

# «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



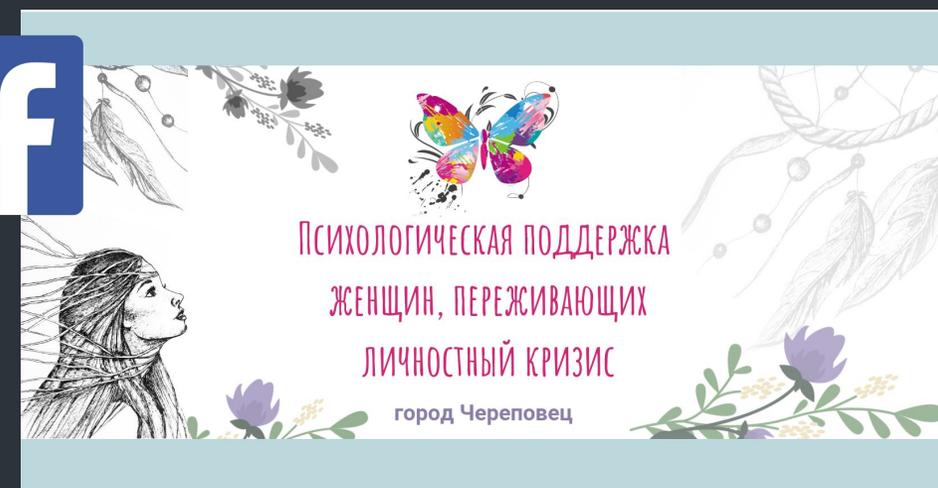
на индивидуальном  
занятии-консультации

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

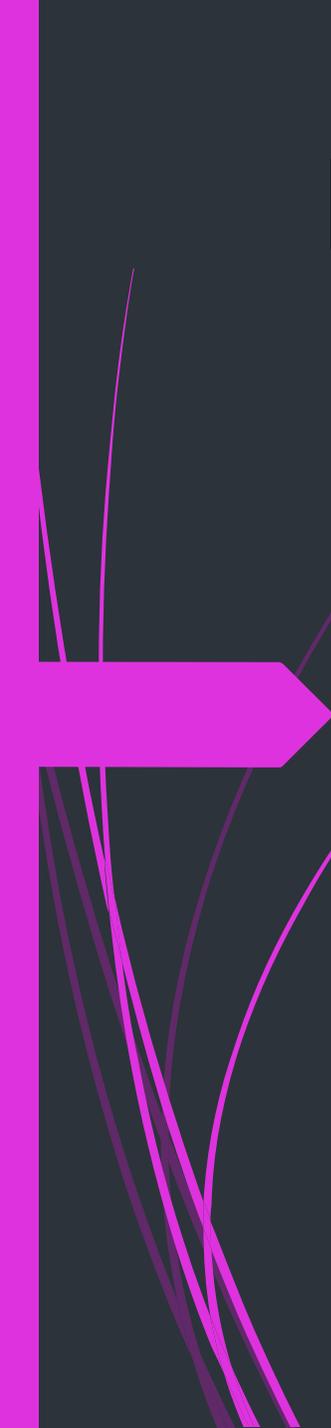


на специально созданных  
страничках в соцсетях

# 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, преодолете депрессивное состояние
- Улучшите свое физическое самочувствие

# Как стать участницей проекта?

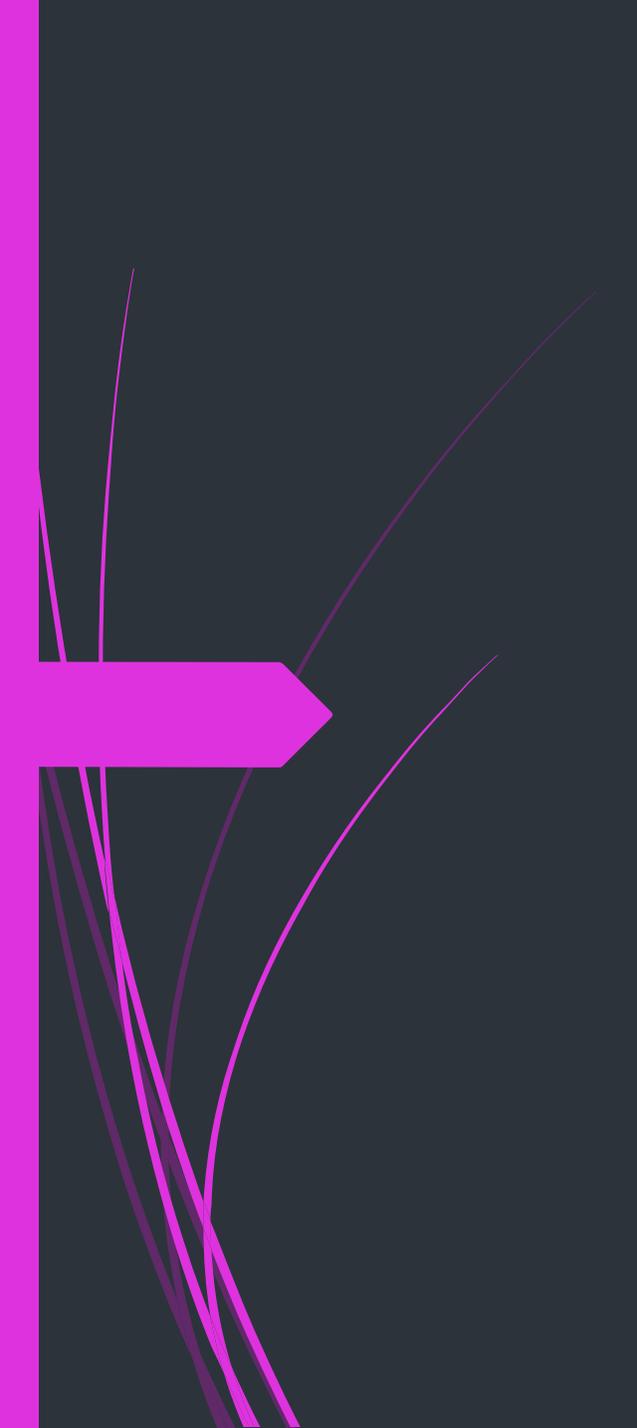


**Путь 1:** Позвонить по телефону, записаться на тренинг, оставить свои координаты

**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!