

Активность

Системность

Эффективность



Женский клуб

**ЛАДА**

Улучшение психо-эмоционального состояния женщин Приморского края в перинатальный и постнатальный периоды, которые находятся в трудной жизненной ситуации.

Проект 2021

# 10–15 %

**Рожавших женщин подвержены послеродовой депрессии и находятся в трудной жизненной ситуации:**

- кризисная беременность
- послеродовая депрессия
- семейное насилие
- сложные развод
- матери одиночки
- потеря ребенка
- бедность

Средний возраст женщин **20 - 40** лет

## Владивосток 2009-2020

Анализ работы кабинетов медико-социальной помощи показал рост количества обращений и востребованность оказания психологической помощи среди женщин с кризисной беременностью при тяжелых жизненных ситуациях (ТЖС)



## Цели:

Формирование здорового психо-эмоционального состояния женщин, находящихся в трудных жизненных ситуациях с целью **укрепления института семьи и воспитания здорового счастливого поколения**



## Задачи:

- Реализовать проведение ежемесячного мероприятия "Выходные радости" с женщинами, находящихся в ТЖС
- Реализовать еженедельное проведение практического онлайн тренинга "Эмоциональный интеллект" на платформе ZOOM

01



Еженедельный практический онлайн тренинга

## Эмоциональный интеллект

Участницы получают автоматические навыки адекватного взаимодействия с внешней средой, чтобы чувства и эмоции человека были легко приняты, и благотворно влияли на его здоровье



Обучающая площадка  
ZOOM

### Методическая база:

- Женская тетрадь
- Опросник
- Анкеты
- Диагностика

Обратная связь

**Ежемесячный сбор данных с каждой группы женщин, позволит:**

- проводить анализ работы
- отслеживать динамику работы в каждой группе
- сформировать общие ответы на волнующие вопросы в видеозаписях для более широкой аудитории

02



**Место проведения:**

Центр здорового отдыха «Жемчужина»  
База на берегу моря

Выходные радости для женщин, находящихся в ТСЖ

## Перезагрузка выходного дня

Участницы проекта получат навыки для формирования адекватного взаимодействия с внешней средой, смогут со стороны посмотреть на ситуацию в своей семье и своей жизни

**100** Женщин пройдут перезагрузку

**10** Трехдневных ретритов за время проекта

**3** дня в месяц с пятницы по воскресенье

**Содержание практических занятий:**

- лекции по Йоге смеха
- мастер-классы по хатха-йоге, танцам
- ароматерапии, арт - терапия
- нейрографика, мандалы
- куклотерапию

**Организация:**

- проживание 2 ночи, 3 дня
- 3-х разовое питание
- кофе брейки
- аренда зала и бытовых комнат

## Рекрутирование благополучателей идет силами сотрудников кабинетов социальной помощи по **Приморскому краю**

### Кабинеты социальной помощи:



Владивосток  
Дальнегорск  
Партизанск  
Находка  
Спасск-Дальний  
Арсеньев  
Лучегорск  
Уссурийск  
Артем  
Дальнереченск



**400** женщин посещают  
эти кабинеты ежемесячно

## В результате участия в проекте участницы получают скорректированную психоэмоциональную систему

### Женщины смогут:

- На время отстраниться от семьи и той обстановки, в которой они находятся постоянно
- Получить навыки самостоятельной работы со своим эмоциональным состоянием, эффективного общения со своими близкими
- Посмотреть на свою жизнь и отношения со стороны



### Плюсы предлагаемого обучения:

- 01** Эффект достигается за очень короткое время и пролонгируется на всю жизнь
- 02** В групповых процессах работает синергетический эффект, результат усиливается, укорачивается время решения
- 03** Установки позволяют эффективно адаптироваться к внешним условиям
- 04** Оздоровление семейной системы, детско-родительских и супружеских отношений

# Занятия проводят сертифицированные специалисты: тренеры, психологи, аналитики.



**Дробот  
Лариса**

Руководитель  
проекта



**Власова  
Оксана**

Координатор  
проекта



**Рябов  
Евгений**

Председатель Ассоциации  
юристов Приморья



**Мешков  
Валерий**

Психолог, преподаватель  
психологического лектория



**Пюра  
Дарья**

Психолог, преподаватель  
психологического лектория



**Шаршеева  
Таира**

Медицинский,  
аналитический психолог



**Ветцель  
Константин**

Тренер по йоге смеха, психолог



## АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ **ЗОЖ**

### Контакты организации:



+7 (994)012-69-91



[ANOZOG@mail.ru](mailto:ANOZOG@mail.ru)



[ANOZOG](https://www.facebook.com/ANOZOG)



[ano\\_zog](https://www.instagram.com/ano_zog)

### Вопросы по проекту:



[@yogasmeha.vl](https://www.instagram.com/@yogasmeha.vl)



[oxa60@mail.ru](mailto:oxa60@mail.ru)



[+7\(924\)248-03-08](https://wa.me/79242480308)

Нажмите на ссылку для перехода в удобный мессенджер