



# **ПРОГРАМА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ «УКРАЇНСЬКЕ КОЛО 2024»**

**Червень-серпень 2024**

## **МОДУЛЬ 6.**

### **Планування майбутнього та особистісний сенс**

Дати: 12 серпня – 24 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

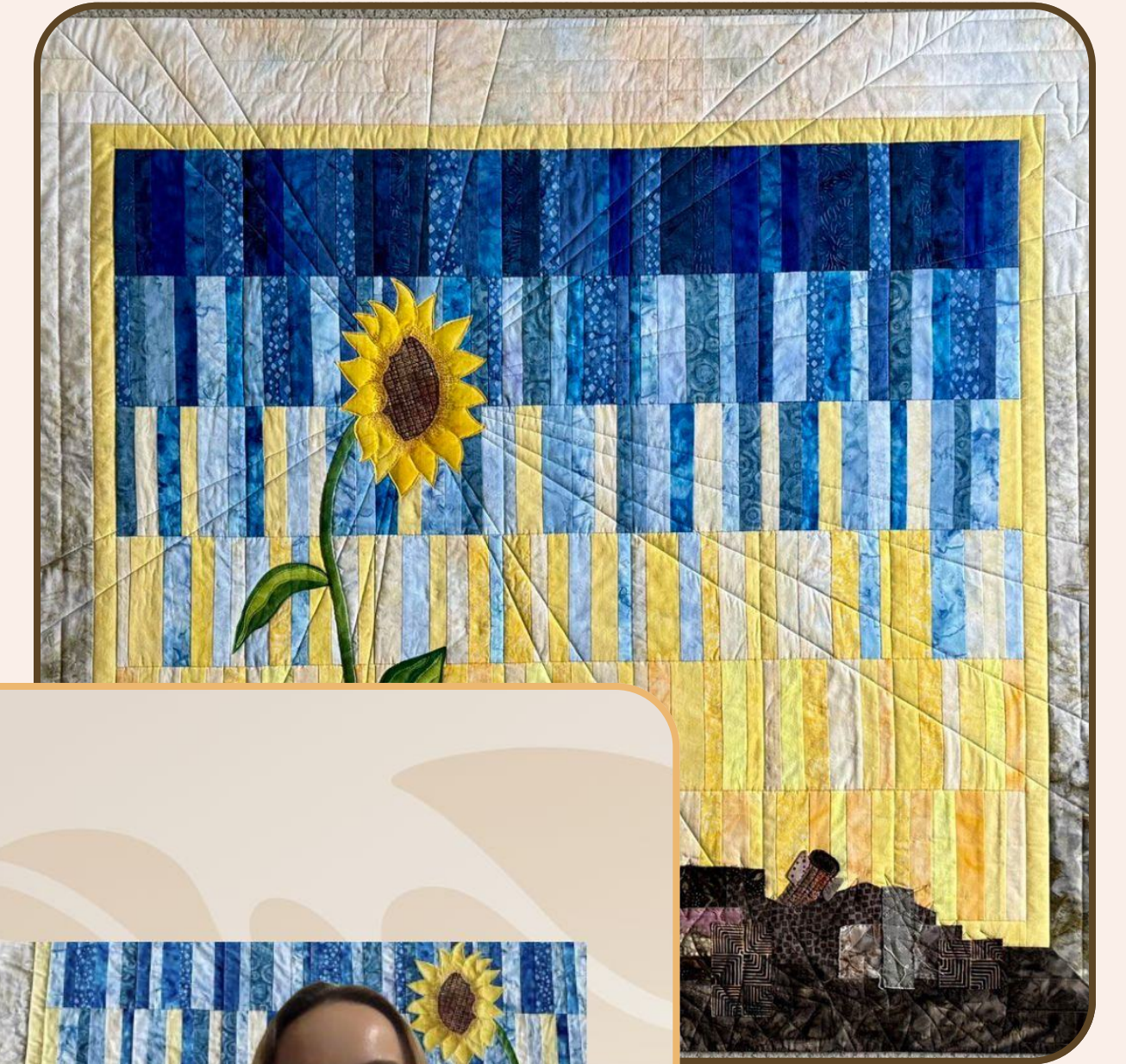
## НАШІ СИМВОЛИ

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 6: Планування майбутнього та особистісний сенс**

Модуль 6 програми **Ukrainian Circle 2024** був присвячений дослідженню майбутнього з психологічної точки зору, тайм-менеджменту та життєвим рішенням. Учасники дізналися, як ставати авторами власного життя, долати страхи, формувати життєстійкість та розвивати риси, які ведуть до щасливого майбутнього.

**Провідні психологи Модуля 6:** *Марія Винницька, Олександра Шиманова.*

**Кількість дописів в телеграм-каналі:** *51.*

**Тривалість терапевтичної групи «Планування майбутнього та особистісний сенс»** — *2 години 30 хвилин.*

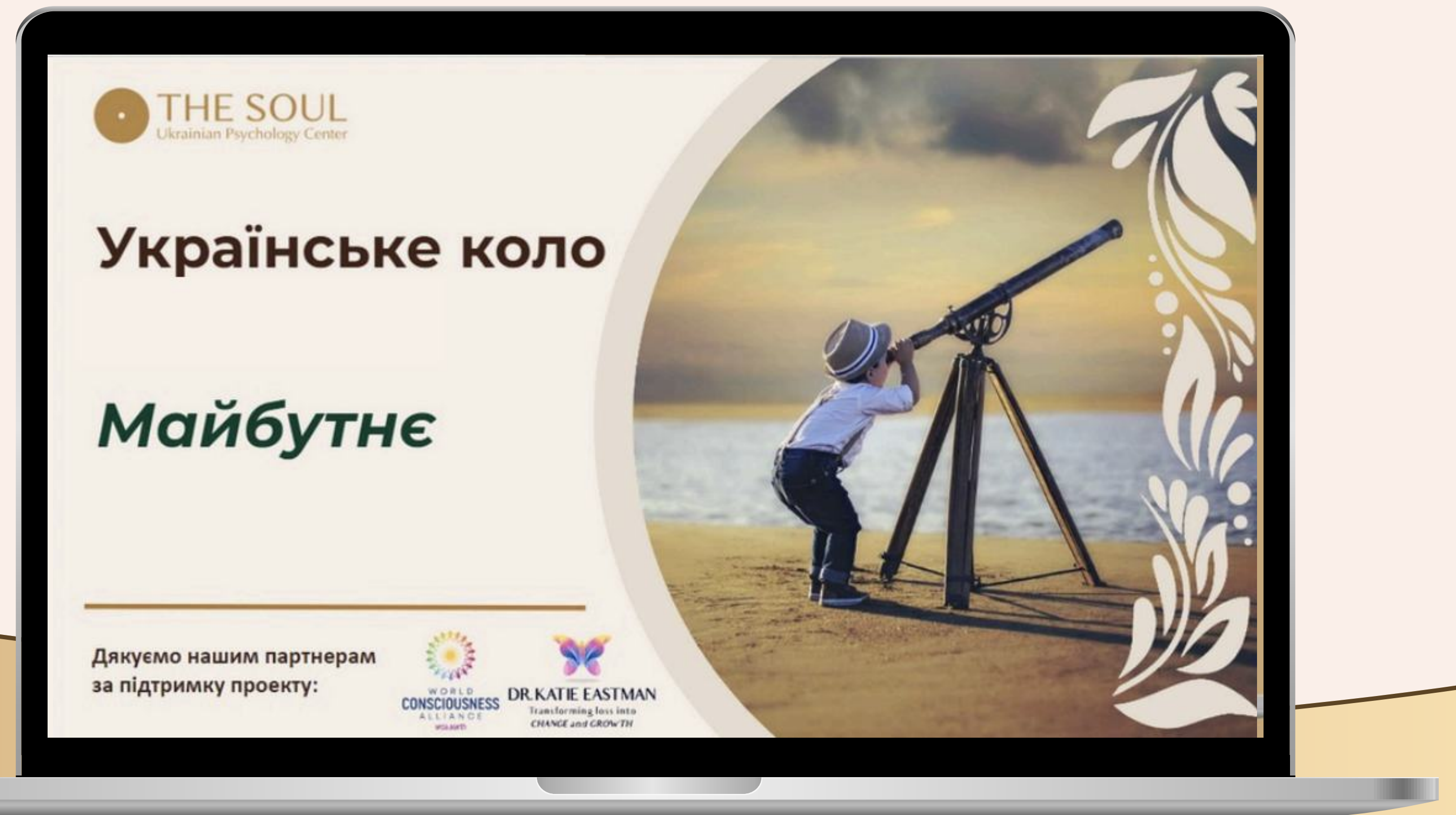
**Відео запису терапевтичної групи є у вільному доступі.**



## ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА МОДУЛЯ «ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО ТА ОСОБИСТІСНИЙ СЕНС»



Учасники навчилися усвідомлювати, що майбутнє формується на основі попередніх рішень, вчинків і думок. Вони також зрозуміли значення уяви для зцілення після травми та важливість здатності будувати плани на майбутнє навіть у складних обставинах.



## ОПИТУВАННЯ «ЩО ВІДНІМАЄ ВАШІ СИЛИ»

### Відповіді:

**58%** — справи, які немає бажання робити, які ви не любите.

**54%** — нестача сну, неякісне харчування, недостатньо активності тощо.

**45%** — сварки, суперечки та конфлікти.

**45%** — зневіра, невпевненість в собі, важкі стани.

**37%** — багато роботи та задач, нестача відпочинку.

**37%** — пусті балачки, плітки, розмови з неприємними людьми.

**33%** — неможливість побути наодинці.

**4%** — турбота про інших, залежних від мене.

### Центр Психології THE SOUL

#### Що віднімає мої сили?

Anonymous Poll

**54%** Нестача сну, неякісне харчування, недостатньо активності тощо

**37%** Багато роботи та задач, нестача відпочинку

**37%** Пусті балачки, плітки, розмови з неприємними людьми

**45%** Сварки, спори та конфлікти

**58%** справи, які немає бажання робити і які ви не любите (це можуть бути домашні або робочі обов'язки)

**4%** Турбота про інших, залежних від мене

**33%** Неможливість побути наодинці, усамітнитись

**45%** Зневіра, невпевненість в собі, важкі стани

**12%** Свій варіант (пишіть у коментарях)

24 votes



## ОПИТУВАННЯ «ЩО ВАС НАПОВНЮЄ»

### Відповіді:

**58%** — прогулянки на природі чи по місту.

**51%** — улюблені заняття (читання, музика, спорт тощо).

**51%** — усамітнення.

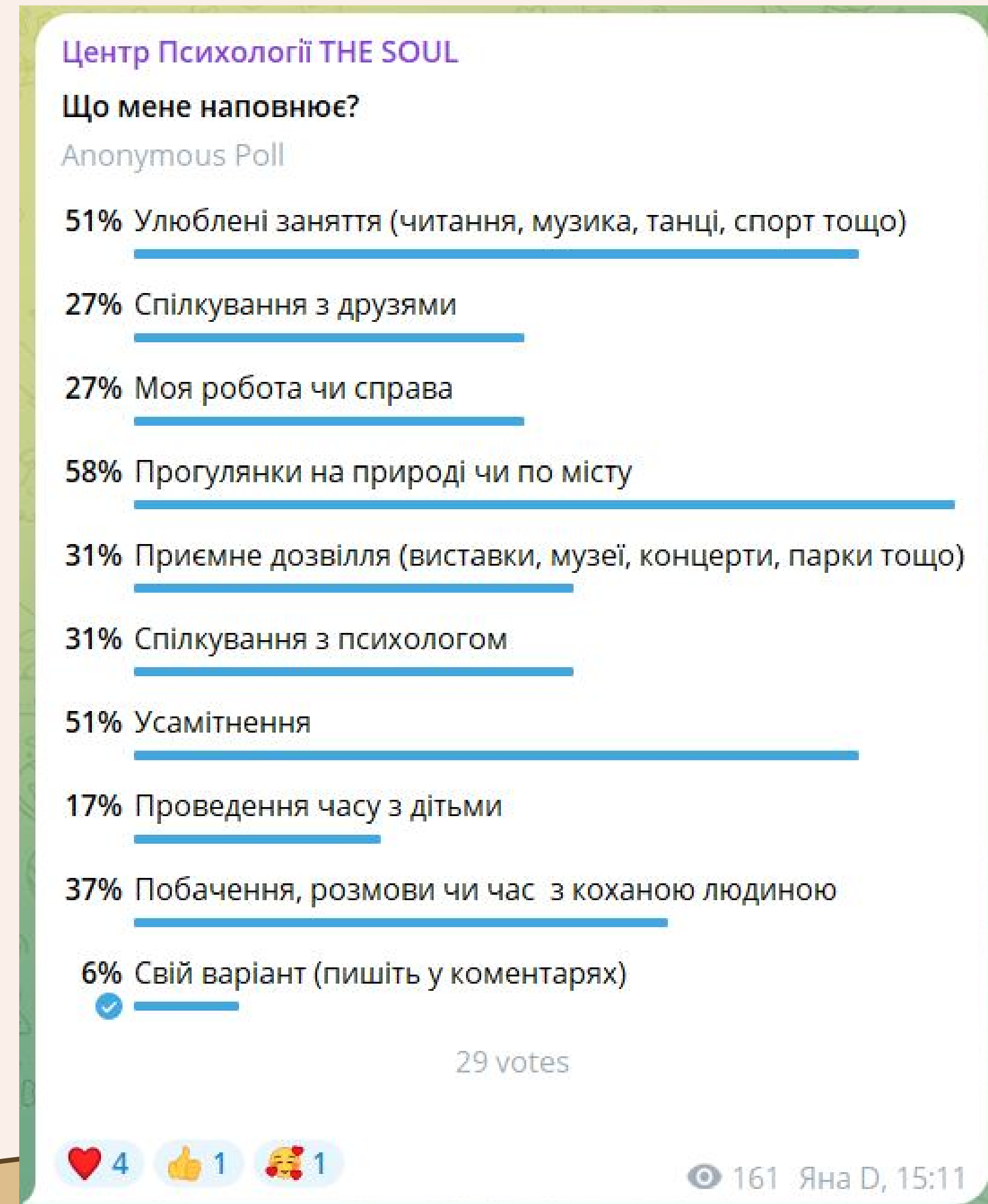
**32%** — побачення, розмови чи час з коханою людиною.

**31%** — спілкування з психологом.

**27%** — спілкування з друзями.

**27%** — моя робота чи справа.

**17%** — проведення часу з дітьми.



## УСВІДОМЛЕННЯ МОМЕНТУ

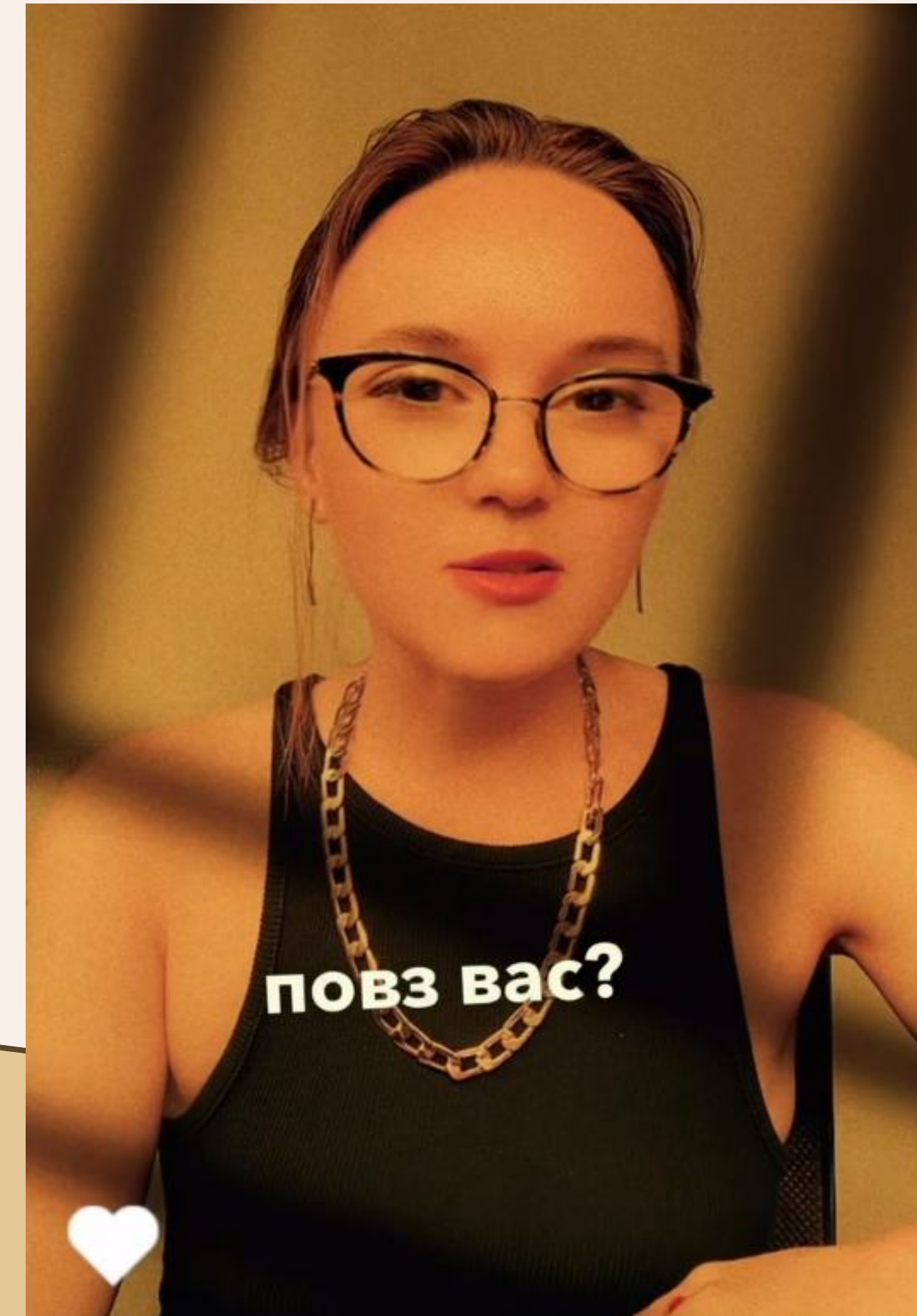
Олександра Шиманова наголосила, як важливо усвідомити цінність теперішнього моменту та його вплив на наше життя. Учасники дізналися, що зміни можливі тільки сьогодні — зараз, із тими ресурсами, які ми маємо. Навіть маленькі дії сьогодні формують майбутнє.



## МОТИВАЦІЙНИЙ ЗАПИТ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСІЇ

Марія Винницька запитала: «На скільки відсотків ви живете, а на скільки виживаєте?»

Учасники отримали можливість глибше задуматися про те, наскільки повноцінним життям вони живуть, змогли оцінити свій поточний стан і знайти шляхи для покращення якості життя.



## ПОДКАСТ «10 КЛЮЧІВ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ»

Учасники отримали інструменти тайм-менеджменту, які дозволяють встигати більше без зайвого стресу, і зрозуміли, як збалансоване ставлення до часу допомагає бути більш продуктивними та задоволеними своїм життям.


### Спікер:




Марія  
Винницька



Центр Психології THE SOUL




 10\_ключів\_тайм\_менеджм...ту\_Марія\_Вмницька.mp3  
12:11, 11.1 MB


 Як будувати стосунки з часом щоб встигати більше або тайм-менеджмент що працює на вас



Спікер:  
[Марія Винницька](#)

Управління часом та те, як ми з ним обходимося на пряму пов'язане з нашим майбутнім і тим, як ми проживемо життя, наскільки воно буде плідне і наскільки ми будемо ним задоволені.

#ПОДКАСТ

 5  3  1

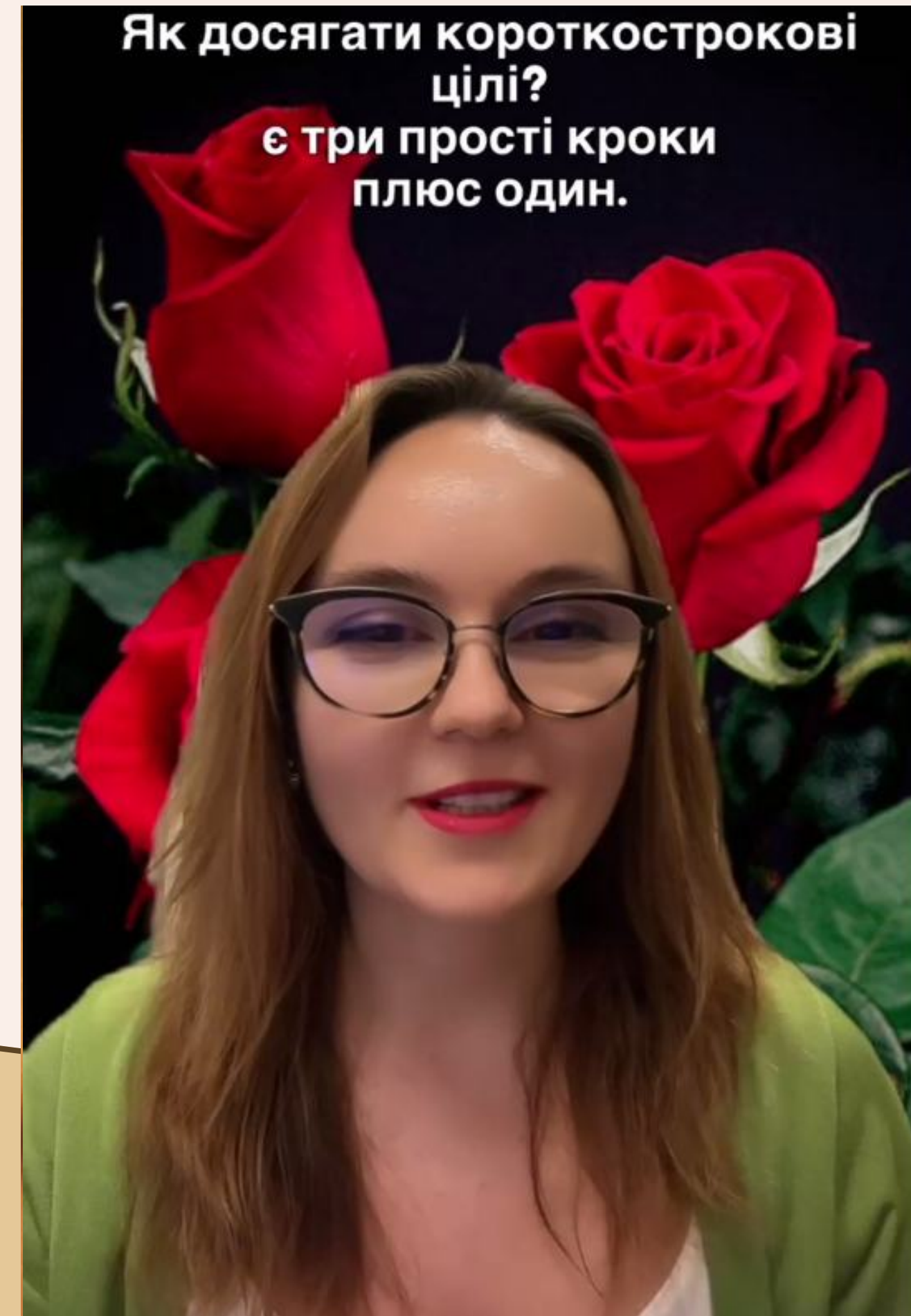
 155 Яна D, 9:22

 [Leave a comment](#) 



## 3 КРОКИ ДО ДОСЯГНЕННЯ КОРОТКОСТРОКОВИХ ЦІЛЕЙ

Учасники дізналися, як досягати короткострокових цілей за допомогою простих, але дієвих кроків. Вони навчилися визначати мету, мотивувати себе, працювати з уявою та інтегрувати дії у свій розклад, щоб досягати результатів.




## ПОДКАСТ «МАСШТАБ І МАЙБУТНЄ»

Олександра Шиманова розповіла, як знайти внутрішні ресурси для досягнення бажаних результатів. Учасники почали усвідомлювати, що їхні можливості більші, ніж вони думають. Практика допомогла сформуванню чіткого розуміння наступних кроків через прості питання, які спонукали до знаходження власних відповідей та рішень.



Центр Психології THE SOUL

 Масштаб\_і\_Майбутнє\_О\_Шиманова.m4a  
06:27, 2.3 MB




Масштаб і Майбутнє


Ми схильні недооцінювати свої можливості, так які ж саме дії можуть привести нас до бажаних результатів?



- ⊖ У подкасті на вас чекає практика.  
(треба буде створити речення із 3-х слів)
- ⊖ Олександра поставить вам певні питання так, щоб ви знайшли свої власні відповіді.

Спікер:  
Олександра Шиманова

#ПОДКАСТ

 3  3  2

 176 Яна D, 12:31

 Leave a comment 

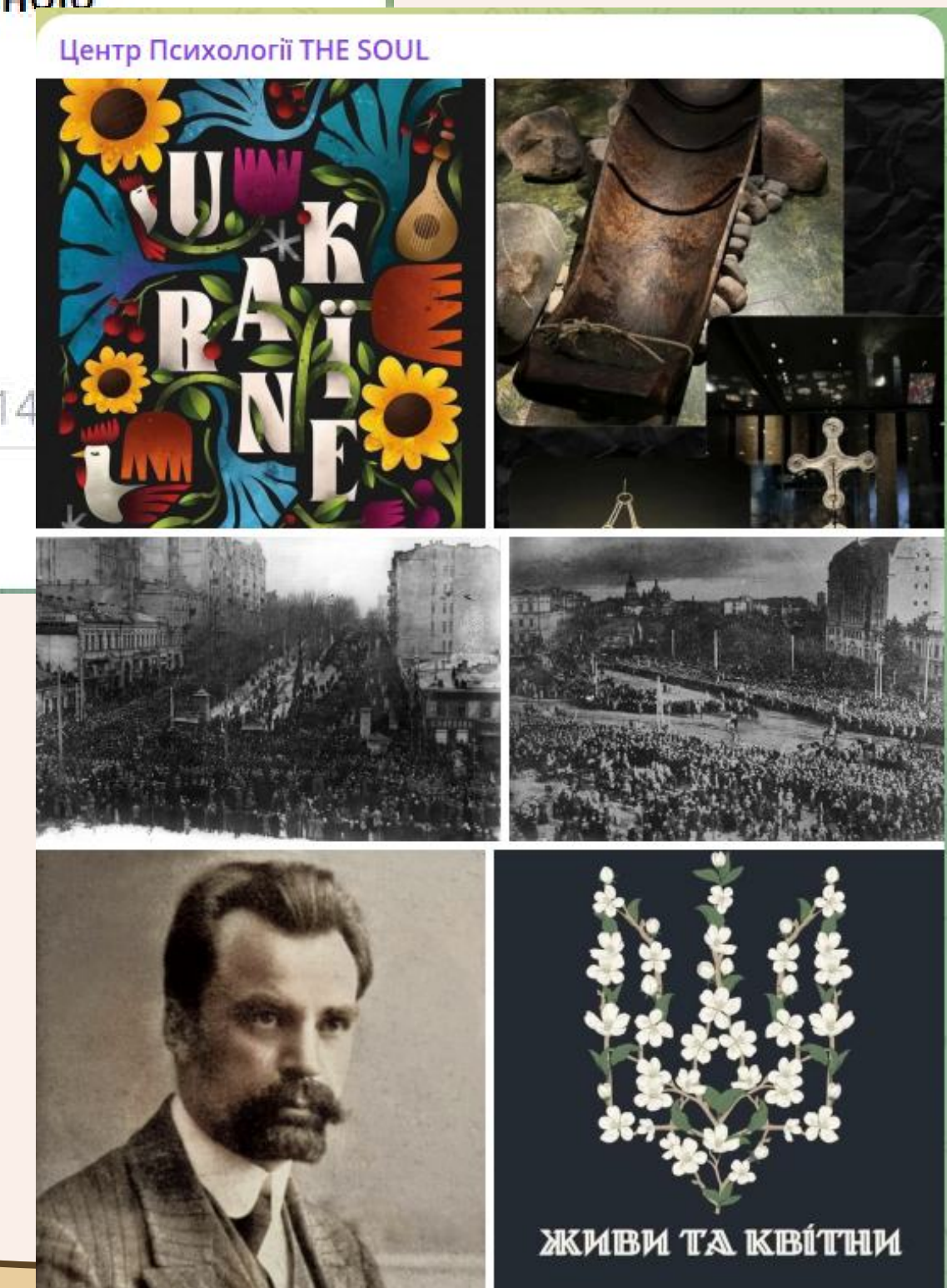
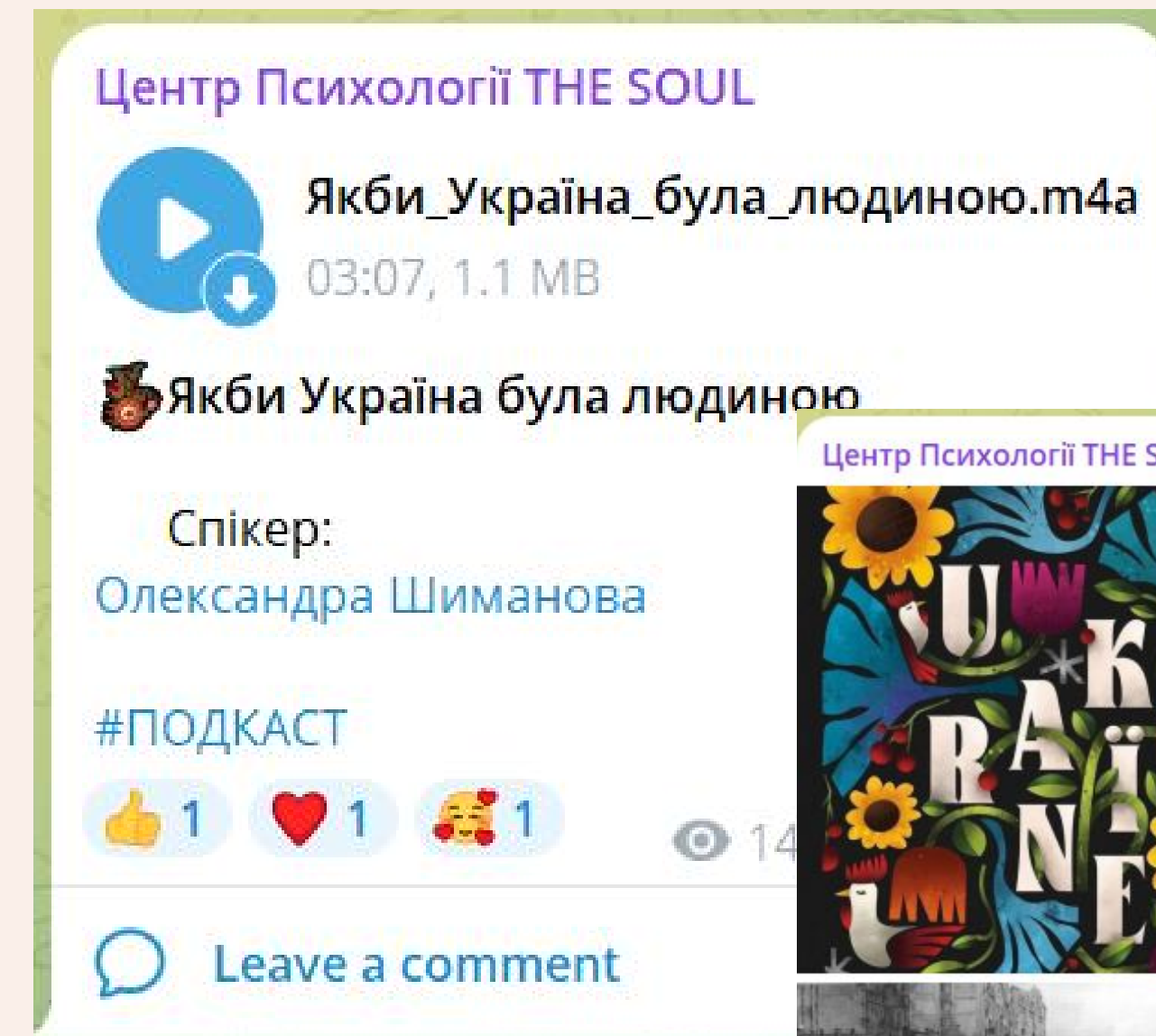
## ПРАКТИКА «ЯКЕ МАЙБУТНЄ УКРАЇНИ Я ХОЧУ»

Учасники поміркували над майбутнім України, розвинули власну уяву, здатність мріяти та створювати колективне поле намірів. Ця практика допомогла кожному знайти своє місце в загальному баченні майбутнього, надала натхнення для дій, підтримки один одного та особистого вкладу у розвиток країни.



## ПОДКАСТ «ЯКБИ УКРАЇНА БУЛА ЛЮДИНОЮ»

Олександра Шиманова занурила учасників в історію України через метафору її життя як людини, що пройшла через безліч викликів та болю, але продовжує боротися і розвиватися. Цей подкаст надихнув на усвідомлення важливості єдності, національної ідентичності та спільної історії. Він допоміг учасникам відчувати гордість за свою країну, її незламність та силу, а також заохотив продовжувати рухатися вперед, шанувати минуле і прагнути до кращого майбутнього.



# ТЕРАПЕВТИЧНА ГРУПА «МАЙБУТНЄ, ОСОБИСТІСНИЙ СЕНС ТА МРІЇ»

Зустріч з психологами у Zoom відбулася  
об 11:00 у суботу, 24 серпня 2024.



## Ведучі сесії:



Марія  
Винницька



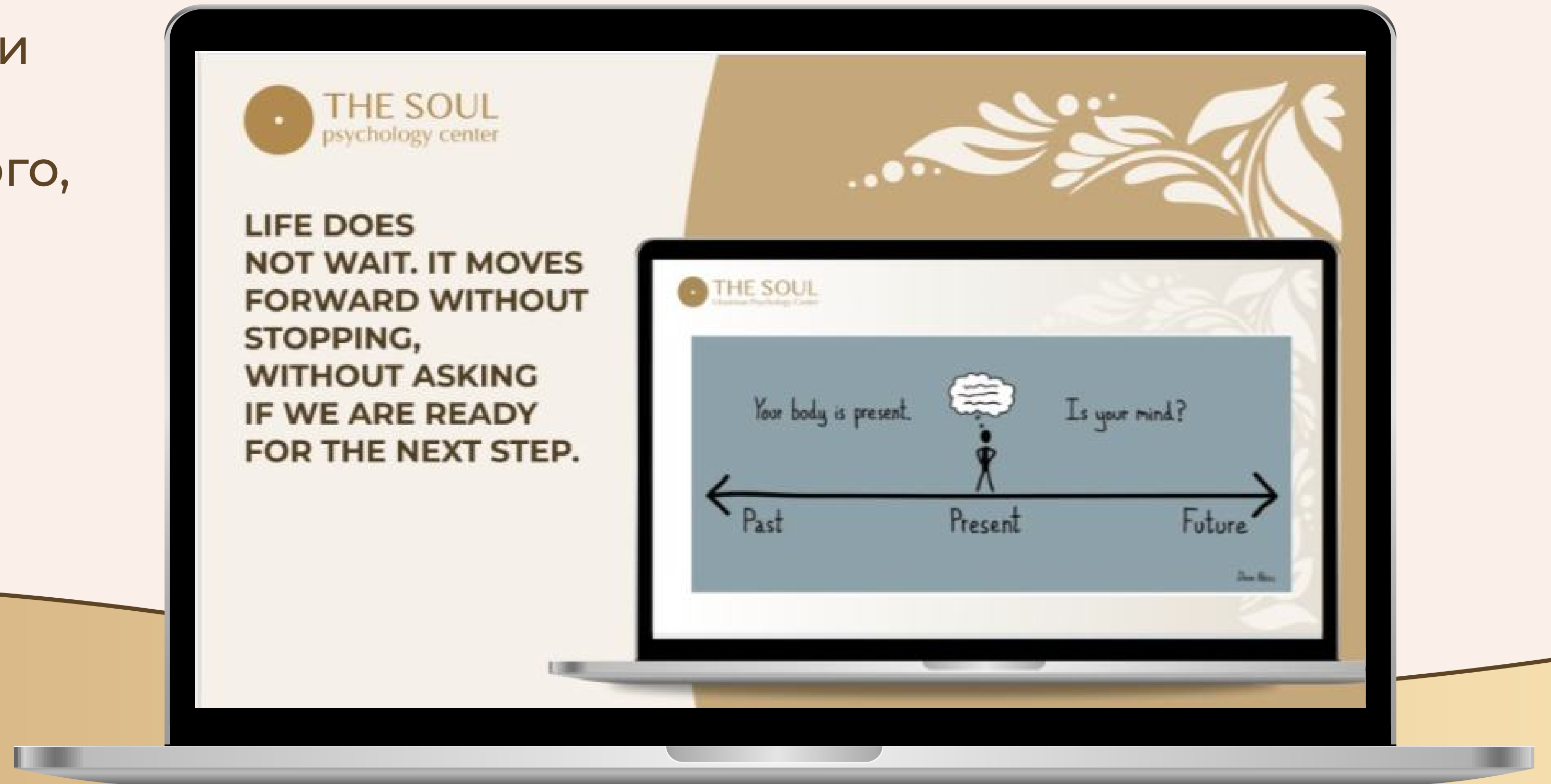
Олександра  
Шиманова



## ВПРАВА «ДЕ ВИ НАРАЗІ»



На початку зустрічі ми сфокусувалися на усвідомленні, як ми розподіляємо свій час на буденні справи. Учасники рефлексували над тим, наскільки важливим для них є майбутнє і чи мають вони чітке бачення того, чого прагнуть досягти.



## ПРАКТИКА РЕФЛЕКСІЇ



Учасники усвідомили швидкоплинність часу та важливість дій тут і зараз. Практика нагадала про важливість проживати кожен момент повноцінно, щоб не залишити відчуття, що ви так і не почали жити.



## ПРАКТИКА «ТРАЄКТОРІЯ ВАШОГО ЖИТТЯ»



Учасники проаналізували своє життя ніби зі сторони.

Це допомогло їм визначити жанр їхньої історії, які сценарії повторюються та що варто змінити. Вони змогли свідомо обрати, що варто залишити в минулому: старі ролі, травматичні моменти та стратегії, які більше не працюють.

Завдяки практиці учасники отримали можливість побудувати новий сценарій для свого майбутнього, спираючись на бажані зміни.

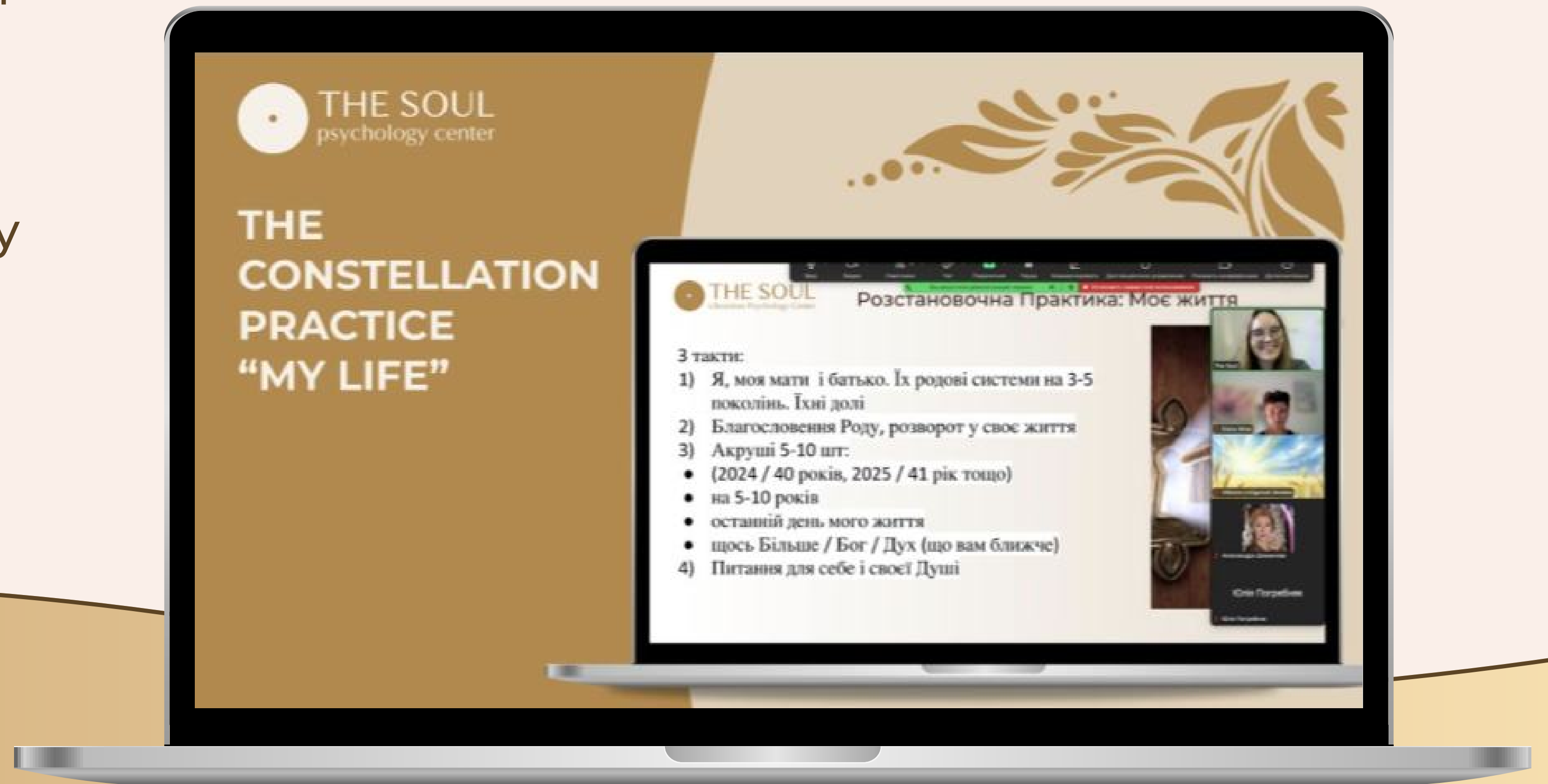




## РОЗСТАНОВОЧНА ПРАКТИКА «МОЄ ЖИТТЯ»



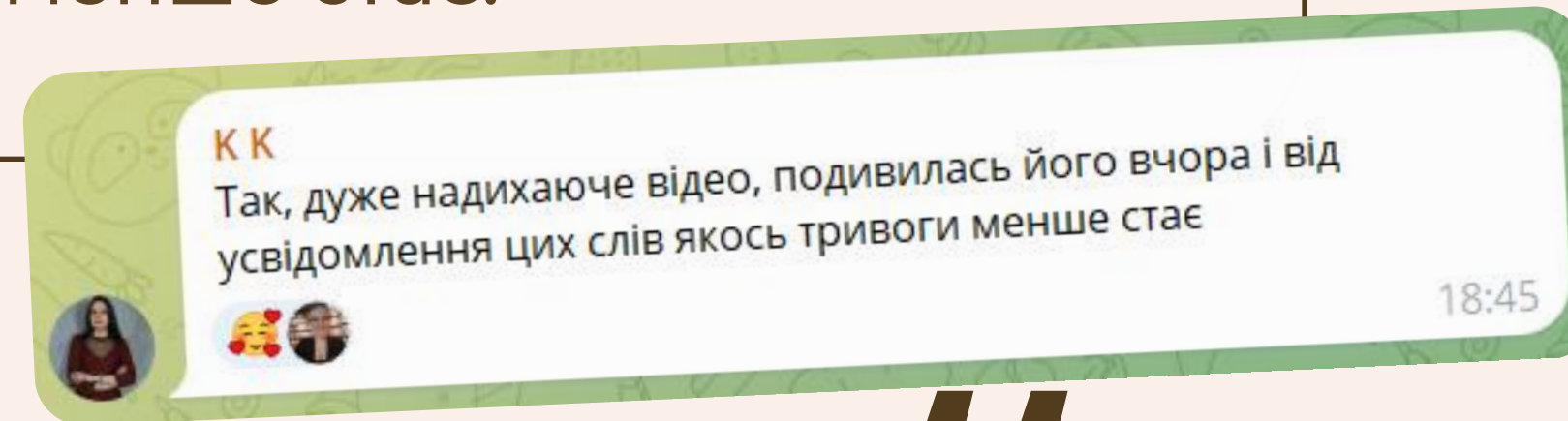
Практика допомогла учасникам глибше усвідомити зв'язок зі своїм родом, вони змогли переглянути свої стосунки з батьками та їхнім впливом на власне життя. Практика дала можливість отримати благословення роду і повернутись до власного шляху з новою енергією.



## ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ

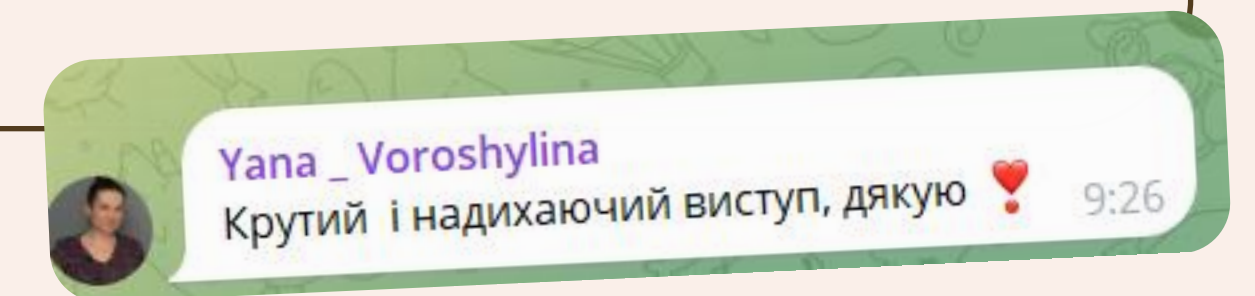
1

Так, дуже надихаюче відео, подивилась його вчора і від усвідомлення цих слів якось тривоги менше стає.



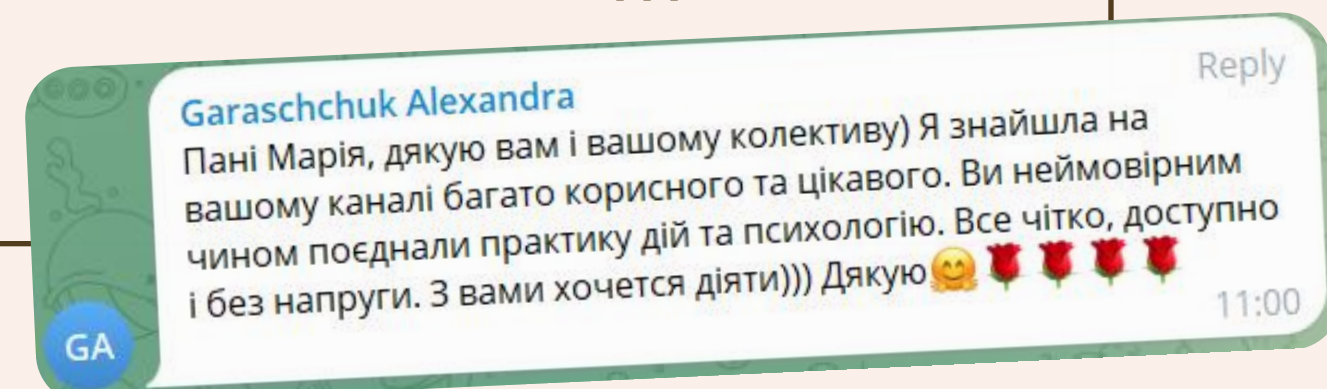
2

Крутий і надихаючий виступ, дякую ❤️



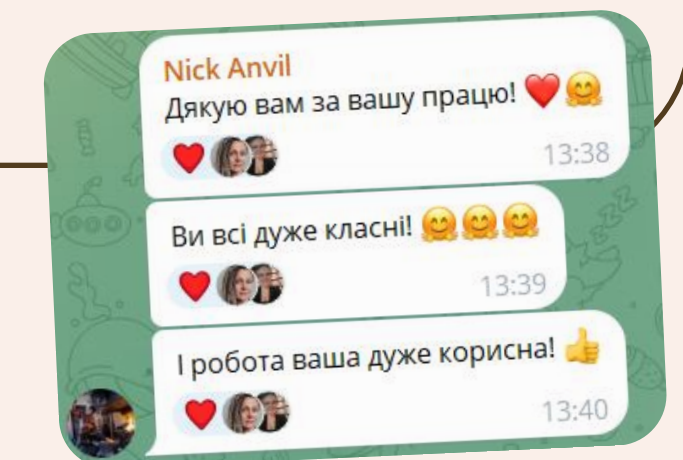
3

Пані Марія, дякую вам і вашому колективу) Я знайшла на вашому каналі багато корисного та цікавого. Ви неймовірним чином поєднали практику дій та психологію. Все чітко, доступно і без напруги. З вами хочеться діяти))) Дякую 🌹🌹🌹🌹🌹



4

Дякую вам за вашу працю! ❤️😊  
Ви всі дуже класні! 😊😊😊😊😊 І робота ваша дуже корисна! 👍

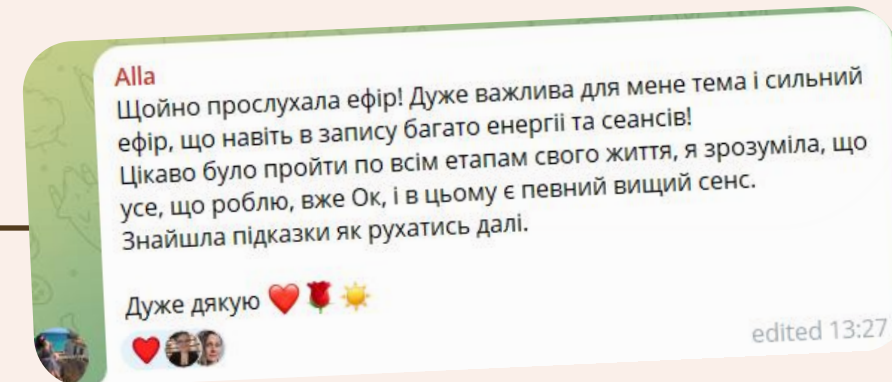


## ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ

5

Щойно прослухала ефір! Дуже важлива для мене тема і сильний ефір, що навіть в запису багато енергії та сеансів! Цікаво було пройти по всім етапам свого життя, я зрозуміла, що усе, що роблю, вже Ок, і в цьому є певний вищий сенс. Знайшла підказки як рухатись далі.

Дуже дякую ❤️🌹☀️



6

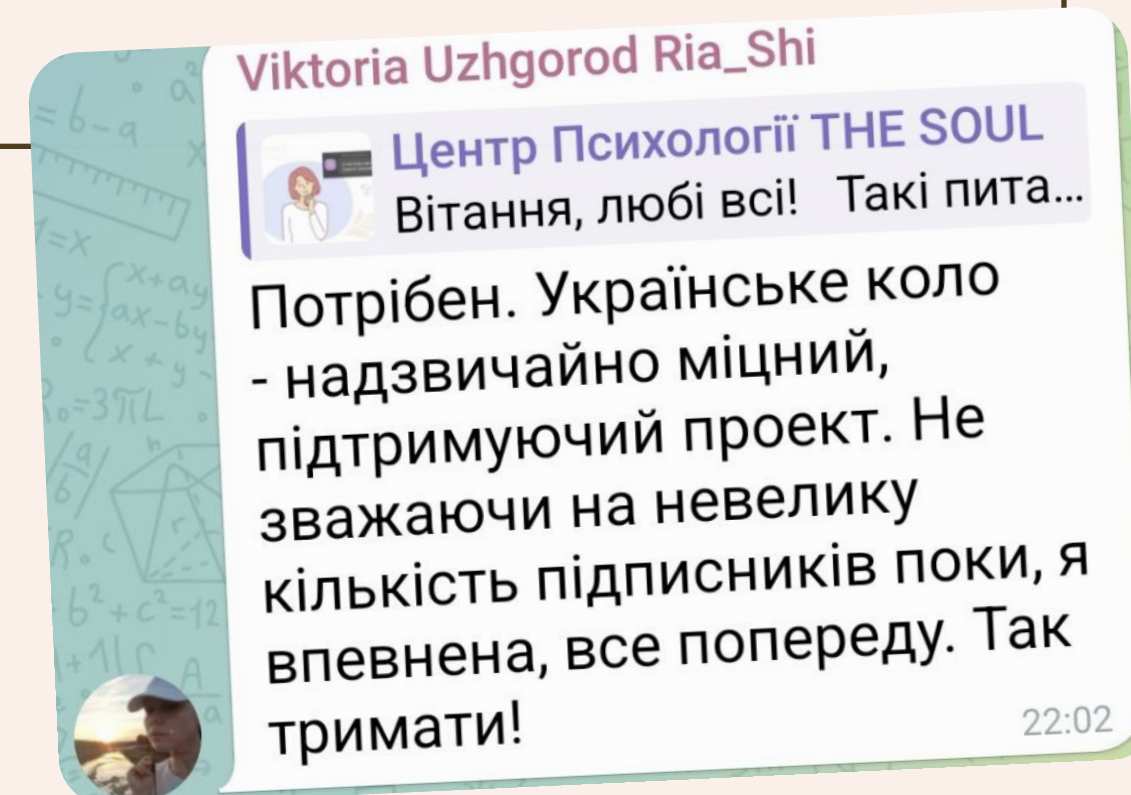
Щиро дякую 🙏❤️ Дуже приємно! Я правда не всі модулі пройшла, але ЩИРО ВДЯЧНА за Вашу працю! Матеріал дуже корисний!! Велике спасибі - ви робите велику справу! 🥰💖🌸



## ВІДГУКИ УЧАСНИКІВ

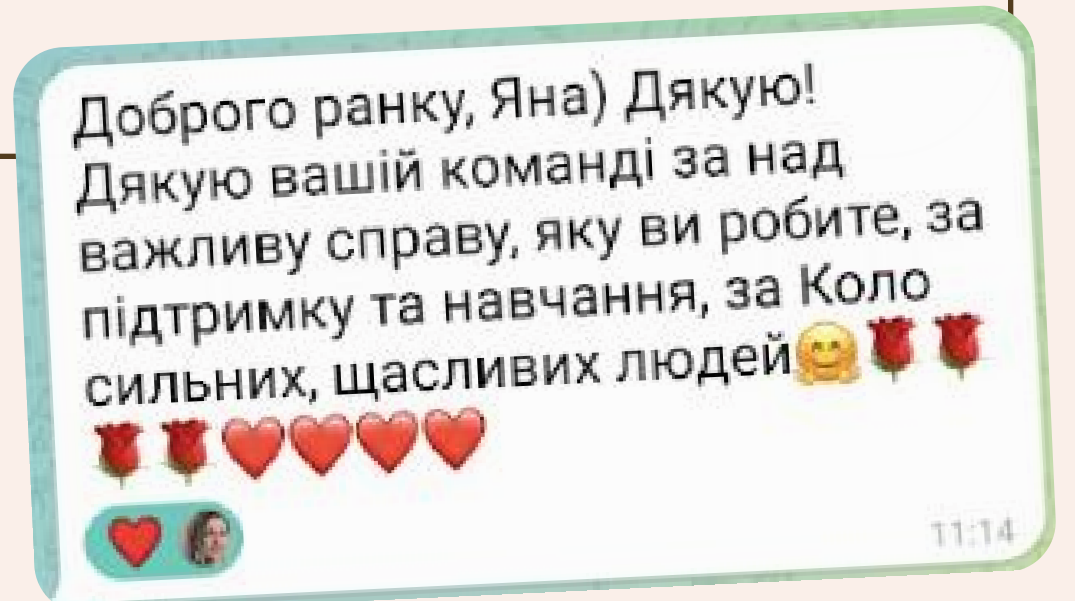
7

Українське коло — надзвичайно міцний, підтримуючий проєкт. Не зважаючи на невелику кількість підписників поки, я впевнена, все попереду. Так тримати!



8

Доброго ранку, Яна) Дякую! Дякую вашій команді за надважливу справу, яку ви робите, за підтримку та навчання, за Коло сильних, щасливих людей 🌸🌸🌸🌸🌸🌸



## 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 проекти, 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](#).