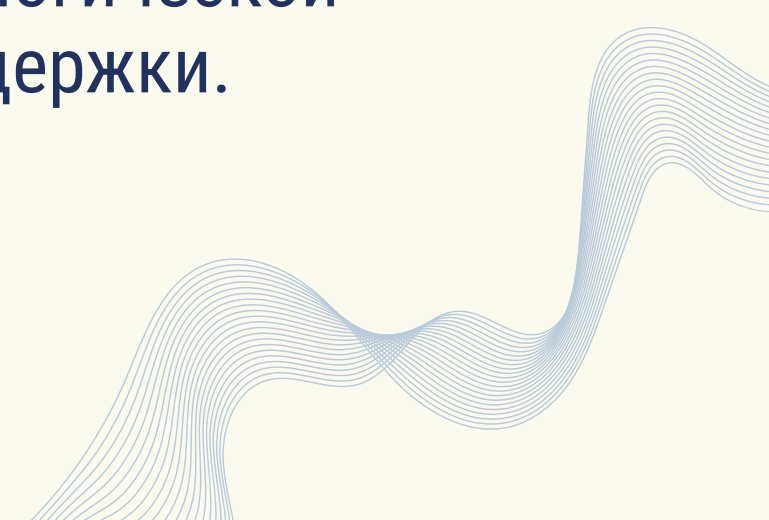


При поддержке компании “Норникель”



Комплексная программа для волонтеров города Мончегорска, направленная на развитие психологической устойчивости и создание системы регулярной поддержки.



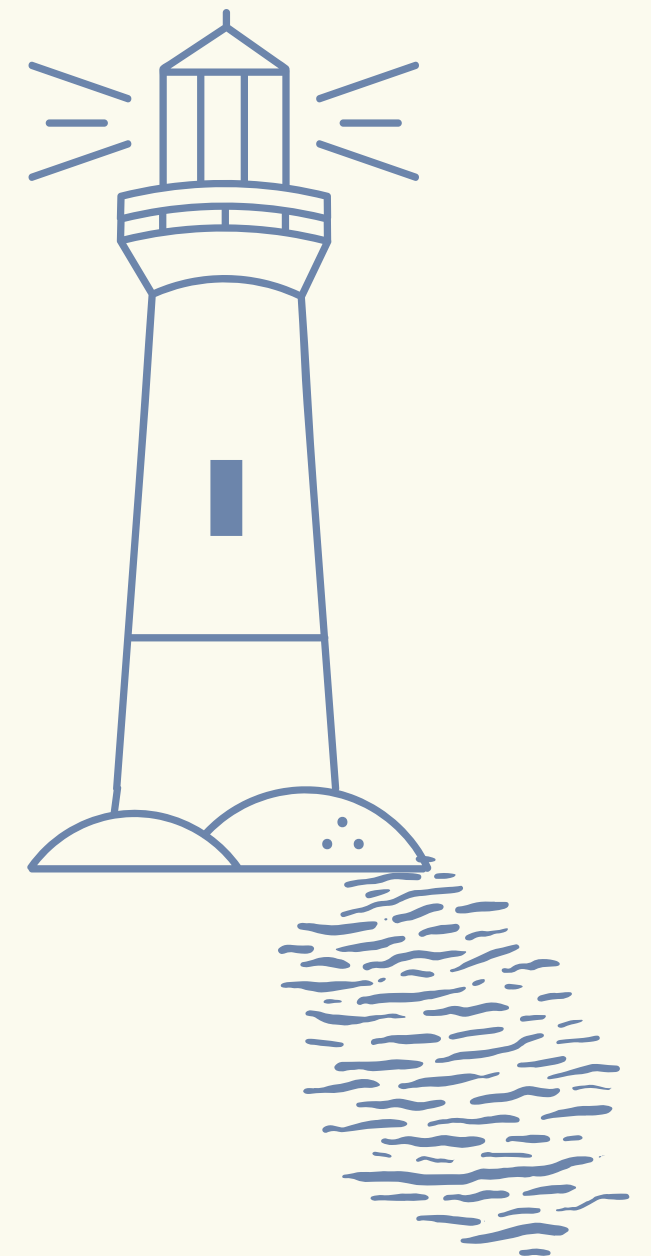


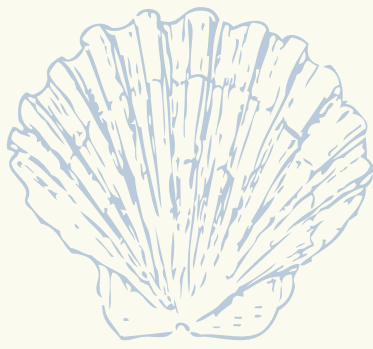
## **Цель проекта:**

Снизить уровень эмоционального выгорания и повысить психологическую устойчивость волонтеров через системную ресурсную поддержку и освоение практик саморегуляции.

## **Задачи проекта:**

1. Сформировать у волонтеров - участников проекта устойчивые навыки саморегуляции, позволяющие самостоятельно справляться со стрессом и предотвращать эмоциональное выгорание.
2. Развить у волонтеров - участников проекта навыки командного взаимодействия и психологически безопасной коммуникации для создания среды взаимоподдержки в волонтерских командах .
3. Обучить волонтеров - участников проекта принципам выстраивания личных границ и экологичного взаимодействия с нагрузкой для снижения риска выгорания и сохранения внутреннего баланса.
4. Обеспечить волонтерам - участникам проекта психологическую поддержку в период реализации проекта для снижения уровня тревожности и эмоциональной усталости, а также закрепления освоенных навыков саморегуляции.





## План мероприятий:

- 11 апреля - Ознакомительная встреча-лекция "Профилактика эмоционального выгорания" (информационно-практический семинар)
- Танцевально-двигательный тренинг "Свобода движения" (практическое занятие)
- Выездной интенсив "День тёплого круга" (психологический интенсив)
- Телесный тренинг "Стресс-менеджмент" (практический семинар)
- Фестиваль "Тихий ОКеан" (итоговое мероприятие)

При поддержке компании "Норникель"

## Цикл встреч по сезонам:

Весенний цикл (апрель–май) - “Восстановление энергии и мотивации”

- Арт-терапия: работа с образами будущего, целями и смыслами
- Движение и телесные практики: снятие зажимов, включение в активность

Летний цикл (июнь–август) - “Личные границы и баланс нагрузки”

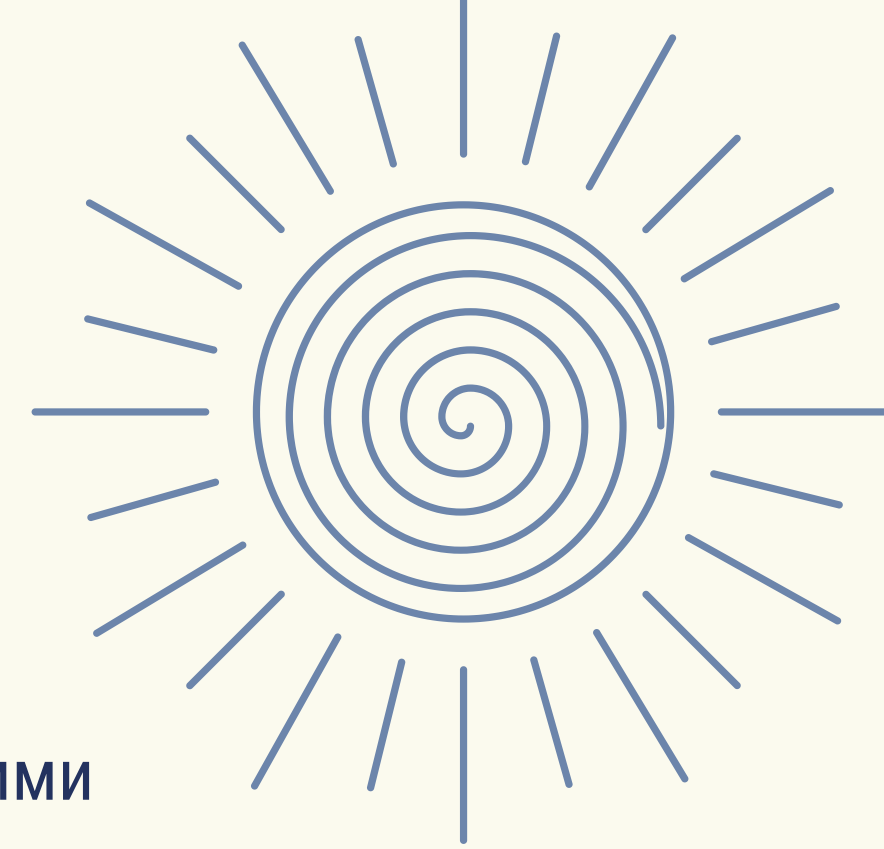
- Танцевально-двигательные практики: исследование границ в контакте с другими
- Дыхательные и телесные техники: снижение напряжения, восстановление
- Нейрогимнастика: поддержка концентрации и ясности мышления

Осенний цикл (сентябрь–ноябрь) - “Работа со стрессом и устойчивостью”

- Телесные практики: распознавание и проживание стресса
- Техники саморегуляции: снижение тревожности и напряжения
- Практики стабилизации и заземления

Зимний цикл (декабрь–февраль) - “Подведение итогов и внутренняя опора”

- Практики самооценности и самоподдержки
- Техники внутренней устойчивости (в т.ч. гвоздестояние)
- Рефлексия и подведение личных итогов года



# Выбираем логотип



Проходим опрос

