



THE SOUL
центр психології

Програма психологічного відновлення **УКРАЇНСЬКЕ КОЛО**



Центр психології The Soul презентує нову програму психологічного відновлення “Українське коло”

Розроблена для всіх українців, що постраждали від війни*

ЯКЩО ВАС СУПРОВОДЖУЮТЬ:

- посттравматичні психічні стани та фізичні прояви (безсоння та нічні кошмари, тривожність, панічні атаки, розлади апетиту та травлення, загострення захворювань, тощо)
- важкі емоції – спалахи гніву та агресії, апатія, безсилля, безвихідь, почуття провини, напади страху тощо
- труднощі в особистому житті (постійні сварки та роздратування, самотність, втрата чи розлука з партнером, розлучення та розрив відносин)
- проблеми в професійній сфері (невпевненість та страхи, втрата роботи чи бізнесу, відсутність грошей, життя на соціальні виплати тощо)
- непевненість в собі та самозвинувачення, втрата орієнтирів, цілей та цінностей, розгубленість та покинутість
- відчуття себе “чужим” в іншій країні, втрата почуття дому
- відчуття розколу в суспільстві та поділ людей на “своїх” та “не таких”, сварки між ними

ЦЯ ПРОГРАМА ДЛЯ ВАС ЯКЩО ВИ:

- виїхали з України та шукаєте себе у новій країні та новому суспільстві
- не виїжджали з дому і бачили багато втрат та переносите багато труднощів (блекаут, обстріли, тривоги)
- виїжджали та повернулись в Україну
- втратили дім чи він залишився вцілілим
- перенесли втрату близьких чи всі рідні ваші живі та в безпеці
- провели когось дорогого воювати та хвилюєтесь за його долю чи всі рідні з вами

Після проходження Програми ви:



Опануєте свої стани і станете більш психологічно стійкими до подій реальності

Повернете собі впевненість та відновите опору на себе

Впораєтесь з почуттям втрати та почнете шлях до нового етапу життя



Відчуєте цілісність в собі та зробите свій вклад у єдність українського суспільства

Створите своє коло підтримки, що буде давати вам допомогу та відновлювати сили

Знайдете куточок спокою і дому в душі та зможете створити його в житті при існуючих обставинах



Знайдете в собі сили розпочати спочатку – свою справу, бізнес чи опанувати нову роботу

Визначитесь, які стосунки варто відпустити, а які потрібно зберегти

Віднайдете в собі сили та ресурси жити далі, вірити у майбутнє та будувати плани

Переваги програми



Розроблена українцями для українців, враховуючи нашу національну ідентичність



Проходить онлайн, можна приєднатись з будь яких куточків світу



Охоплює всі сфери життя, комплексно зцілює травматичний досвід



Створена на основі зібраного практичного досвіду (200 індивідуальних кризових консультацій) та 2 роки психологічної практики, використовує найбільш дієві техніки

В результаті ви отримаєте:

- Бачення нових можливостей (розширення горизонтів в навичках, роботі, грошах та ін)
- Покращення відносин з іншими (сім'єю, родичами, колегами, друзями)
- Відчуття власної сили (опора на себе, впевненість в собі, поліпшення самооцінки)
- Духовні зміни (створення нових сенсів та цінностей)
- Смак до життя (відчуття цінності та вдячності, життя в моменті, щастя)

ЯК БУДЕ ПРОХОДИТИ ПРОГРАМА?

Програма психологічного відновлення “Українське коло” складається з 9 модулів.

Кожний з яких має дві частини:

- Теоретичну - коротка відео або аудіо-лекція
- Практичну - психологічні вправи (розстановочні, медитативні, письмові, арт-терапевтичні та інші техніки)
- Вас будуть супроводжувати психологи нашого Центру та давати активний зворотній зв'язок на будь-якому етапі.
- Робота буде проходити в закритому Телеграм каналі, куди вас додають після проходження реєстрації

Програма складається:



Художник Олег Шупляк

Модуль 1. Душа та почуття

Коло моєї душі: Діагностика стану. Аналіз почуттів та емоцій

Стабілізація емоційного стану, зменшення тривожності, робота з почуттям провини, гнівом та втратами

Модуль 2. Тіло

Коло мого тіла: Моє тіло, як я себе відчуваю зараз у своєму тілі?

Налагодження контакту з тілом, розуміння його сигналів та симптомів



Художник Олег Шупляк

Модуль 3. Сила та впевненість

Коло мене: Що відбувається у моєму житті? Як я себе відчуваю в різних сферах?

Відновлення впевненості в собі, формування внутрішньої опори

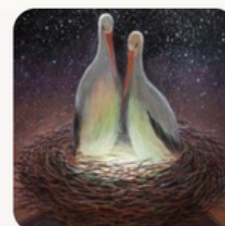


Художник Олег Шупляк

Модуль 4. Любов і стосунки

Коло іншого: Що з моїми стосунками? Який я у стосунках? Хто поруч зі мною?

Налагодження спілкування та взаємодії, як залишатись у стосунках та залишатись собою, встановлювати кордони та домовлятися



Художник Олег Шупляк



Художник Олег Шупляк

Модуль 5. Свобода і відповідальність

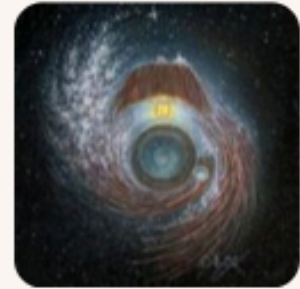
Коло цінності: Свобода бути та свобода обирати

Присвоєння собі права відрізнятись та обирати самому, розмежування зон своєї відповідальності.

Модуль 6. Дім

Коло мого дома: Відчуття дому, загубленість і безпека

Формування відчуття безпеки та спокою, де б ви не знаходились



Художник Олег Шупляк



Художник Олег Шупляк

Модуль 7. Гроші та благополуччя

Коло грошей: Мої таланти, досвід, ресурси та цілі

Аналіз стану та можливостей, постановка цілей.

Модуль 8. Єдність та цілісність

Коло єднання. Зупинити "український срач"

Сфокусуватись на тому, що єднає, та прийняти відмінності інших



Художник Олег Шупляк



Модуль 9. Майбутнє

Коло майбутнього. Яке моє майбутнє? Що я там хочу і бачу?

Формування наміру на майбутнє, бажання, побудова планів

Ведучі Програми - психологи Центра The Soul:



ОЛЕКСАНДРА
ШИМАНОВА



МАРІЯ
ВИННИЦЬКА



ІРИНА
РОЄНКО



МАРИНА
ЯХНО

ДЯКУЄМО ПАРНТЕРАМ ЗА ПІДТРИМКУ В РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЕКТУ:



DR. KATIE
EASTMAN



WORLD
CONSCIOUSNESS
ALLIANCE
wca.earth