

Социальный проект

"ДРУГАЯ"



*Желанье -
это множество
возможностей,
а нежеланье -
множество причин*



Эдуард Асадов

Другая 



Социальный проект

"ДРУГАЯ"



авторский психологический проект для женщин,
в котором совмещена образовательная,
практическая и творческая части.

Проект направлен на понимание себя,
своих возможностей и желаний,
а также способов их осуществления



Социальный проект

"ДРУГАЯ"



офлайн и онлайн формат
женского пространства:

психологические тренинги

мастер-классы

творческие встречи с экспертами



Социальный проект

"ДРУГАЯ"



Реализуется при поддержке
Комитета молодежной политики
Мурманской области





Партнер проекта Единый волонтерский центр Мурманской области

- объединяет добровольческие движения области;
- обучающие мероприятия в сфере добровольчества;
- программа поддержки волонтерства среди граждан старшего поколения;
- интерактивные семинары и тренинги с целью привлечения молодых граждан к идеям добровольческого движения.





Партнер проекта Мурманский тренинговый центр

- Миссия центра: Помогать людям и компаниям реализовывать лучшее, на что они способны.
- Более 100 авторских программ для бизнеса и личностного развития, включая программы для детей.
- 15 лет на рынке, 200 компаний -партнеров. Более 3000 людей, посетивших тренинги и личные консультации



Женская группа «Курс по самоуверенности»

- Эмоциональная зрелость и самостоятельность.
- Как противостоять эмоциональному давлению и оставаться в контакте с собой.
- Создание здоровых границ во взаимодействии с близкими людьми.
- О чем говорят нам наши чувства.
- Где взять место для собственного мнения.
- Как избавиться от самокритики и прочего ментального мусора.
- Новое представление о себе.



Марина Мыжерицкая
преподаватель, психолог,
тренер программ личностного развития,
руководитель ООО «МТЦ»



Юношеская группа 16-20 лет

- Взаимоотношение со сверстниками, партнерами (дружба, любовь)
- Взаимоотношения с родителями (семья)
- Планирование личного времени
- Предназначение. Отношение к трудовой деятельности
- Финансовая грамотность. Планирование бюджета в условиях первого заработка



Алена Пилюшина
психолог проекта,
педагог ООО «МТЦ»



Женщины, находящиеся в сложной жизненной ситуации

- Понятие кризисного состояния, приемы самопомощи и внешние ресурсы.
- Депрессия. Приёмы выхода.
- Авторская позиция в кризисных ситуациях.
- Обида как причина болезней.
- Составление личного плана работы в сложной ситуации



Ирина Громова
психолог, бизнес-тренер,
тренер по личностному развитию
ООО «МТЦ»



Социальный проект

"ДРУГАЯ"



«Друга Я» в цифрах



100 + заявок



4 города



45 участниц



3 группы



8 недель работы



Координатор проекта



Елена
Трапезникова



Кураторы онлайн группы



Мария
Воронина



Мария
Василькова



Кураторы групп



Екатерина
Стрельцова



Наталья
Будько



Мария
Пахалкова



Выражаем благодарность

Коллективу Мурманской областной
Научной библиотеки
за проведение открытия проекта «Другая»



Желаем успехов
и плодотворной работы
в проекте «ДругаяЯ»



Какая ты
СЕГОДНЯ ?

Другая 

