ПРОГРАММА
встреч «Пространство для женщин»
в рамках проекта «Пространство общения»

Пространство для женщин «Мудрые беседы» – это интерактивные встречи для дружбы, общения, самопознания, духовного развития, получения поддержки, обсуждения и проработки проблем.

В работе применяются:

- *Психологические техники:* когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), интерперсональная терапия, клиент-центрированная терапия, гуманистическая терапия, терапия принятия и ответственности (АСТ), терапия соматических переживаний, гештальт-терапия, арт-терапия, песочная терапия, куклотерапия.
- *Психологические инструменты:* метафорические ассоциативные карты, трансформационные психологические игры, настольные игры.

Основной целью программы является организация безопасного пространства для женщин, где они могут обсудить все волнующие их вопросы, не боясь осуждения и насмешек, получить дружескую поддержку и психологическую помощь.

Цели программы:

- Расширение круга общения.
- Развитие навыков совладания со стрессом.
- Развитие навыков понимания и принятия себя, раскрытие женской силы.
- Развитие коммуникативных навыков.
- Понимание причин жизненных неудач.
- Психологическая поддержка женщин.
- Профилактика абортов.

Основной задачей программы является создание необходимых условий для гармонизации внутреннего состояния женщин, раскрытия заложенного в них потенциала, раскрытия женственности, формирования уверенности в себе. Эти условия включают в себя:

- Обсуждение и проработка проблем, влияющих на психологическое состояние женщин.
- Формирование мотивации к позитивным изменениям в своей жизни, изменение оценки себя и своего отношения к окружающему миру.
- Формирование навыков сопротивления негативному влиянию среды.
- Развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога с собой.
- Повышение самооценки через получение позитивной обратной связи и поддержки от группы.
- Развитие творческой активности, социальных навыков, рефлексии.
- Формирование навыков самостоятельного решения проблем, прогнозирования последствий своих поступков, планирования своей жизни и навыков здорового образа жизни.
- Обучение конструктивным способам решения конфликтов.

Основные принципы работы:

- Интерактивность – участницы сами предлагают темы встреч или вопросы к обсуждению.
- Экологичность – доброжелательная атмосфера позволяет обсудить волнующие вопросы и не бояться насмешек и осуждения. С самого начала вводится правило, согласно которому участницы могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга.
- Конфиденциальность – все, что обсуждается на встречах относительно конкретных участников, не должно стать достоянием

третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия.

Длительность встреч: 3 часа.

Целевая группа: девушки и женщины 18+ лет.

Темы встреч

1. Что меня волнует.
2. Поговорим о...
3. Мои страхи и тревоги.
4. Мои чувства и желания.
5. Психосоматика, как эмоции влияют на тело.
6. Самоанализ, самопринятие.
7. Коммуникативная компетентность, повышение самооценки.
8. Негативные установки, саморефлексия.
9. Конфликты и способы их разрешения. Развитие навыков саморегуляции.
10. Внутриличностные конфликты. Работа с ресурсами и развитие навыков самопринятия.
11. Самоотношение и самооценка.
12. Личные границы, отстаивание своих позиций.
13. Я красивая, раскрытие женственности.
14. Боюсь становиться мамой.
15. Стрессоустойчивость и навыки совладания со стрессом.
16. Осознавание и решение проблем.
17. Самоопределение и постановка ближайших целей.
18. Уверенность в себе, возможности и ресурсы.