



Всероссийский конкурс
«Женщины за здоровое общество»



Руководитель проекта:
Наталья Чебан
Косметик эстетист, опыт с 2013г

«Комплексная реабилитация и восстановление КОГНИТИВНЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ресурсов женщин через **самомассаж лица и дыхательные практики** с поддержкой психолога»

Номинация:

Комплексная реабилитация и помощь
в восстановлении когнитивных
и эмоциональных ресурсов

Формат реализации:

Telegram-платформа и сообщество
ВКонтакте, очные встречи
в г.Сыктывкар

Проблематизация и Актуальность проекта

Современные женщины испытывают **высокий уровень хронического стресса** вследствие:

- профессиональной нагрузки
- эмоциональной перегрузки
- социальной ответственности
- информационного давления

Последствия хронического стресса:

- снижение концентрации внимания
- ухудшение памяти
- эмоциональное истощение
- тревожные состояния
- нарушения сна
- снижение качества жизни

Существует необходимость **доступных методов восстановления** нервной системы и эмоционального состояния.

Целевая аудитория

Женщины 25–65+ лет:

испытывающие
снижение энергии

испытывающие
тревожность

испытывающие
когнитивную усталость

работающие

матери-одиночки

матери

которые ждут
мужчин с СВО

испытывающие
стресс
и эмоциональное
напряжение

женщины в период
гормональных
изменений

Стадия проекта

- 01** Разработана концепция проекта
- 02** Сформирована команда проекта
- 03** Подготовлены обучающие материалы
- 04** Определены платформы реализации

Готов к запуску и масштабированию



Миссия проекта

→ **Восстановление когнитивного и эмоционального здоровья женщин** через обучение безопасным и доступным методам саморегуляции.

Цель проекта

→ **Снижение уровня хронического стресса** и восстановление функционального состояния нервной системы женщин.

Задачи проекта

- снижение уровня тревожности
- обучение самомассажу лица
- обучение дыхательным практикам
- повышение когнитивных функций
- улучшение эмоционального состояния
- обеспечение психологической поддержки

Суть проекта



Видеоуроки
самомассажа лица



Видеоуроки
дыхательных практик



Вебинары психолога



Ответы на вопросы
от психолога



Сопровождение
участников

Продолжительность программы:

4 недели

Проект реализуется онлайн на базе:

Telegram, ВКонтакте

Комплексная модель реабилитации

Этапы:



Проект включает:

- 01 Телесную реабилитацию**
самомассаж лица снижает мышечное напряжение и активирует нервную систему восстановления
- 02 Дыхательные практики**
снижают уровень стресса и нормализуют работу нервной системы
- 03 Психологическую поддержку**
вебинары, ответы на вопросы, сопровождение психолога

Инструменты и ресурсы проекта

Образовательные инструменты:

- видеоуроки
- вебинары
- методические материалы
- встречи в очном формате

Психологические инструменты:

- вебинары психолога
- разбор вопросов
- сопровождение участников

Человеческие ресурсы:

- специалист по массажу лица, косметик эстетист со стажем с 2020г
- практикующий психолог

Методические ресурсы:

- образовательные программы
- обучающие материалы

Ожидаемые результаты проекта

Улучшение:

- Эмоционального состояния
- Качества сна
- Обучение дыхательным практикам
- Концентрации внимания
- Снижение уровня хронического стресса
- Формирование устойчивых навыков саморегуляции

На 30–50%

Снижение уровня тревожности у участников

Команда проекта



Руководитель проекта:

Наталья Чебан — специалист по естественному омоложению с опытом работы более 6 лет



Психолог проекта:

Светлана Филатова — практикующий психолог, Магистр психологии, аспирант 1-го курса факультета психологии и философии человека АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского» (Санкт-Петербург). Опыт работы более 5 лет

Социальная значимость проекта

Проект направлен на:

- | | | | |
|--|---|---|--|
| 01
восстановление
эмоционального здоровья
женщин | 02
профилактику
эмоционального выгорания | 03
улучшение
когнитивных функций | 04
повышение
качества жизни |
|--|---|---|--|

Перспективы развития проекта

- Масштабирование проекта на региональном и федеральном уровне
- Увеличение количества участников
- Расширение программ