


АКАДЕМІЯ ЖІНОЧОЇ СМІЛИВОСТІ

*Відкрий свою силу.
Віднови себе. Створи своє майбутнє.* 

Програма особистісного розвитку, стійкості та кар'єрного супроводу для жінок, які постраждали від війни в Україні



липень – вересень 2026



100% онлайн



Безкоштовна участь



Безпечний простір для **рефлексії**, навчання, **взаємної підтримки** та особистісного **розвитку**.

Іноді життя ставить нас перед змінами, яких ми не обирали

Переїзд з дому, адаптація до нового середовища, відновлення особистої та професійної безпеки, турбота про сім'ю і майбутнє потребують енергії, сміливості та внутрішніх ресурсів.

Окрім практичних питань, багато жінок стикаються і з внутрішніми станами: тривогою, тугою, відчуттям провини, емоційною втомою, переживанням втрати та потребою заново відновити відчуття внутрішньої безпеки.

- Хто я сьогодні?
- Чого я хочу для наступних років свого життя?
- Які в мене ресурси та сильні сторони?
- Як мені повернути впевненість і відчуття контролю над майбутнім?
- Як мені побудувати новий особистий і професійний напрям?
- Як я можу зберігати емоційну стійкість, якщо частина моєї сім'ї все ще перебуває в Україні?
- Як справлятися зі страхом, тугою, відчуттям провини або невизначеністю, не втрачаючи себе?
- Як говорити з дітьми про війну, втрату, страх і майбутнє чесно, але бережно?
- Як рухатися далі, не заперечуючи минуле і не відчуваючи, що я зраджую те, що залишилося позаду?

Якщо ці питання тобі близькі, ми запрошуємо тебе взяти участь у програмі «Академія жіночої сміливості» - практичній онлайн-програмі для жінок, переміщених з України, які хочуть заново відкрити свою внутрішню силу, розвинути впевненість і з надією побудувати наступний етап життя.



ЩО ТАКЕ АКАДЕМІЯ ЖІНОЧОЇ СМІЛИВОСТІ?

Це програма з 5 інтерактивних онлайн-зустрічей, яка створює безпечний простір для роздумів, навчання, взаємної підтримки, особистісного розвитку та м'якої психологічної роботи.

З психологічної точки зору програма допомагає учасницям краще зрозуміти свій стан, знайти внутрішні ресурси, працювати з тривогою, невизначеністю, адаптацією, видимими й невидимими втратами, стосунками з дітьми та відновленням відчуття контролю над власним життям.

Програма поєднує:

- ✓ груповий коучинг;
- ✓ вправи для самопізнання та рефлексії;
- ✓ практичні інструменти для управління змінами;
- ✓ розвиток самооцінки та стійкості;
- ✓ професійну орієнтацію та кар'єрний супровід;
- ✓ підтримку спільноти й навчання через обмін досвідом між учасницями;
- ✓ психологічну підтримку в роботі з тривогою, стресом і невизначеністю;
- ✓ вправи для відновлення відчуття внутрішньої безпеки;
- ✓ спрямовану рефлексію про втрати, відчуття провини, тугу й адаптацію;
- ✓ орієнтири для спілкування з дітьми про складні ситуації, страх, втрату та майбутнє.



ДВІ ДОСТУПНІ ГРУПИ

Ранкова група

09:00 – 12:00

Вечірня група

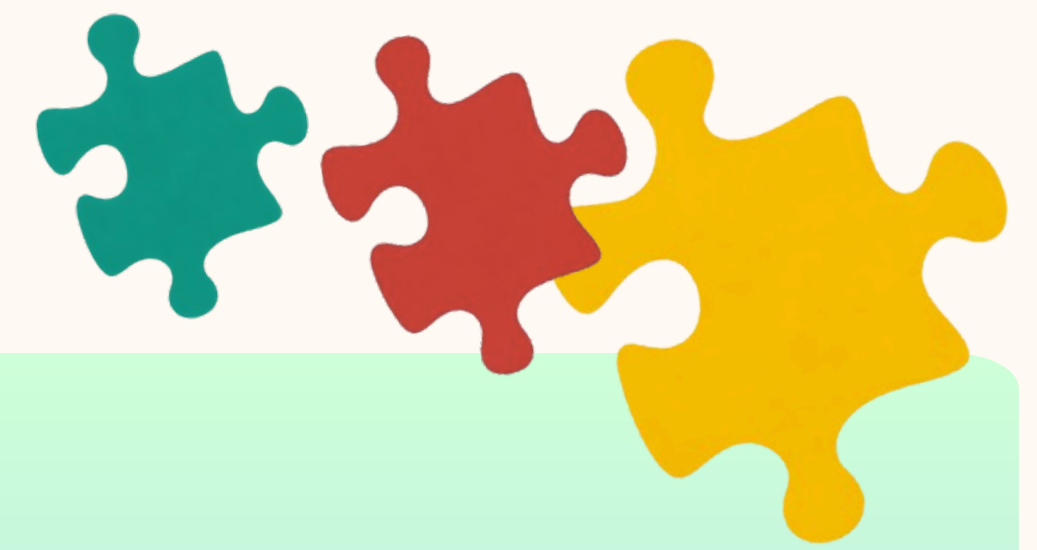
16:00 – 19:00

Що ти отримаєш завдяки участі?

- ✓ більше впевненості у власних здібностях;
- ✓ ясність щодо особистих і професійних цілей;
- ✓ інструменти для управління емоціями та стресом;
- ✓ здатність приймати більш усвідомлені й відповідальні рішення;
- ✓ кращу організацію часу та пріоритетів;
- ✓ зростання мотивації та м'якої особистої дисципліни;
- ✓ розвиток критичного мислення й особистої автономії;
- ✓ нові перспективи для кар'єрних можливостей і професійної інтеграції;
- ✓ приналежність до спільноти жінок, які підтримують одна одну;
- ✓ конкретний план розвитку на наступні 90 днів;
- ✓ глибше розуміння природних емоційних реакцій після сильних змін і тривалого стресу;
- ✓ більше внутрішньої стійкості щодо тривоги, новин і переживань за близьких;
- ✓ орієнтири для складних розмов з дітьми та сім'єю про війну, втрату й невизначеність;
- ✓ здатність будувати конкретні кроки для життя тут, навіть якщо майбутнє поки залишається неясним.



СТРУКТУРА ПРОГРАМИ



Зустріч 1

Зустріч із собою - Хто я сьогодні?

Ми розглянемо:

- особисту та професійну ідентичність;
- досвід, який нас сформував;
- самооцінку та довіру до власних ресурсів;
- особисті цінності;
- внутрішні ресурси для змін;
- відновлення відчуття внутрішньої безпеки;
- різницю між зміною соціального/професійного статусу та втратою особистої цінності;
- минулий досвід, який може стати ресурсом у теперішньому;
- створення особистої карти підтримки: люди, цінності, якості, навички та практики, які допомагають зберігати стійкість.

Результат: Учасниці створюють власну карту ідентичності та цінностей, які їх спрямовують. Ця карта також може включати емоційні ресурси: що стабілізує, що повертає впевненість і що допомагає відчутти, що життя не починається з нуля.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ



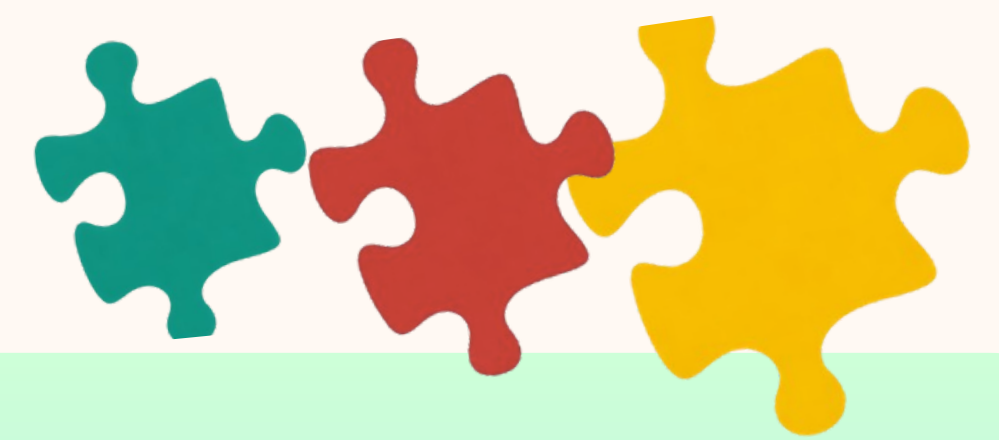
Зустріч 2 **Сміливість обирати й рухатися вперед - Як приймати рішення в період змін?**

Ми розглянемо:

- управління страхом і невизначеністю;
- критичне мислення та прийняття рішень;
- шаблони поведінки, які нас блокують;
- прийняття відповідальності за власне майбутнє;
- формування довіри до себе;
- тривогу й невизначеність у контексті війни та адаптації в іншій країні;
- турботу про родичів і близьких людей, які залишилися в Україні;
- різницю між відповідальністю, любов'ю та емоційним виснаженням;
- відчуття провини за те, що ти перебуваєш у безпеці або починаєш заново будувати своє життя;
- здорові межі щодо новин, постійного зв'язку та психічного перевантаження.

Результат: Учасниці розвивають практичні інструменти для прийняття важливих рішень. Вони також отримують прості способи емоційної стабілізації, управління тривогою та прийняття рішень без того, щоб ними керував лише страх.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ



Зустріч 3 **Сила звичок і м'якої дисципліни - Як перетворювати наміри на результати?**

Ми розглянемо:

- механізми стійких змін;
- управління прокрастинацією;
- створення особистої рутини;
- управління енергією та увагою;
- звички, які підтримують здоров'я і рівновагу;
- звички емоційної стабілізації та зниження стресу;
- розпізнавання психічної втоми й накопиченого виснаження;
- маленькі рутини, які допомагають тілу й психіці знову відчувати порядок і безпеку;
- як підтримувати дітей через ритм, ясність, емоційну присутність і розмови, відповідні до віку, про страх, втрату або невизначеність.

Результат: Кожна учасниця створює власний план розвитку і звичок на наступні 30 днів. Цей план може включати не лише продуктивність, а й емоційну гігієну: сон, паузи від новин, практики заспокоєння, час для дітей і моменти повернення до себе.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ



Зустріч 4 Кар'єра, незалежність і добробут – Як мені будувати своє професійне майбутнє?

Ми розглянемо:

- визначення компетенцій і переносного досвіду;
- кар'єрну орієнтацію;
- професійні та підприємницькі можливості;
- фінансову незалежність;
- планування професійного розвитку;
- страх починати заново в новій країні;
- сором або біль через тимчасову роботу нижче рівня попереднього досвіду;
- мовний бар'єр і його вплив на впевненість у собі;
- відновлення зв'язку з особистою та професійною гідністю;
- перетворення минулого досвіду на ресурс для нових можливостей.

Результат: Учасниці окреслюють власний напрям професійного й економічного розвитку. Професійна траєкторія розглядається не лише економічно, а й психологічно: як зберегти гідність, впевненість і відчуття власної цінності в період переходу.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ



Зустріч 5 **Сміливість будувати майбутнє – Мій план на наступні 90 днів**

Ми розглянемо:

- особисті та професійні цілі;
- пріоритизацію й організацію;
- баланс між життям і роботою;
- мережі підтримки та співпраці;
- особисту відповідальність за власний розвиток;
- як будувати життя на наступні 90 днів, навіть якщо немає остаточних відповідей про майбутнє;
- як справлятися з дилемою: залишитися, повернутися, чекати або поступово будувати життя тут;
- як включити у свій план сім'ю, дітей, емоційне здоров'я, роботу й мережу підтримки;
- як перетворити надію на конкретні кроки без тиску ідеального плану.

Результат: Кожна учасниця завершить програму з Особистим планом дій і розвитку на наступні 90 днів. Цей план може включати чотири напрями: емоційну стійкість, соціальну адаптацію, професійний розвиток і підтримку сім'ї/дітей.

КОМУ АДРЕСОВАНА ПРОГРАМА?

- жінкам, переміщеним з України, які проживають у Республіці Молдова;
- жінкам, які перебувають у періоді переходу та адаптації;
- мамам, які хочуть більше рівноваги та ясності;
- жінкам, які шукають новий професійний напрям;
- жінкам, які хочуть розвинути впевненість і самостійність;
- жінкам, які вважають, що зараз настав час інвестувати в себе;
- жінкам, які відчувають тривогу, тугу, провину, емоційну втому або недостатній контроль над майбутнім;
- жінкам, чиї родичі, друзі або близькі люди залишилися в Україні;
- мамам, які шукають опору для розмов з дітьми про страх, війну, втрату й зміни;
- жінкам, які відчувають, що їхнє життя «на паузі», і хочуть побудувати реалістичні кроки на найближчий період.



КОМАНДА ПРОГРАМИ



Angela Ciocîrlan

Менеджерка проєкту «Жінки, мир і людська безпека», системний коуч, лідерка спільноти та фасилітаторка процесів особистісного й громадського розвитку.



Victor Cersac

Тренер з особистісного розвитку та кар'єрного супроводу, психотерапевт із практичним досвідом індивідуальної та групової роботи, фасилітатор процесів змін і розкриття людського потенціалу.



*«Тобі не потрібно ставати кимось іншим, щоб рухатися вперед.
Тобі потрібна лише сміливість відкрити силу, яка вже є в тобі.»*

Рухатися далі не означає забути те, що ти пережила. Це означає знайти в собі достатньо опори, щоб продовжувати життя з гідністю, турботою та надією.

Програма пропонує безпечний, поважний і конфіденційний простір, де кожна учасниця може говорити стільки, скільки готова, без тиску й без осуду.

Учасність безкоштовна.

Для реєстрації просимо заповнити форму участі: <https://forms.gle/pSmdXhkaWkqLCLEd9>

Кінцевий термін реєстрації 21.06.2026

Календар зустрічей і логістична інформація будуть повідомлені відібраним учасницям.

