

**Програма сесії по професійному та емоційному
відновлення працівників «Місце сили»**

Тема: Професійне зростання та саморегуляція в умовах кризи: захист бенефіціарів, командна взаємодія та відновлення ресурсу.

Мета: Професійне та емоційне відновлення працівників, поглиблення практичних навичок у сфері захисту бенефіціарів, взаємодії в команді, кризового реагування та саморегуляції.

Тривалість: 1 день

День остання неділя серпня.

Збір учасників на локаціях обраний день; 8:30

Повернення учасників на локації 27.08.2025; 20:00

Час	Активність
08:30 –	Трансфер учасників до локації
09:30	Організований доїзд автобусом
09:30 –	Сніданок / реєстрація / вітальна кава
10:00	Легка ранкова кава, інтро-активності для знайомства
10:00 –	Офіційне відкриття, вітальне слово
10:30	Представлення мети дня, організаторів, партнерів, формату
10:30 –	Пленарна сесія
11:45	Вступна панельна дискусія за участю тренерів/психологів/фасилітаторів про поточні виклики та можливості
11:45 –	Кава-брейк 1
12:00	Паралельні фасилітовані сесії (групова робота)
12:00 –	Теми на вибір
13:30	Protection: розпізнавання ризиків і захист уразливих груп Відповідь на повідомлення про насильство Командна адаптивність під час загроз і логістичних зривів
13:30 –	Обід
14:30	Індивідуальні психологічні консультації (1 блок) + Майстерня «Практики турботи про себе та ментальне здоров'я» Робота з психологів з індивідуальними запитами учасників; паралельно — майстерня для всієї групи (медитації, вправи, техніки заземлення)
15:45	
15:45 –	Кава-брейк 2
16:00	Тематичні воркшопи (за вибором):
16:00 –	Конфлікти в команді та їх вирішення
17:30	Щоденний протекшн у польовій роботі Комунікація між польовими і центральними командами
17:30 –	Кава-брейк 3
17:45	
	Підсумкова інтеграційна сесія:
17:45 –	Ненасильницька комунікація під тиском
18:45	Протекшн у полі та на практиці Як говорити з людьми, що втратили дім або безпеку

Час	Активність
	коло довіри Рефлексія, обмін досвідом, формат "від серця до серця" з фасилітатором (для всіх)
18:45 – 19:30	Вечеря / неформальне спілкування
19:30 – 20:00	Трансфер до міста / завершення заходу

Методологія

Програма сесії «Місце сили» базується на принципах інтерактивного та практикоорієнтованого навчання. У процесі сесії буде застосовано поєднання теоретичного матеріалу з активними формами залучення учасників, зокрема:

Групові обговорення – для аналізу викликів, з якими стикаються працівники у щоденній діяльності, та спільного напрацювання рішень.

Практичні вправи – для розвитку навичок саморегуляції, кризового реагування, емоційного менеджменту та командної взаємодії.

Рольові ігри та моделювання ситуацій – з метою відпрацювання дій у складних професійних ситуаціях (наприклад, конфлікти, робота з бенефіціарами у кризі, внутрішні напруження).

Індивідуальні рефлексивні вправи – для поглиблення самоусвідомлення, визначення власних ресурсів, меж і потреб.

Обмін досвідом – через фасилітовані діалоги та кейс-стаді, що дозволяє учасникам перейняти ефективні практики один від одного.

Супровід експертів і фасилітаторів – для забезпечення безпечного простору, надання зворотного зв'язку та менторської підтримки в процесі роботи.

Програма побудована з урахуванням принципів етичної взаємодії, гендерної чутливості та психоемоційної безпеки.

Цільова аудиторія

Дана програма спрямована на 100 **працівників та працівниць благодійного фонду**, які залучені до реалізації програм підтримки вразливих категорій населення. Учасники сесії працюють у сферах психологічного супроводу, соціальної підтримки, гуманітарного реагування, правової допомоги, логістики, адміністрування та комунікації.

Програма орієнтована на фахівців, які прагнуть:

- відновити **власні емоційні ресурси** та посилити **здатність до саморегуляції**;
- покращити **взаємодію в команді** та налагодити ефективну внутрішню комунікацію;
- підвищити **професійну ефективність** в умовах тривалого стресу та кризових ситуацій;
- отримати **практичні інструменти** для збереження внутрішнього балансу та якості надання допомоги бенефіціарам.

У фокусі – турбота про працівників, які щоденно працюють із вразливими людьми, та створення «місця сили» всередині самої команди.

Загальний підхід

Програма проходитиме у форматі **інтерактивного занурення**, що поєднує групову роботу, обмін досвідом, практичні завдання, психологічні практики та елементи командного коучингу. Сесія буде побудована таким чином, щоб сприяти глибокому рефлексивному процесу, розвитку практичних навичок, а також створенню безпечного простору для відновлення та підтримки один одного.

Структура груп

- Усі учасники будуть поділені на **5–6 міжфункціональних груп** (по 14–17 осіб у кожній) з урахуванням різних напрямів діяльності (логістика, соціальна робота, психологічна підтримка, адміністративний супровід, комунікації тощо).
- Такий підхід дозволить створити **різноманітні перспективи** та об'єднати фахівців із різним досвідом, щоб стимулювати командну співпрацю, кращу комунікацію та розуміння ролей одне одного.
- У кожній групі буде передбачено **ролі фасилітатора та спостерігача**, які допомагатимуть тримати фокус на динаміці, рефлексії та цінностях взаємодії.

Фасилітація процесу

- Програму супроводжуватиме команда тренерів і фасилітаторів, які мають досвід у сферах психоемоційної підтримки, кризового реагування, захисту бенефіціарів, командного розвитку та роботи з вигоранням.
- Тренери виступатимуть не як лектори, а як **модератори процесу**, створюючи умови для відкритої комунікації, пошуку рішень, рефлексії та розвитку внутрішньої мотивації учасників.
- Учасники матимуть можливість **висловлюватися, ділитися власним досвідом, отримувати підтримку**, а також аналізувати, як покращити власну взаємодію з командою та бенефіціарами.

Програма побудована на принципах довіри, поваги, рівності та психологічної безпеки. Такий підхід дозволить не лише посилити професійні компетенції, але й стати сильнішою командою, здатною підтримувати інших, не втрачаючи себе.

Методики проведення

1. Інтерактивні міні-лекції

- Тренери проводитимуть короткі лекції з використанням інтерактивних методів: живі опитування, мозкові штурми, аналіз реальних кейсів із досвіду учасників.
- Матеріал буде максимально прикладним, з акцентом на практичні інструменти, які можна використовувати у щоденній роботі.

2. Групова робота над реальними ситуаціями

- Учасники працюватимуть у групах над завданнями, що моделюють типові або кризові ситуації в роботі з бенефіціарами та в середині команди.

- Кожна група зможе напрацювати власну стратегію реагування, яка буде презентована та обговорена з іншими.

3. Робота в малих підгрупах

- Для глибшого опрацювання тем (вигорання, емоційна саморегуляція, конфлікти в команді, межі відповідальності тощо) учасники розділятимуться на підгрупи по 4–6 осіб.
- Це створить умови для більшої відкритості, довіри та персоналізованої рефлексії.

4. Рольові ігри та моделювання

- Учасники братимуть участь у рольових іграх для відпрацювання навичок:
 кризової комунікації;
 роботи з емоційно вразливими бенефіціарами;
 розв'язання внутрішньокмандних конфліктів;
 відстоювання власних меж.
- Ігри супроводжуватимуться обговоренням, зворотним зв'язком і рефлексією.

5. Психосвітні практики та мікротехніки саморегуляції

- У програму буде інтегровано прості та ефективні практики тілесної та емоційної стабілізації: дихальні вправи, короткі медитації, техніки заземлення, робота з тілесним усвідомленням.
- Практики дозволять учасникам не лише «перезавантажитися», а й отримати інструменти для повсякденного використання.

6. Командні коуч-сесії

- Групові коучингові вправи сприятимуть формуванню довіри в команді, розумінню власної ролі та цінності в структурі фонду, а також визначенню спільного бачення та підтримки одне одного.
- Учасники зможуть обговорити внутрішні виклики та ресурси безпечним і конструктивним способом.

Фінальні активності

1. Презентація групових напрацювань

- Кожна група представить короткий результат своєї роботи: стратегії, рекомендації, внутрішні інсайти чи практики, які варто впроваджувати в команді.

2. Оцінка та зворотний зв'язок

- Наприкінці програми учасники заповнять **анонімні форми оцінки**, що включатимуть як кількісні, так і якісні запитання.
- Також буде проведено коло зворотного зв'язку у форматі живого обговорення для закріплення досвіду.

Підсумки

Застосована методологія та комплексний підхід до програми забезпечать активну участь усіх працівників фонду у процесі спільного навчання, обміну досвідом та внутрішнього відновлення. Створене безпечне середовище, міжфункціональна взаємодія та психоемоційна підтримка сприятимуть формуванню нової якості командної роботи та особистісного зростання кожного учасника.

Змішане професійне середовище груп (логістика, соціальна робота, психологія, адміністративна підтримка тощо) дозволить учасникам краще зрозуміти ролі одне одного та вибудувати горизонтальні зв'язки для довготривалої ефективної взаємодії.

Очікувані результати:

1. **Емоційне та професійне відновлення**
Учасники зможуть усвідомити власний рівень втоми або професійного вигорання, отримати інструменти для саморегуляції та емоційного балансу. Це позитивно вплине на їхню стійкість і здатність підтримувати інших.
2. **Посилення командної взаємодії та довіри**
Через спільні завдання, групову роботу та коучингові вправи буде досягнуто глибшого порозуміння між представниками різних напрямків. Це сприятиме згуртуванню команди та налагодженню ефективнішої комунікації всередині фонду.
3. **Розвиток навичок кризового реагування**
Учасники опрацюють моделі поведінки у складних професійних ситуаціях: робота з бенефіціарями в стресі, комунікація в умовах емоційного тиску, етичні дилеми тощо. Це дозволить зменшити ризики професійних помилок та підвищити якість надання допомоги.
4. **Усвідомлення власної ролі та відповідальності**
Програма допоможе учасникам краще розуміти свою професійну ідентичність у межах команди, усвідомити власну цінність і зону впливу в організації. Це сприятиме мотивації та почуттю причетності до спільної місії.
5. **Формування внутрішньої мережі підтримки**
Взаємодія у змішаних групах і створення безпечного простору для діалогу дозволять учасникам побудувати горизонтальні зв'язки, які можуть надалі перерости в неформальні кола взаємопідтримки, обміну досвідом і ресурсами.

Комплексний вплив програми

Програма «Місце сили» сприятиме не лише короткостроковому відновленню, а й закладе підґрунтя для довготривалого підвищення ефективності команди, якіснішої підтримки бенефіціарів, стійкішої організаційної культури та зменшення професійного вигорання.

КОРОТКИЙ ЗМІСТ ПРОГРАМИ З УРАХУВАННЯМ ЗАПЛАНОВАНИХ ВИТРАТ:

Запланований бюджет витрат		Стислий опис
Логістика	Місто проведення тренінгу м. Дніпро або Дніпропетровська область	Організація трансферу 100 працівників фонду з різних локацій (Дніпро, область) до місця проведення сесії та назад у той самий день. Оренда транспорту з ліцензією на перевезення пасажирів.
Харчування	100*(1 сніданки, 1 обіди , 1 вечері , 3 кавабрейки)*	Забезпечення харчуванням 100 учасників протягом дня: сніданок, обід, вечеря, 3 кава-брейки (ранковий, післяобідній, вечірній). Обов’язкова умова — надання меню.
Конференц послуги з оренди	Проектор, зал, вода, технічне забезпечення	Конференц зал з можливістю розміщення 90 осіб з технічним забезпеченням звукового, світлового оформленням та проектором.
Фото/відео супровід	400 фото, 1 відео	Фотозйомка (близько 400 фото) та відеозйомка сесії для звіту та промо.
Канцелярія		Перелік 1 надається
Поліграфія	100 блокнотів, ручок, бейджів	Перелік 2 надається
Тренери	Залученість 10 тренерів/ок + фасилітатор/ка + 3 психолога	10 тренерів/ок 1 фасилітатор/ка 3 психолога ВИМОГИ: Тренери (10 осіб) Освіта: Вища освіта у галузях психології, менеджменту, HR, соціальної роботи або суміжних сферах. Професійний досвід: Мінімум 3 роки досвіду проведення тренінгів або навчальних сесій з тематики професійного та емоційного відновлення, кризового реагування, саморегуляції, командної взаємодії. Досвід роботи з працівниками гуманітарних чи соціальних організацій буде перевагою. Ключові компетенції: Знання теорії і практики подолання професійного вигорання та стресу. Навички фасилітації групових дискусій і командних вправ. Вміння застосовувати інтерактивні методики навчання: рольові ігри, кейс-стаді, психоосвітні техніки. Комунікативні навички, емоційний інтелект, здатність до активного слухання та підтримки учасників. Особисті якості: Відкритість, емпатія, відповідальність. Здатність працювати в команді з іншими тренерами і психологами. 2. Фасилітатор(ка) (1 особа) Освіта: Вища освіта у сфері менеджменту, психології, педагогіки або суміжних галузях. Досвід: Досвід фасилітації тренінгів, семінарів або стратегічних сесій (від 2 років).

		Навички управління груповою динамікою, підтримки конструктивного діалогу. Вміння підтримувати безпечний простір для відкритої комунікації. Навички: Організація та координація навчального процесу. Модерація обговорень, вирішення конфліктів у групі. Підтримка мотивації та залучення учасників. Особисті якості: Лідерські навички, терпіння, дипломатичність, високий рівень емоційного інтелекту. 3. Психологи (3 особи) Освіта: Вища психологічна освіта, наявність відповідної ліцензії або сертифікату. Досвід: Практичний досвід психологічного консультування, бажано — робота з професійним вигоранням, травмами, кризовими станами. Навички проведення індивідуальних консультацій і підтримки в стресових ситуаціях. Навички: Вміння працювати з емоційним станом клієнта, застосовувати техніки саморегуляції та стабілізації. Конфіденційність, дотримання етичних стандартів психологічної допомоги. Особисті якості: Емпатія, спокій, здатність до делікатної підтримки. Висока стресостійкість, вміння швидко реагувати на складні ситуації.
Брендована продукція	100 штук (терчашка, шопер)	Термочашка (термокружка) Об'єм: 380 мл Матеріал: нержавіюча сталь з подвійною стінкою, що забезпечує довготривале збереження температури напою (гарячого або холодного) Покриття: емальоване покриття корпусу чашки для додаткової міцності та естетики Розмір: 197 × 75 мм Корпус: білий колір, гладка поверхня Кришка: пластикова, герметична, з клапаном для напою і силіконовою вставкою, що запобігає протіканню Колір кришки: блакитний Нанесення: УФ-друк по колу, стійкий до стирання, з можливістю нанесення логотипу або слогану замовника Пакування: індивідуальна картонна коробка, що захищає товар під час транспортування та зберігання Дизайн: погоджується із замовником, можливе внесення коригувань для відповідності брендбуку

		Шопер (екоторба) Матеріал: міцний бавовняний або льняний текстиль (щільність тканини 140-160 г/м²) Розмір: приблизно 38 × 42 см Колір: натуральний світлий, з можливістю фарбування під замовлення Ручки: посилені, довжиною до 60 см для комфортного носіння на плечі Нанесення: УФ-друк або шовкотрафарет, стійкий до прання та стирання, нанесення логотипу або слогану замовника на передню сторону Додатково: можливе нанесення внутрішньої кишені або посилення дна (за потреби) Пакування: індивідуальна упаковка в білий паперовий пакет або крафтову обгортку із стікером логотипу Дизайн: узгоджується із замовником для відповідності брендбуку та концепції заходу
--	--	--

ПЕРЕЛІК 1
КАНЦЕЛЯРСЬКИХ ТОВАРІВ

1.	Папки з файлами	100 шт	А4, на кнопці або з резинкою – для збереження роздаткових матеріалів
2.	Клей-олівець	70 шт	Для групової роботи з постерами
3.	Ножиці	30 пар	Універсальні, для творчих завдань
4.	Стікери для нотаток	80 блоків	76×76 мм, для вправ, брейнштормінгу, зворотного зв'язку
5.	Маркери / Фломастери	70 наборів	Різнокольорові, для роботи на ватмані та фліпчартах
6.	Папір для фліпчарту / Ватман	60 аркушів	Формат А1 або 60×90 см, для групових презентацій
7.	Скотч	30 рулонів	Прозорий / малярний – для закріплення матеріалів
8.	Коректор-стрічка	40 шт	Для виправлення помилок під час письма
9.	Фліпчарти (мобільні стенди)	10 шт	Один на кожную групу. Для запису ключових тез, презентацій
10.	Кнопки / затискачі для паперу	100 шт	Для кріплення ватману, матеріалів на фліпчарти
11.	Папір А4 (білий)	15 пачок (500 арк.)	Для вправ, нотаток, роздруків
12.	Папір кольоровий А4	10 пачки (500 арк.)	Для візуалізацій, активностей, вправ у групах

ПЕРЕЛІК 2 ПОЛІГРАФІЯ

1.	Роздруковані програми	114 комплектів	Для ознайомлення з розкладом і зворотного зв'язку
2.	Еко-блокнот з ручкою	100 комплектів	Блокнот: формат А6, обкладинка 105×148 мм, підкладка 120×148 мм, блок 105×148 мм, внутрішній блок — у клітинку, матеріал — крафтовий папір і картон, колір — крафт, пружина — чорна, спеціальне місце для ручки, нанесення спереду і ззаду. Ручка: картон + пластик, корпус — крафтовий, пластикові елементи — блакитні, натискний механізм, синє чорнило, нанесення логотипу — УФ-друк. Пакування: індивідуальний пакет.
3.	Бейдж зі стрічкою	114 комплектів	Бейдж: формат А6 (105×148 мм), матеріал — крейдований картон 350 г/м ² , глянцева ламінація 100 мк, скруглені кути, отвір під металеву фурнітуру. Персоналізація: друк імені, громади, функції (учасниця / тренерка / організаторка), логотип. Стрічка: поліестер, ширина 20 мм, металевий карабін, повноколірний індивідуальний дизайн по всій довжині.

Дизайн та погодження макетів

Розробка двох окремих макетів (блокнот з ручкою, бейдж зі стрічкою). Включає: створення, погодження з замовником, адаптацію під друк.

Зразки макетів мають бути надані на погодження протягом 3 календарних днів з моменту підписання угоди. Всі макети обов'язково погоджуються замовником перед запуском у виробництво.