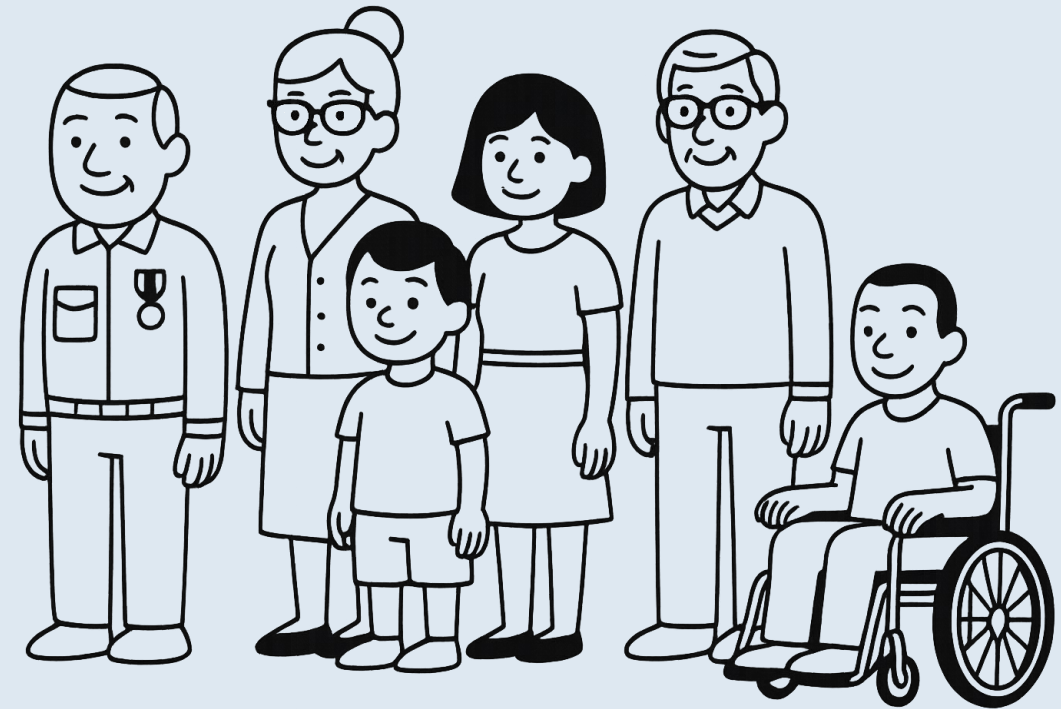


ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ

Важливі навички в
періоди стресу

Самодопомога
Плюс



ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ



ДЛЯ ФАХІВЦЯ

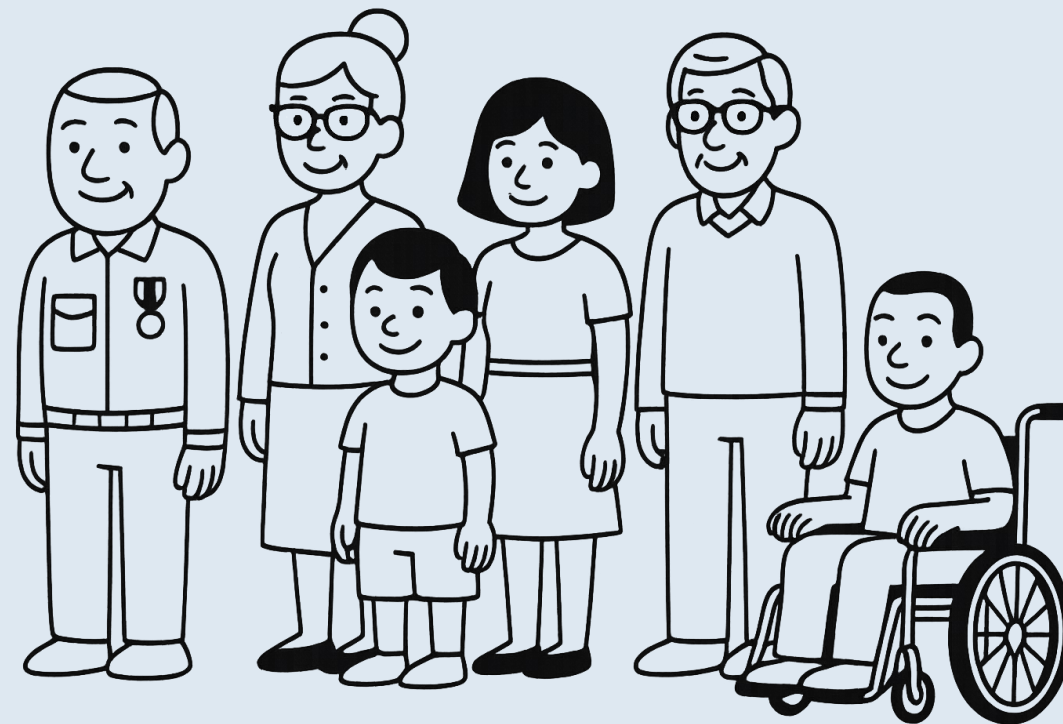


- ✓ Структура і протокол
- ✓ Науково обґрунтовані підходи
- ✓ Професійна опора
- ✓ Організованість
- ✓ Зростання



ДЛЯ ЛЮДИНИ

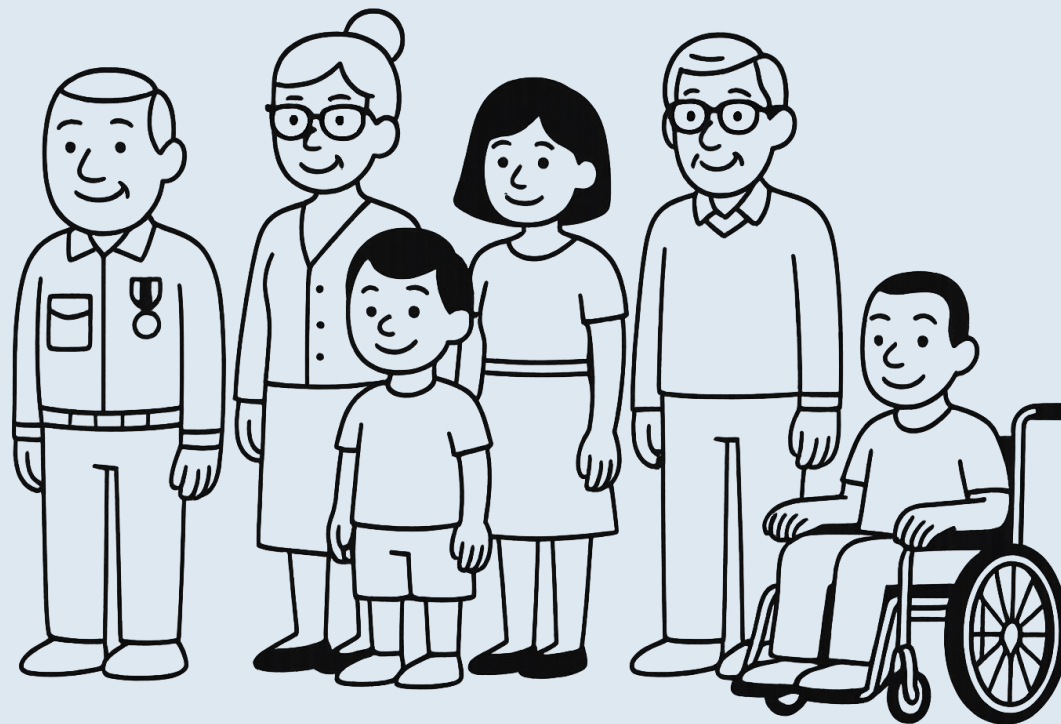
- ✓ Зменшення тривоги, виснаження
- ✓ Практичні навички у складних обставинах
- ✓ Віра у власні сили, надія
- ✓ Ставлення з добротою до себе та інших
- ✓ Повернення до активного життя



СТУПЕНЕВИЙ ПІДХІД

Важливі навички в
періоди стресу

Самодопомога
Плюс



Ступеневий підхід





1



«Самодопомога
Плюс»

«Управління
Проблемами Плюс»

«Навички управління емоціями у
ранньому підлітковому віці»

**«Важливі навички в
періоди стресу»**



Короткі індивідуальні
вправи, які допомагають
швидко заспокоїтись,
відновити контроль і
стабільність «тут і зараз».



1

«Важливі навички в періоди стресу»



2

«Самодопомога
Плюс»



3

«Управління
Проблемами Плюс»

«Навички управління емоціями у
ранньому підлітковому віці»

спеціалізована
допомога

Груповий курс із практичними
техніками керування стресом.
Допомагає залишатись у
моменті, не застрягати у
важких думках і діяти згідно зі
своїми цінностями.



«Важливі навички в періоди стресу»



«Самодопомога Плюс»



«Управління
Проблемами Плюс»

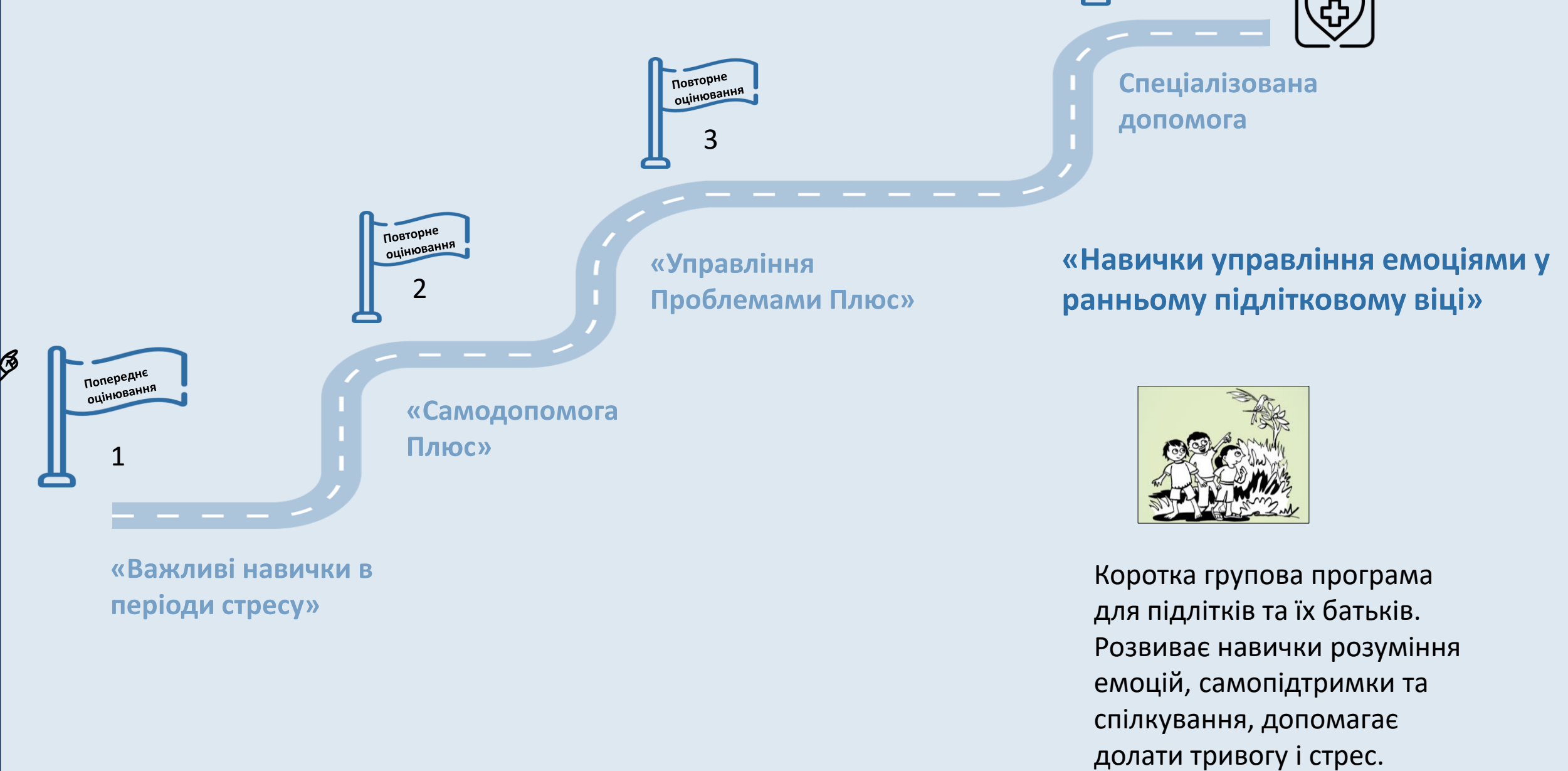


Індивідуальна програма, що навчає крок за кроком вирішувати складні життєві ситуації, зменшувати ізоляцію та відновлювати активність.

Спеціалізована
допомога

«Навички управління емоціями у
ранньому підлітковому віці»





Коротка групова програма для підлітків та їх батьків. Розвиває навички розуміння емоцій, самопідтримки та спілкування, допомагає долати тривогу і стрес.

Ступеневий підхід



**Тематична робоча група з
Масштабованих психологічних
інтервенцій**



Щоденна практика для себе

