

Джерело сили – психологічна стійкість

Пропозиція проведення воркшопу для підтримки жінок, які прибули з України

Rückseite

Багато жінок, які змушені були залишити Україну, несуть із собою психологічні травми, пов'язані з війною, втечею та іншими важкими подіями.

Фонд "Bürgerstiftung Lebensraum Aachen" пропонує воркшопи, спрямовані на зміцнення внутрішньої стійкості – українською мовою, у безпечному та підтримуючому середовищі.

Ці воркшопи адресовані жінкам з України віком від 18 років. У невеликих групах, українською мовою, учасниці отримують знання, практичні вправи для повсякденного життя та стабілізуючі стратегії – на професійній основі, з урахуванням культурних особливостей та з емпатією. Теми включають, зокрема: основи травми та стійкості, фізичні та психологічні наслідки травматичних подій, вправи самодопомоги, створення особистої "аварійної валізи", розвиток самоспівчуття та взаємної підтримки.

Програма воркшопів була розроблена німецькою фахівчиною з травматерапії у співпраці з українськими психологинями. Проводять заняття досвідчені спеціалістки рідною мовою учасниць.

Звертайтеся до нас, якщо хочете дізнатися про актуальні дати або отримати додаткову інформацію про проєкт.

Якщо потрібно, я можу допомогти створити версію для друку або оформити її графічно.