



Всероссийский конкурсный отбор проектов
«Женщины за здоровое общество»

Психологический поход по Хибинам «Перезагрузка»

Номинация 3: Здоровый образ жизни
Специальная Номинация 4: Ментальное здоровье

ПРОБЛЕМАТИЗАЦИЯ И АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Проблематика заключается в том, что современный темп жизни, стрессы, приводят к истощению человеческих ресурсов, к постоянному напряжению, которое выводит из душевного равновесия, а также отсутствие знаний о доступных маршрутах и интересных мероприятиях в рамках похода, не являющимися просто прогулкой на природе.

Актуальность:

- объединение двух направлений: пеший туризм и психологический тренинг – это уникальное мероприятие, благодаря которому человек проходит переосмысление проблемной ситуации через физическую активность;
- маршруты, по которым проходит поход подбираются под психологическую тематику, заданную психологом, а окружающая природа придает сил и вдохновения для решения поставленных задач;
- отправляясь в поход, человек получает возможность воссоединиться с природой и почувствовать себя ее частью, позволяет выявить резервы личности для восстановления, способствует эмоциональной «перезагрузке»;
- в таких походах человек получает новые эмоции, захватывающие впечатления, обретает психологические навыки саморегуляции, релаксации, эффективной коммуникации.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Основная аудитория включает людей от 18 до 65 лет, среди которых студенты, женщины в отпуске по уходу за ребенком, женщины с детьми, работающие, пенсионеры с любым уровнем образования, желающие узнавать новое и знакомиться с природой и психологией.





СТАДИЯ И ЗРЕЛОСТЬ ПРОЕКТА

Проект продуман, есть команда, ресурсы.

Проект прошел внедрение на целевой аудитории в июне 2024 года.

Может быть использован как «лучшая практика» для масштабирования на других площадках или расширения целевой аудитории.



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- развитие местного, внутреннего туризма;
- психологическое просвещение участников походов;
- отдых от городской суеты;
- знакомство с новыми людьми, поиск общих интересов и обмен контактами.

МИССИЯ ПРОЕКТА

Физическая и психологическая разгрузка, получение новых знаний из сферы психологии, а также исследование великолепных гор Хибин на предмет туристического просвещения природы Мурманской области.





СУТЬ ПРОЕКТА

1. Способ насладиться красотами северной природы, перезагрузиться и получить заряд энергии на долгое время.
2. Почувствовать связь с природой, расслабиться, снять стресс и насладиться спокойствием и красотой окружающего мира.
3. Возможность переосмыслить события в своей жизни, погрузиться в свои мысли, взять паузу, выявить резервы личности для восстановления и эмоциональной «перезагрузки».
4. Получить новые эмоции, захватывающие впечатления, обрести психологические навыки саморегуляции, релаксации, эффективной коммуникации.
5. Помогает изменить свой повседневный образ жизни – предвкушение запланированной поездки мотивирует заняться спортом, подготовиться к походу.
6. Новые знакомства, интересные встречи, общие интересы. В походах люди действительно сближаются, становятся единомышленниками и общаются долгие годы.
7. Доступность. Нет ничего проще, чем отправиться в пеший поход выходного дня. Для этого не требуется особых знаний и дорогостоящего снаряжения. Кроме того, чаще всего это самый доступный в финансовом отношении активный отдых.

МЕХАНИКА ПРОЕКТА

Маршруты подбираются под психологическую тематику, заданную психологом. Тренер-психолог занимается формированием программ тренингов, осуществляет психологическое сопровождение в походе. В его задачи входит не только групповое ведение, но и эмоциональная поддержка участников.

Гид создает маршруты по степени сложности, времени путешествия, физической подготовки участников и других факторов. Параллельно с этим разрабатывает универсальные памятки по подбору снаряжения необходимого для похода, по технике безопасности в лесу, оказанию первой помощи, и презентацию маршрута на буклетах. Во время привалов и на небольших остановках гид рассказывает интересные истории о Хибинах, знакомит с особенностями природы северного края, и многочисленными легендами, окутавшими эту местность.





О С Н О В Н Ы Е РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

- увеличить количество групп и пройденных походов за летне-осенний сезон 2025 года;
- увеличить количество участников в каждой группе с 10 до 20 человек;
- расширить команду организаторов: включить фотографа-видеографа, СММ-специалиста;
- улучшить освещенность проекта в местных СМИ и социальных сетях для популяризации и рекламы проекта;
- масштабироваться, выйти на федеральный уровень для развития внутреннего туризма и региона.



ИНФОРМАЦИЯ О ТЕКУЩЕМ СТАТУСЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

За период с мая по ноябрь 2024 года было организовано 5 психологических походов, общее количество участников составило около 60 человек.

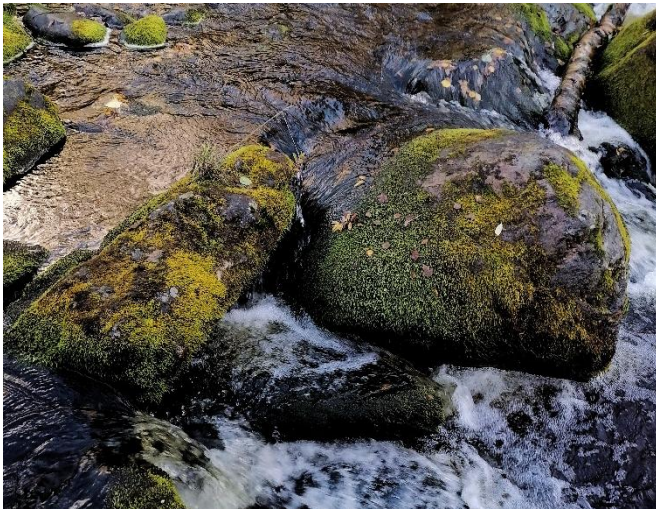
Шаги по реализации проекта

1. Разработка маршрута в соответствии с психологической тематикой.
2. Определение стоимости похода.
3. Распространения в социальных сетях и в СМИ.
4. Регистрация участников.
5. Сбор участников похода на старте маршрута.
6. Проведение психологических тренингов.
7. Обратная связь.
8. Финиш.

- Сообщество «Pro_Хибины»:
https://vk.com/pro_khibiny?from=search
- Женский клуб города Кировска:
<https://vk.com/public220890396>
- Тлеубердина Жанна:
<https://vk.com/zhanna.nlpcoach?from=search>
- Мальцева Анастасия:
<https://vk.com/aamaltsevakirovsk>

КАНАЛЫ ПРОДВИЖЕНИЯ ПРОЕКТА

- Сообщество «Pro_Хибины»: https://vk.com/pro_khibiny?from=search
- Женский клуб города Кировска: <https://vk.com/public220890396>
- Туристическая компания «SEVERE LAND»: <https://severe-land.com/>
- Народное телевидение «Хибины»: <https://vk.com/narodnoetvx>
- Т л е у б е р д и н а Ж а н н а : <https://vk.com/zhanna.nlpcoach?from=search>
- М а л ь ц е в а А н а с т а с и я : <https://vk.com/aamaltsevakirovsk>



РЕСУРСЫ

В настоящее время в проекте есть идейные вдохновители и руководители проекта, активисты: Жанна Тлеубердина и Анастасия Мальцева.

В 2024 году информационную поддержку проекту оказывал Женский клуб города Кировска, а также личные социальные сети руководителей: Жанны и Анастасии.

Для развития и масштабирование проекта необходима информационная поддержка местных СМИ и социальных сетях.

Для успешной реализации проекта необходим бюджет для привлечения профессионального фотографа с фотоаппаратом для фото и видео съемки во время походов.

Для освещения мероприятий необходимо полноценное участие СММ-специалиста, отвечающего за развитие социальных сетей и рекламы проекта для развития ЗОЖ.

Для наполненности походов необходимо дополнительное оборудование: палатка-кухня, оборудование для приготовления пищи в походных условиях, походные стол и стулья, туристические коврики.



КОМАНДА ПРОЕКТА



Тлеубердина Жанна Анваровна – дипломированный психолог, лайф-коуч.

Интересы: путешествия, пеший туризм, научные исследования.

«Моя главная цель – не просто сходить в поход, физически отдохнуть и посмотреть горы, но и ментально обогатиться новыми знаниями и умениями в сфере психологии, чтобы самостоятельно уметь помогать себе в сложных жизненных ситуациях при помощи полученных прикладных знаний».



Мальцева Анастасия Анатольевна – гид природного туризма, инструктор 30Ж, инструктор по горным лыжам, создатель группы ВК «Pro_Хибины».

Интересы: горные лыжи, пеший туризм, плавание.

«Моя главная цель – не просто показать горы и рассказать о них, но и передать ту любовь и уважение, которые я испытываю к этому месту».

A wide-angle photograph of a field of tall, pinkish-purple flowers, possibly Amaranthus, in full bloom. The field stretches towards a line of green trees and shrubs. In the far background, there are rolling hills or mountains under a pale, overcast sky. Several utility poles with power lines are visible in the distance. The overall scene is peaceful and scenic.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!