



ГО «ДІВЧАТА»
www.divchata.org
Facebook: ГО Дівчата

10.03.2025 № WPHFunw-05

Шановні партнери та партнерки!

ГО «Дівчата» висловлює свою повагу та запрошує до співпраці у рамках проєкту **“Підвищення рівня безпеки, захищеності та психічного здоров'я жінок і дівчат, а також просування їхніх прав”**, спрямованого на комплексну підтримку та розвиток українських жінок та дівчат, що реалізується за технічної підтримки **ООН Жінки в Україні** та фінансування **Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги ООН (WPHF)**. Проєкт реалізується в Дніпропетровській, Запорізькій, Житомирській, Київській, Полтавській, Рівненській, Сумській, Харківській, Хмельницькій та Чернігівській областях.

У березні 2025 року ми запрошуємо всіх зацікавлених долучитися до **безкоштовних онлайн заходів**, спрямованих на психосоціальну підтримку та покращення знань і навичок для збереження емоційного благополуччя. Учасники матимуть змогу отримати корисні знання, практичні інструменти та ефективні техніки для зниження рівня стресу, підвищення впевненості в собі, покращення загального емоційного стану, а також для успішного подолання викликів сьогодення.

Обирайте зручну для вас дату, час та тему і приєднуйтеся до одного із запланованих заходів:

- 12.03.2025 об 11:00 (1,5 години) – Депресивний стан, його ознаки та способи подолання;
- 12.03.2025 о 18:00 (1,5 години) – Як зберегти ментальну стійкість під час війни;
- 14.03.2025 об 11:00 (1,5 години) – Самооцінка та впевненість у собі;
- 17.03.2025 об 11:00 (1,5 години) – Професійне вигорання та протидія вигоранню;
- 17.03.2025 о 18:00 (1,5 години) – Work and life баланс та пошук ресурсу;
- 19.03.2025 об 11:00 (1,5 години) – Стрес і техніки відновлення;
- 19.03.2025 о 18:00 (1,5 години) – Перша психологічна допомога;
- 21.03.2025 об 11:00 (1,5 години) – Work and life баланс та пошук ресурсу;
- 24.03.2025 об 11:00 (1,5 години) – Як тіло реагує на стрес;
- 24.03.2025 о 18:00 (1,5 години) – Техніки самодопомоги та розвитку стресостійкості;
- 26.03.2025 об 11:00 (1,5 години) – Депресивний стан, його ознаки та способи подолання;
- 26.03.2025 о 18:00 (1,5 години) – Як зберегти ментальну стійкість під час війни;
- 28.03.2025 об 11:00 (1,5 години) – Самооцінка та впевненість у собі.

Зареєструватися можна за посиланням: <https://forms.gle/tNipUcH7cDFUYiaY8>.

Для учасників передбачена видача **електронних сертифікатів** про участь у заходах.

Ці заходи допоможуть підвищити обізнаність про важливість психічного здоров'я, змінити ставлення до питань ментального благополуччя, сприятимуть подоланню тривожності й депресії, а також навчать ефективним методам управління стресом і саморегуляції. Отримані знання дозволять краще розпізнавати ознаки психологічних труднощів у себе та оточуючих, що допоможе своєчасно звертатися за підтримкою або надавати її іншим.

Якщо ви зацікавлені у проведенні таких заходів безпосередньо у вашому закладі, ми будемо раді обговорити всі деталі та узгодити подальші кроки.

За уточненням інформації ви можете звертатись до сектор-координаторки напряму “Психологія” ГО Дівчата, Яни Горбунової за телефоном: +38 073 460 38 60.

З повагою,

Засновниця ГО «Дівчата» Спориш Юлія

