

Всероссийский конкурсный отбор проектов
«Женщины за здоровое общество»

Творим здоровье

Ментальное здоровье

Руководитель команды: Волконская Екатерина Сергеевна,
Россия, город Москва

Проблематизация. Актуальность проекта

1. Творчество предоставляет людям возможность выразить свои чувства и переживания, что может помочь в обработке эмоций и снижении уровня стресса. Это особенно важно в условиях современного мира, где многие сталкиваются с эмоциональными трудностями и стрессом.
2. Исследования показывают, что занятия творчеством могут способствовать снижению симптомов тревожности и депрессии. Творческие практики, такие как рисование, лепка, могут служить эффективными инструментами для улучшения общего психоэмоционального состояния.
3. Проект может создать пространство для общения и взаимодействия, где участники могут делиться своими творческими работами и поддерживать друг друга. Это способствует формированию чувства принадлежности и улучшает социальные связи, что также является важным аспектом ментального здоровья.

Целевая аудитория

Целевая аудитория проекта, направленного на поддержание ментального здоровья через творчество, может быть разнообразной, но вот основные категории, которые стоит учитывать:

1. Возраст:

1. Основная целевая группа — молодые люди и взрослые в возрасте от 18 до 45 лет. Это время, когда многие сталкиваются с эмоциональными и психологическими вызовами, связанными с учебой, работой и личными отношениями.
2. Также стоит включить более старшую аудиторию (45+), которая может искать новые способы самовыражения и поддержки в период изменений, таких как выход на пенсию или потеря близких.

2. Пол:

1. Проект может быть ориентирован как на мужчин, так и на женщин, так как потребность в эмоциональном выражении и поддержке актуальна для всех полов. Однако можно учитывать, что женщины чаще обращаются к творческим практикам для снятия стресса.

3. Социальный статус:

1. Проект может привлечь людей из различных социальных слоев, включая студентов, работающих профессионалов, а также людей, находящихся в поиске работы или на пенсии. Важно, чтобы проект был доступен для всех, независимо от их финансового положения.

4. Уровень образования:

1. Целевая аудитория может варьироваться от студентов колледжей до людей с высшим образованием. Однако важно, чтобы проект был понятен и доступен для людей с разным уровнем образования, включая тех, кто не имеет формального образования.

5. Занятость:

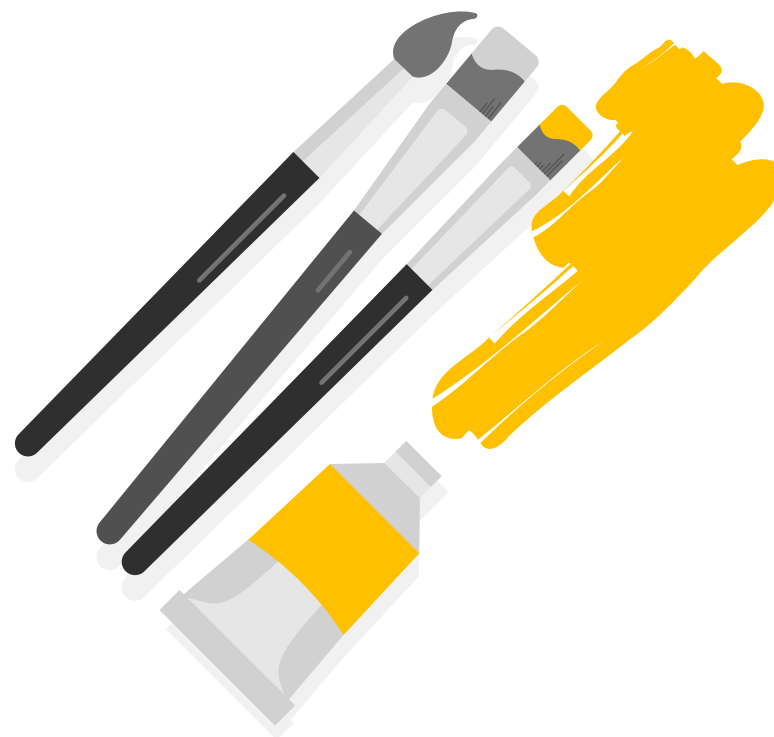
1. Проект может привлечь как работающих людей, так и тех, кто находится без работы. Важно учитывать, что многие люди ищут способы справиться со стрессом и эмоциональными трудностями, независимо от их занятости.

6. Интересы и потребности:

1. Люди, заинтересованные в искусстве, музыке, литературе, рукоделии и других творческих практиках. Также важно учитывать тех, кто ищет поддержку в области психического здоровья, желает развивать свои навыки самовыражения и находить единомышленников.

Стадия проекта. Зрелость проекта

- Инициатива (хорошая, продуманная идея, но проект еще не реализован)



Миссия проекта. Цели и задачи проекта

Миссия проекта — создать пространство, где творчество становится мощным инструментом для восстановления и укрепления ментального здоровья. Я верю, что каждый человек, независимо от возраста или жизненных обстоятельств, обладает уникальной способностью выражать себя через искусство.

Цели и задачи

1. Укрепление психоэмоционального здоровья

2. Развитие творческих навыков самовыражения

3. Создание поддерживающего сообщества

1. Разработка программы, которая включает в себя различные **методы и техники для улучшения психоэмоционального состояния**, такие как арт-терапия, групповые обсуждения.

2. Организовать **серию мероприятий, направленных на развитие навыков самовыражения и творчества.**

3. Создание **поддерживающего сообщества**, где люди смогут делиться своим опытом, находить поддержку и вдохновение друг у друга.

Суть проекта

Проект «Творим здоровье» направлен на улучшение ментального здоровья и благополучия людей через творчество. Он включает в себя индивидуальные и групповые сессии, онлайн-встречи, а также мероприятия, такие как мастер-классы для снятия системного напряжения. Проект ориентирован на широкий круг участников, включая молодежь, работающих людей и с людей с ограниченными возможностями.

Проект будет реализовываться через интеграцию различных форматов взаимодействия:

1. Групповые встречи и мастер-классы, где участники смогут обмениваться опытом и получать поддержку от специалистов и друг от друга.
2. Онлайн-встречи и проведение интерактивных бесед, где участники проекта смогут получать больше информации по вопросам ментального здоровья и делиться знаниями, тем самым способствуя снятию стигматизации.
3. Арт-терапия как онлайн, так и оффлайн, где участники смогут через творчество поделиться своими эмоциями и переживаниями.

Проект будет состоять из нескольких ключевых инициатив и событий:

1. Образовательные вебинары и мастер-классы по актуальным темам психического здоровья, таким как «управление стрессом», «развитие эмоционального интеллекта» и «техники релаксации».
2. Мероприятия по повышению осведомленности, включая дни открытых дверей, выставки и участие в местных фестивалях здоровья.
3. Создание онлайн-сообщества для поддержки и обмена опытом, доступную для всех, кто нуждается в помощи и обеспечит устойчивое развитие проекта.

Механика проекта

В первую очередь, будет проведена рекламная компания для привлечения участников, включая создание онлайн-платформы и активное продвижение в социальных сетях. Затем начнутся образовательные вебинары и мастер-классы. Важным аспектом станет формирование онлайн-сообщества для обмена опытом и поддержки участников. Проект будет активно адаптироваться на основе обратной связи, чтобы максимально удовлетворить потребности аудитории и улучшать ментально здоровье.

Инструменты:

1. Онлайн-платформа
2. Социальные сети
3. Инструменты для обратной связи такие как: опросы, анкеты

Последовательность:

1. Создание онлайн сообщества, формирование базы данных с образовательным материалами, а также настройка платформ для видеоконференций.
2. Проведение рекламной компании через социальные-сети для информирования целевой аудитории о запуске проекта и предстоящих мероприятиях.
3. Начало проведения вебинаров и мастер-классов, а также активный сбор отзывов и предложений от участников для дальнейшего улучшения проекта.

Основные результаты проекта

- Создание и внедрение программы поддержки и улучшения ментального здоровья.
- Проведение регулярных мероприятий, таких как арт-терапия, групповые занятия по развитию эмоционального интеллекта и навыков общения.
- Онлайн мероприятия по арт-терапии и групповые обсуждения с обменом опытом, чтобы люди из разных городов чувствовали себя частью комьюнити.
- Информационные кампании, направленные на повышение осведомленности о важности психического здоровья, что поможет снизить стигматизацию и привлечь больше людей к участию в программе.



Информация о текущем статусе реализации проекта

Шаги по реализации:

1. Исследование и анализ потребностей
2. Разработка программы
3. Создание команды

Каналы продвижения проекта

Телеграмм
(web.telegram.org)

Канал в социальной сети которой преимущественно пользуется большая часть целевой аудитории проекта.
Инструменты продвижения: взаимодействие с подписчиками, кросс-промоция, применение ключевых слов и хештегов, видеоконтент.

Вконтакте
(<https://vk.com/>)

Универсальное средство для общения и обмена информации, которым ежедневно пользуются десятки миллионов людей.
Инструменты продвижения: создание тематического паблика, персонализация, мессенджер-маркетинг.

Яндекс.Дзен
(<https://dzen.ru/>)

Российская блог-платформа для создания и просмотра контента. Здесь каждый день миллионы человек смотрят контент в разных тематиках.
Инструменты продвижения: нативная реклама, реклама на внешних площадках, партнерство с блогерами.

Ресурсы

Ресурсы, которые есть в проекте:

1. Экспертные знания и профессионалы : наличие специалистов в области психологии, арт-терапии.
2. Материалы и инструменты для практик: доступ к таким ресурсам как: книги, методические пособия, арт-материалы.
3. Онлайн-платформы и социальные сети: использование социальных сетей и онлайн-платформ для продвижения проекта, организации онлайн-мероприятий.

Ресурсы, которые нужны проекту для успешного развития:

1. Финансовые: возможность получения грантов, спонсорской поддержки или участия в конкурсах на финансирование.
2. Поддержка местных СМИ для более успешного развития и заинтересованности.
3. Партнерство и сотрудничество: возможности сотрудничества с другими организациями, НКО, учебными заведениями или местными сообществами

Команда проекта

- 1) Руководитель проекта:** Волконская Екатерина Сергеевна, студентка Института международных экономических связей по профилю «психология», окончила Российскую правовую академию с присвоением квалификации «юрист», имеет опыт работы ведущим инспектором-психологом в ГКУ ЦЗН Республики Мордовия, интересными направлениями выделяет такие как: арт-терапия, психология здоровья, социальная психология, организация мастер-классов, творчество. Повышения квалификации по направлениям: «Современные методы арт-терапии» в ООО Московский институт профессиональной переподготовки повышения квалификации педагогов, «Менеджер социальных проектов в бюджетных коммерческих организациях и НКО», «Психология призвания» в Национальном исследовательском Томском государственном университете.
- 2) Ключевые члены команды:** Кузьмина Маргарита Васильевна, студентка Мордовского государственного педагогического университета им. М.Е. Евсевьева по профилю «Психология образования», успешно развивает собственное дело в сфере «бьюти-индустрия», увлечена помогающими практиками, имеет богатый опыт работы с подростками, оставшимися без попечения родителей, благодаря своим знаниям и желанием развивать проект и создать поддерживающее комьюнити не только в Москве, но и в регионе – является ключевым членом команды.

Руководитель проекта



Волконская Екатерина Сергеевна, Россия, город Москва, 1999 года рождения, проживает в городе Москва студентка Института международных экономических связей по профилю «Психология», в сферу интересов входят такие направления как: арт-терапия, психология здоровья, социальная психология.

Ключевые члены команды



Кузьмина Маргарита Васильевна, Россия, Республика Мордовия, город Саранск, 2001 год рождения.