



**Первоуральск -
город волонтеров:
"Горим и не гаснем!"»
3-й сезон 2026-2027 гг**

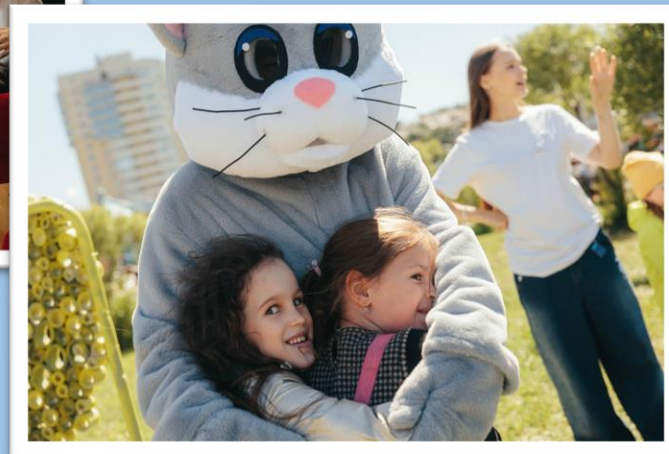
О проекте:

Благотворительная организация "К.О.Т." — это центр притяжения волонтеров, благодаря им, мы проводим много социальных акций. Мы понимаем, чтобы наша деятельность была более успешной, мы должны вкладываться в развитие наших волонтеров.

В новом сезоне проекта, мы планируем запустить годовую программу, которая охватит все значимые праздники календарного года - волонтеры смогут поздравить наших подопечных. Каждый праздник поможет нам представить с той или иной стороны различные виды добровольческой деятельности. Это похоже на профориентацию, но в рамках добровольчества.

Также на протяжении года в нашем регионе, и не только, проходят различные обучающие семинары и форумы, посвященные волонтерской деятельности. На них собираются представители третьего сектора из различных уголков нашей страны. А также именитые эксперты и спикеры. Мы хотим показать нашим волонтерам этот познавательный и интересный «форумный мир». Главной вишенкой на торте нашего проекта станет проведение выездного семинара для самых активных волонтеров.

ФОТО



Цель

Поддержать мотивацию молодых волонтеров, помочь им справиться с эмоциональным выгоранием, распространить информацию о важности добровольческой деятельности

Задачи

- Обучить и познакомить добровольцев с видами волонтерской деятельности путем подготовки и проведения социальных благотворительных акций, приуроченных к памятным датам, а также расширить проект на сельские территории
- Провести мотивационные мероприятия для волонтеров, обучить их методам заботы о своём эмоциональном состоянии. Создать систему наставничества, где опытные волонтеры будут обучать и поддерживать новичков
- Привлечь внимание молодежи к актуальным социально значимым проблемам и возможностям их решения. Проинформировать общественность.

Целевые группы

- **начинающие волонтеры**, *которых мы обучим,*
- **существующие волонтеры**, *которых мы будем поддерживать и мотивировать*
- **благополучатели** *малоимущие и нуждающиеся жители МО Первоуральск*



ФОТО



Количественные показатели

Количество человек - представителей целевых групп, которые примут участие в мероприятиях проекта

200

Количество мероприятий проекта (в том числе онлайн-мероприятий)

48

Количество вовлеченных образовательных учреждений

11

Количество волонтеров прошедших обучение

150

Количество волонтеров получивших знак отличия после обучения

15

Количество участников, посетивших двухдневный выездной семинар

60

Количество благополучателей в том числе из сельских территориях, получивших помощь в праздничных акциях

1000

Количество просмотров публикаций о мероприятиях проекта в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и СМИ

2 500 000

Количество сюжетов и публикаций в СМИ и информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

100

Проблема

Добровольчество в настоящее время у всех на слуху, но, к сожалению, в основном люди, которые хотят помогать, не знают куда обратиться и каким образом им проявить свой потенциал. Мы расскажем всем в МО Первоуральск про наш проект с помощью СМИ и соцсетей.

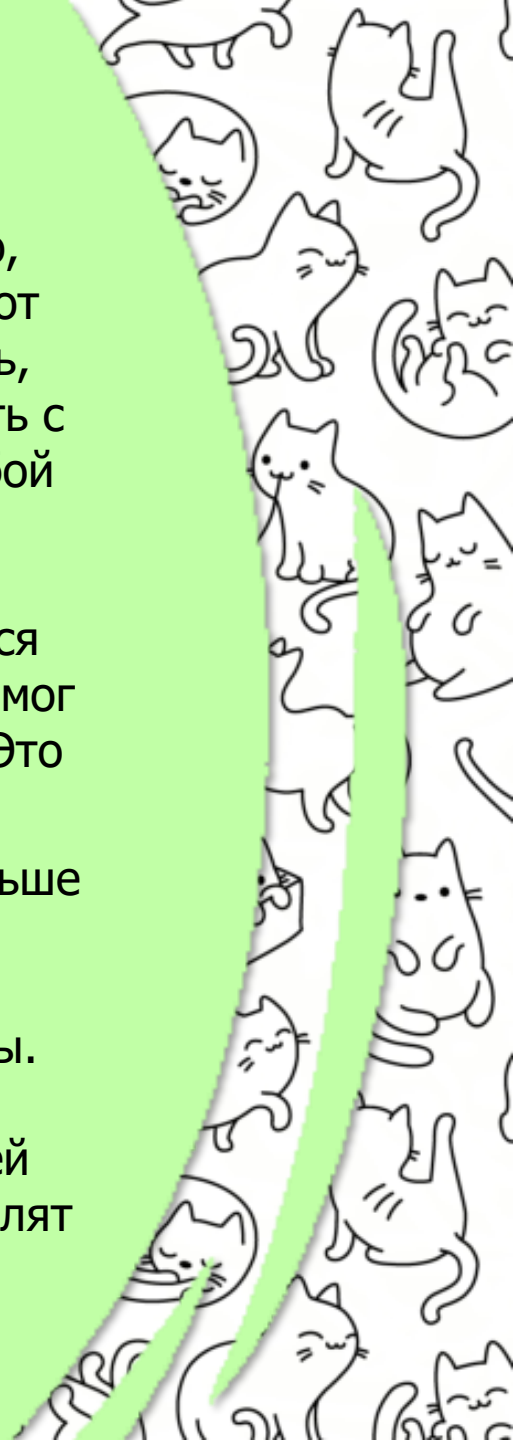
Вновь пришедшим волонтерам на протяжении года в простой и наглядной форме мы расскажем, какие виды волонтерства бывают. У нас будет мало теории и много практики, ведь все значимые в году даты мы приурочим к благотворительным акциям и мероприятиям, наглядно покажем как быть волонтером. Также мы прекрасно понимаем, что волонтеры работают с разными людьми. В их жизни много общения, через себя они пропускают разные ситуации, переживают за людей, с которыми сотрудничают. Эмпатия, потребность помогать другим - часто волонтеры тратят на добровольческую деятельность всё свободное время, получая взамен лишь эмоциональное удовлетворение. Кроме того, эти суперлюди совмещают волонтерство с основной работой, учёбой, ведь волонтер - не профессия.

Сейчас волонтерская деятельность особо популярна, востребована и популяризирована, но если заниматься ей длительное время, то может наступить, так называемое, "эмоциональное выгорание". Волонтеры, которые привыкли всем и всегда помогать, сами нуждаются в помощи и поддержке. Справиться с таким состоянием в одиночку крайне сложно, чаще - невозможно. Да, волонтерская деятельность приносит радость и новые знакомства. Но иногда люди воспринимают волонтера не как человека с добрым сердцем, готового оказать бескорыстную помощь, а как человека, который обязан всем здесь и сейчас, что очень неприятно. Волонтеры более других подвержены выгоранию, так как их деятельность далеко не простая и часто связана с высокими эмоциональными перегрузками.

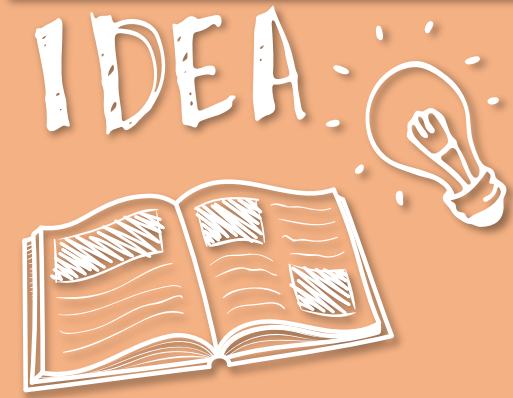
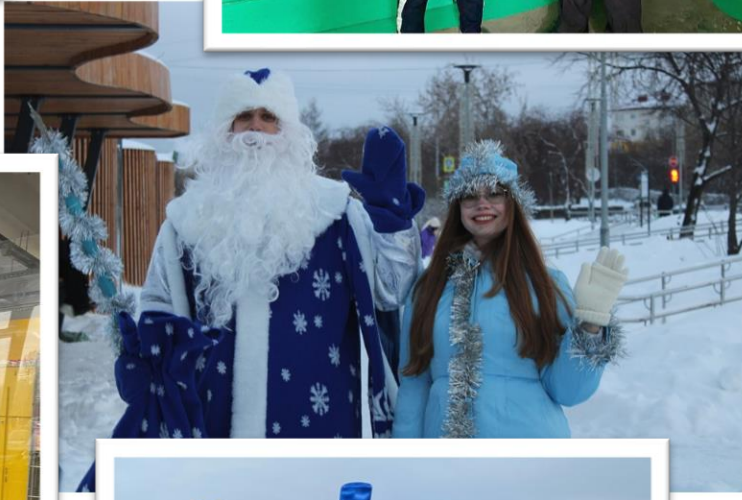
Обычно волонтеры обращаются за помощью к психологу, когда уже есть яркие моменты выгорания: сильное истощение, не хочется работать или, например, подопечные начинают вызывать сильное раздражение.

Когда волонтер уже выгорел, то он ощущает сомнения в своей компетентности, агрессию, учащаются конфликты с коллегами и подопечными, теряется смысл в деятельности, начинают проявляться хронические заболевания, учащаться боли и простуды, накапливается усталость, апатия и происходит нарушение сна. Человеку вообще ничего не хочется делать, даже встать с кровати уже в тягость. Но, тем не менее, возвращаться к жизни придется и работать над собой и своим состоянием тоже! Очень важно научиться оценивать свое состояние, так как проще всего справиться с профессиональным выгоранием на самых ранних его стадиях. Ведь даже простое общение в кругу единомышленников помогает побороть это чувство. Чтобы двигаться дальше порой достаточно услышать простое человеческое спасибо от людей, которым ты помог или же написать пост в соцсетях и увидеть сколько людей поддерживает твою инициативу. Это помогает двигаться дальше и развиваться.

Волонтерство становится популярным в нашей стране, это означает, что необходимо дальше продвигать данное движение не только в крупных городах, но и в регионах. В виду роста интереса волонтеров к сфере добровольчества и пополнение рядов волонтеров возникает необходимость сохранения их психического благополучия для долгой и плодотворной работы. Кроме того, важно создать систему поддержки и менторства для волонтеров, где они могут общаться, делиться опытом и получать эмоциональную поддержку от коллег и руководителей проекта. Регулярные оценки уровня удовлетворённости и комфорта волонтеров также позволят своевременно выявлять проблемы и находить способы их решения.



ФОТО



О нас:

За 15 лет работы в благотворительной сфере у нас образовалась дружная команда единомышленников. Этой командой мы помогаем нуждающимся в нашем городе, а также обучаем подрастающее поколение волонтеров.

Дата создания: 15 марта 2024;

Реализуется 5 проектов: "Первоуральск - город волонтеров: "Горим и не гаснем!" , "Дари еду!", "РАСколдованные дети в осознанном обществе", "К.О.Т. все крышки соберёт", "Школа журналистики"

Выдано:

- ✓ продуктовой помощи: 3174,2 кг;
- ✓ кормов для животных: 75 кг;
- ✓ сладких подарков: 807 детям;
- ✓ билеты в развлекательные центры 300 детям;
- ✓ Информационных листовок 1545 штук;

Нам помогает: 766 волонтер;

Выставлено волонтерских часов: 51 338;

Пройдена верификация на добро.рф 19 июля 2024 года.

Создан Добро.Центр: 2025 год

К.О.Т.

Автономная некоммерческая благотворительная организация

тел: +7-922-201-60-62

e-mail: 9222016062@mail.ru

Мы в ВК



Мы на добро.ру

