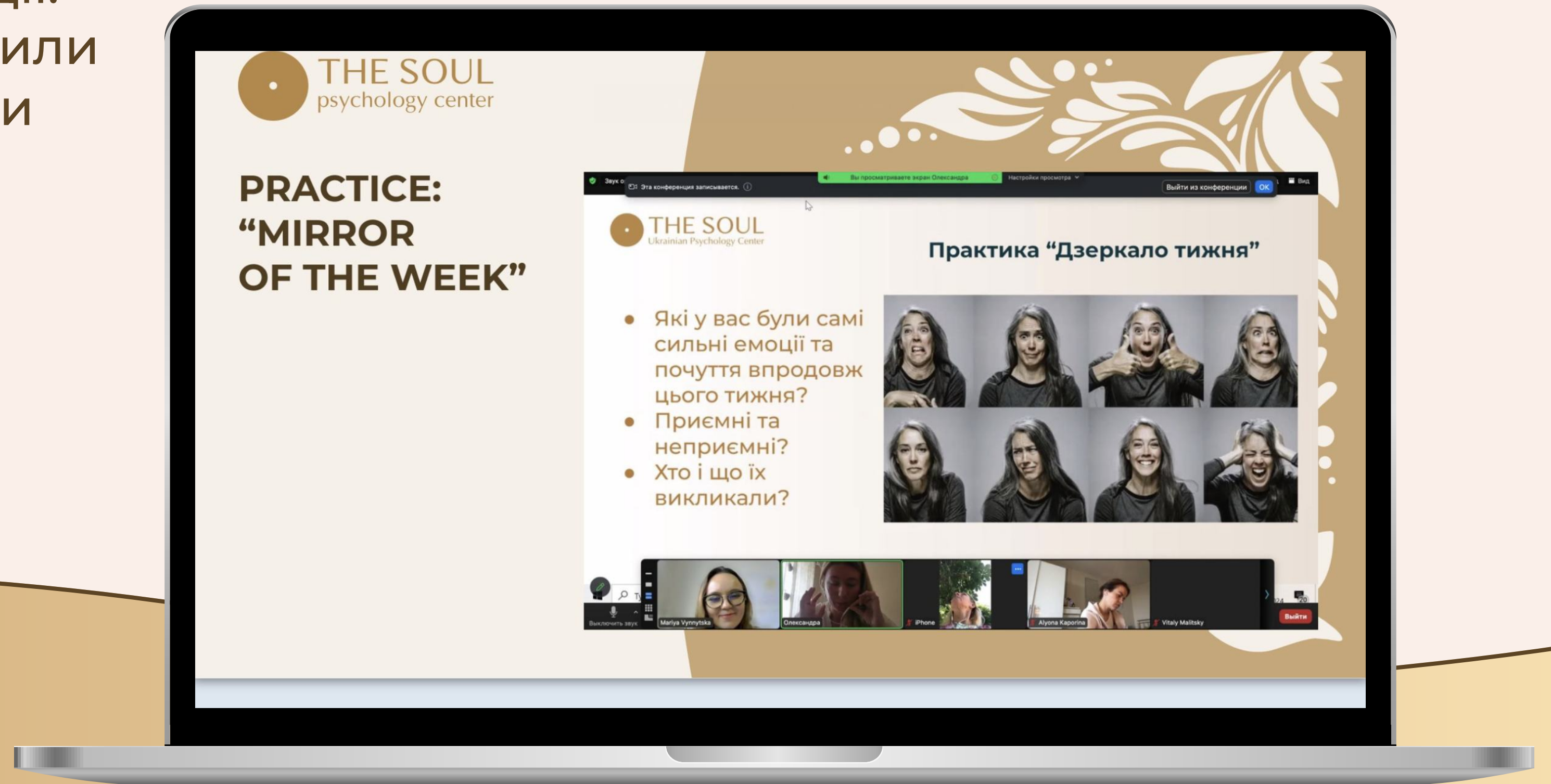
У першій частині терапевтичної групи ми досліджували природу емоцій, навчалися розвивати емоційний інтелект і розрізняти емоції та почуття. Це допомогло учасникам підвищити здатність усвідомлено реагувати на ситуації, покращити комунікацію з оточенням та ефективніше керувати своїм емоційним станом.



ПРАКТИКА «ДЗЕРКАЛО ТИЖНЯ»



Вправа дозволила учасникам зібрати та проаналізувати свої стани, зрозуміти, що саме викликало як приємні, так і неприємні емоції. Завдяки цьому вони чітко побачили свої переживання і попрацювали над тим, щоб краще керувати власним емоційним станом.



РОБОТА З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ЧЕРЕЗ МЕТАФОРИ ТА ОБРАЗИ



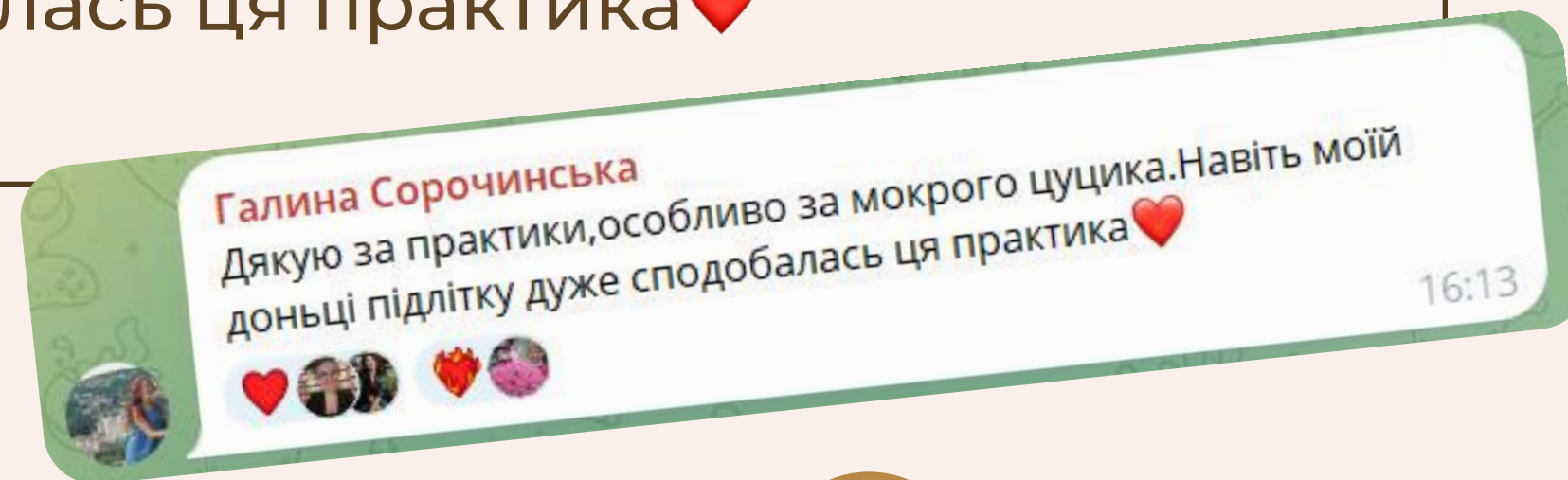
Практика допомогла учасникам краще усвідомити свої емоції та знайти спосіб виразити їх в символічній формі. Завдяки цій роботі вони мали можливість досліджувати внутрішні стани, які, можливо, було складно описати словами, і через творчі образи глибше зрозуміти свої переживання.



ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ

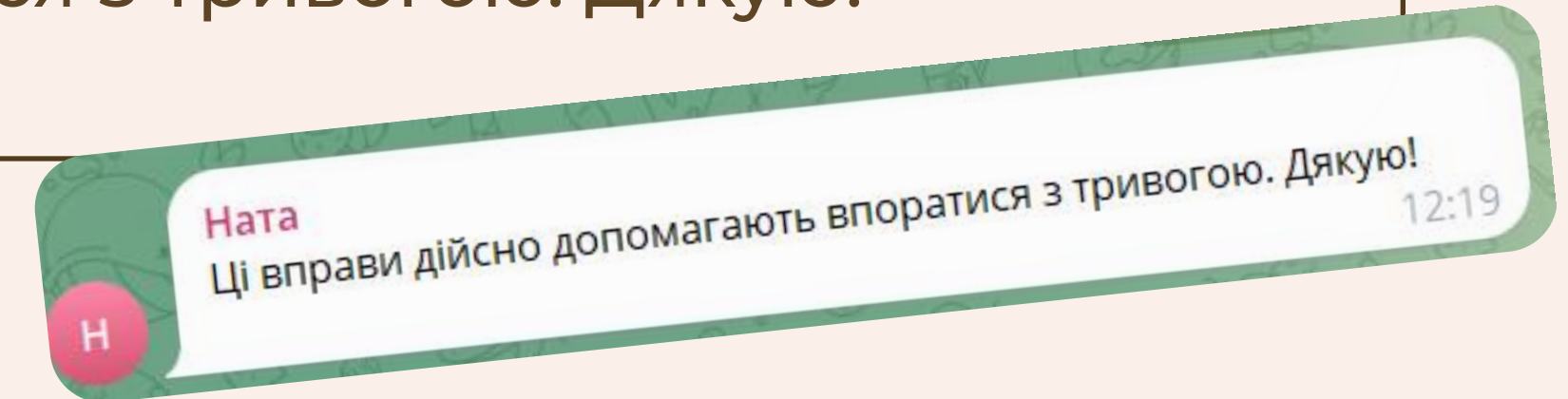
1

Дякую за практики, особливо за мокрого цуцика. Навіть мої доньці підлітку дуже сподобалась ця практика ❤️



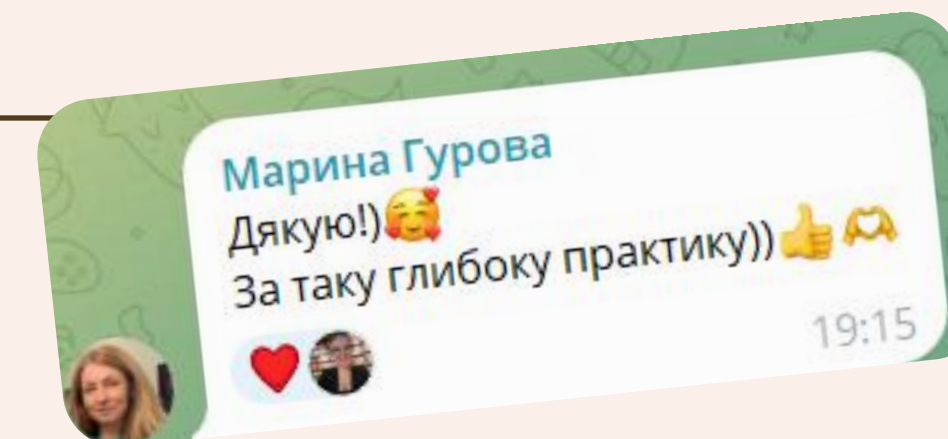
2

Ці вправи дійсно допомагають впоратися з тривогою. Дякую!



3

Дякую! За таку глибоку практику)) 🙌🤝



ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ

4

Дуже крута медитація, безмежно дякую,
Марія)

Katerina Gal
Дуже крута медитація, безмежно дякую, Марія) 12:44

5

Дякую за дуже цікавий єфір Шкода що
до кінця не було можливості бути.
Хочеться переслухати ще)

Марина Гурова
Дякую за дуже цікавий єфір! 🙌👏🌸
Шкода що до кінця не було можливості бути.
Хочеться переслухати ще)

15:10

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](#).