

«Я женщина!»



Психологическая поддержка
женщин, переживающих
личностный кризис

Проект реализуется при финансировании
Фонда Президентских грантов

На что направлены мероприятия проекта:

- Помочь участницам разобраться в происходящих переменных в их жизни
- Помочь участницам понять психологические причины плохого самочувствия
- Помочь участницам преодолеть кризисный период, улучшить свое психологическое и физическое состояние
- Научить участниц эффективным приемам самостоятельного преодоления внутренних проблем
- Предоставить участницам возможность получить психологическую поддержку в процессе групповой работы
- Предоставить участницам возможность получить бесплатную профессиональную психологическую помощь
- Организовать для участниц онлайн-ресурсы для неформального общения, обмена мнениями и личными историями и заочных консультаций психолога

Для кого этот проект?



Мы приглашаем женщин
от 40 (35) до 60 лет

В промежутке 35-55 каждый человек подходит к рубежу середины жизни и переживает кризисный период на переходе к новому жизненному этапу



Плохое самочувствие женщин в среднем возрасте традиционно объясняют гормональной перестройкой

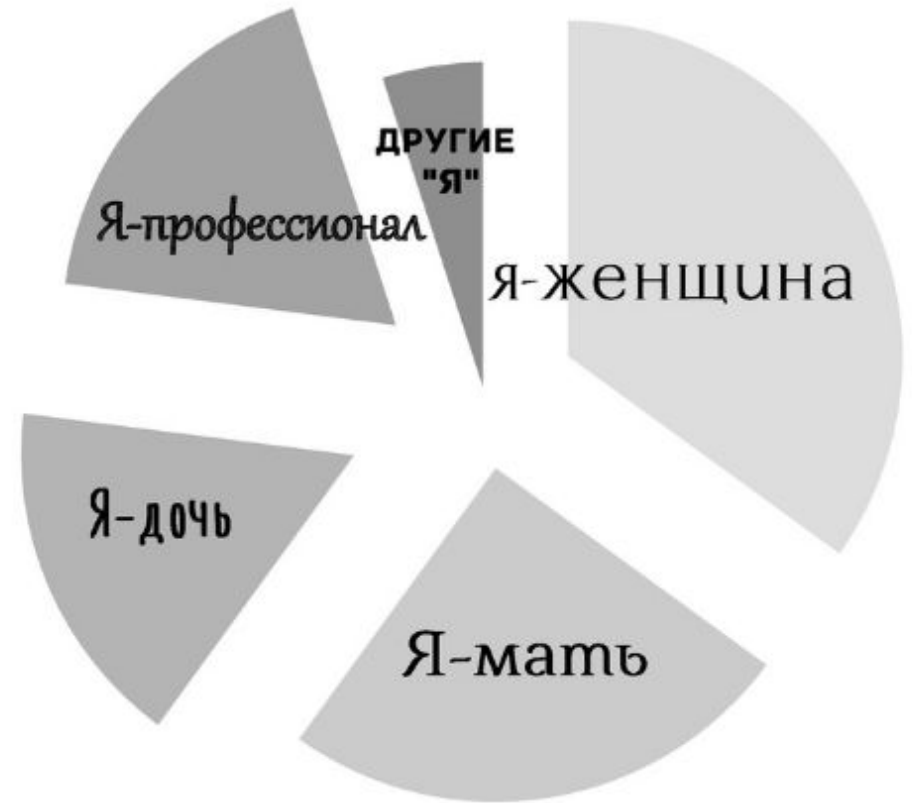
**На самом деле
причина тяжелого
физического и
эмоционального
состояния –
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
КРИЗИС**



В середине жизни происходят серьезные изменения

- Начинается гормональная перестройка организма
- Появляются заметные признаки старения
- Дети становятся самостоятельными и отделяются от родителей
- Изменяется профессиональный и социальный статус в коллективе
- Профессиональная карьера достигает пика, цели профессионального роста теряют актуальность
- Родители требуют заботы и опеки, уходят из жизни

Кризис середины жизни разрушает представление женщины о себе



Главное психологическое содержание кризиса - **СТРАХ**



Преодолеть страхи и депрессию
СЛОЖНО В ОДИНОЧКУ.
На помощь приходит ПСИХОЛОГ.



Вы примете
участие



В групповых психологических
тренингах-семинарах

Вы получите помощь психолога



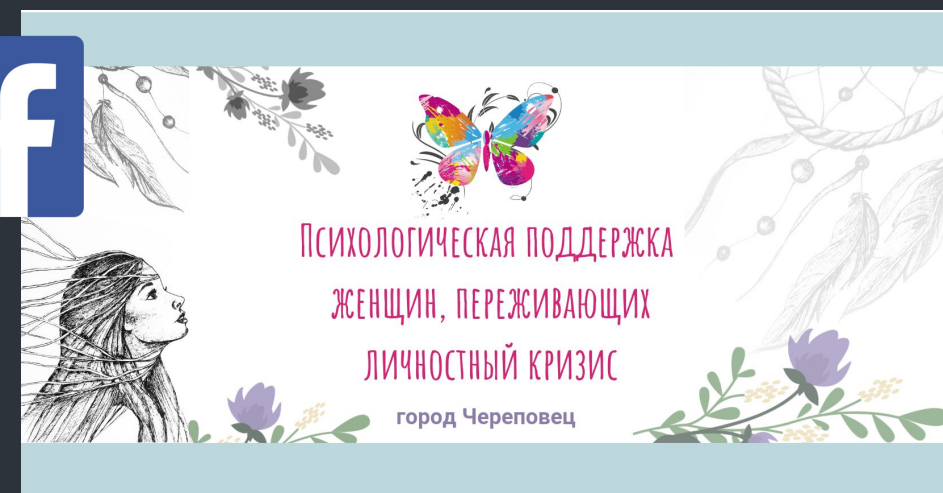
на индивидуальном
занятии-консультации

Вы получите
подробное
описание
упражнений

для
самостоятельного
преодоления
кризиса



Вы получите
возможность общаться
с другими
участницами и
консультироваться с
психологом
во время и после
завершения проекта

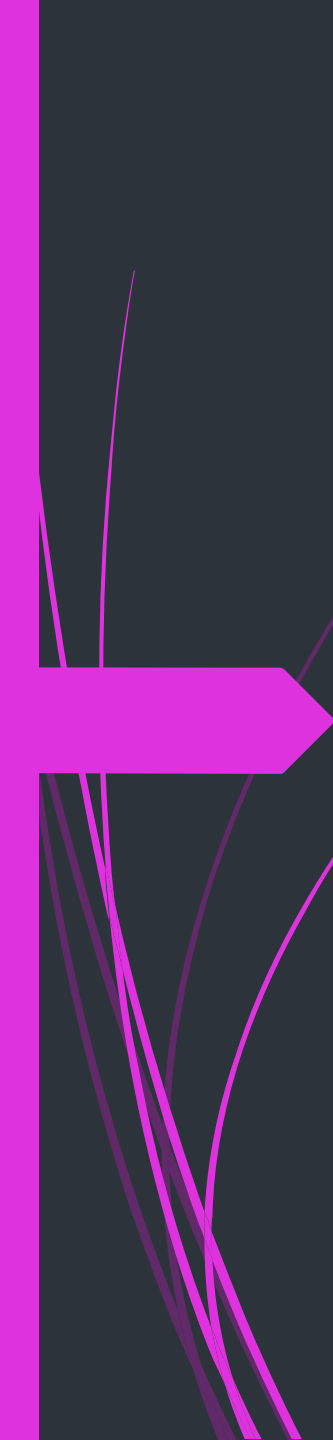


на специально созданных
страничках в соцсетях

ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ:

- Поймете, что с вами происходит, какие психологические причины ухудшают самочувствие
- Освоите эффективные психологические приемы, которые помогут самостоятельно справляться с проблемными состояниями
- Поставите мотивирующие цели и настроите себя на их достижение
- Обретете уравновешенность, уверенность и оптимистический взгляд на будущее
- Снизите тревогу и страх, преодолеее депрессивное состояние
- Улучшите свое физическое самочувствие

Как стать участницей проекта?

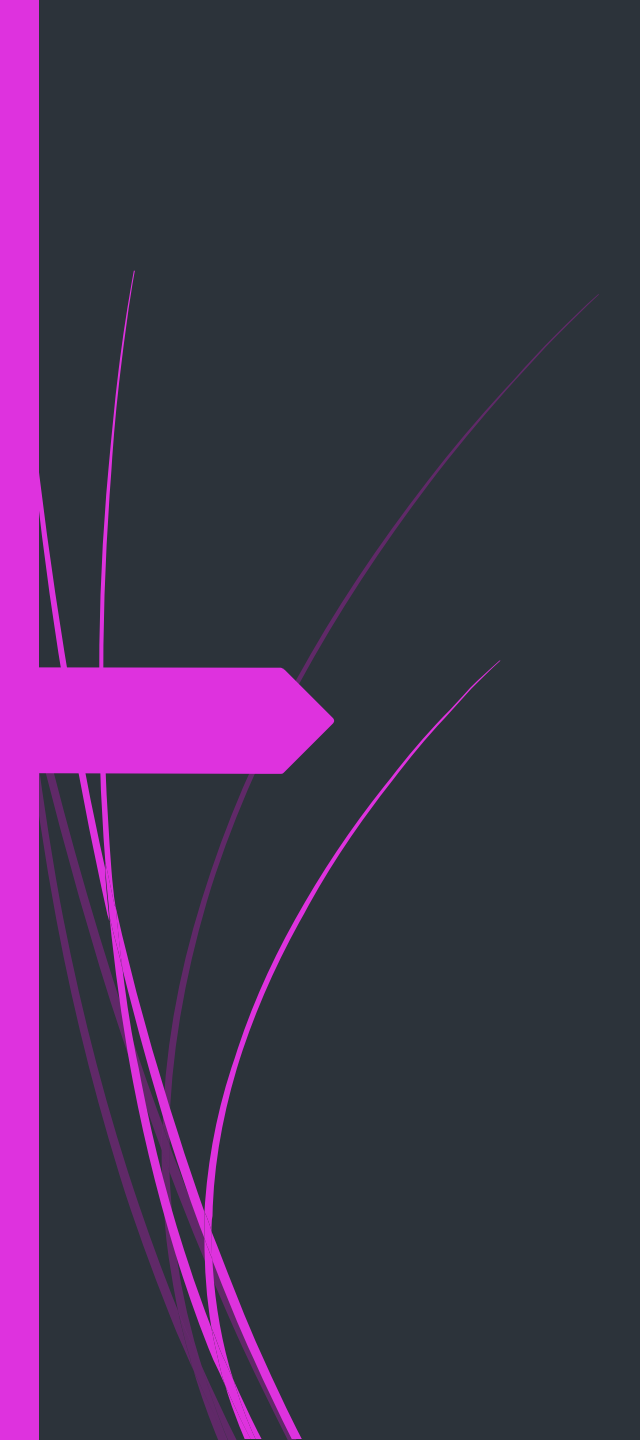


Путь 1: Позвонить по телефону, записаться на тренинг, оставить свои координаты

Путь 2: Написать «Хочу принять участие» в комментариях или через раздел «Сообщения» на страничке ВК или ФБ

Где и когда будут проходить тренинги?

- 1 раз в неделю по четвергам
- 4 встречи с 18 до 20 часов
- Адрес: пр. Строителей, 30
(здание библиотеки №10, правое крыльцо)



Участие в проекте
бесплатное

Ждем вас!