

РОЗШИРЕННЯ РЕГІОНІВ, НАВИЧОК ТА ПРОГРАМ

ЗВІТ
ТРАВЕНЬ 2023 — ТРАВЕНЬ 2024



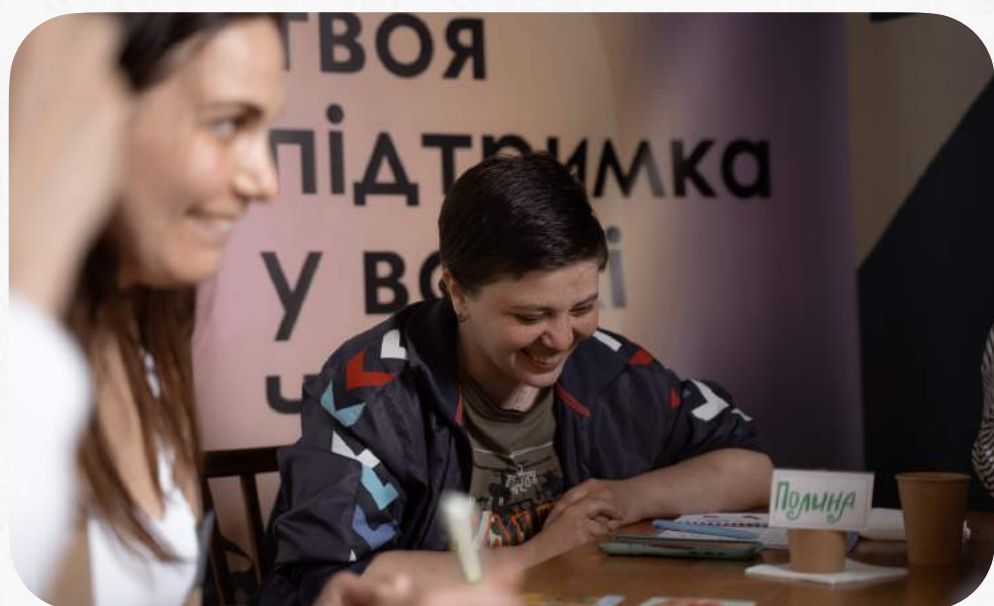


тихі зустрічі

[tysha groups]



ВАША ПІДТРИМКА У ВАЖКІ ЧАСИ



[КЛАЦ ТУТ](#)

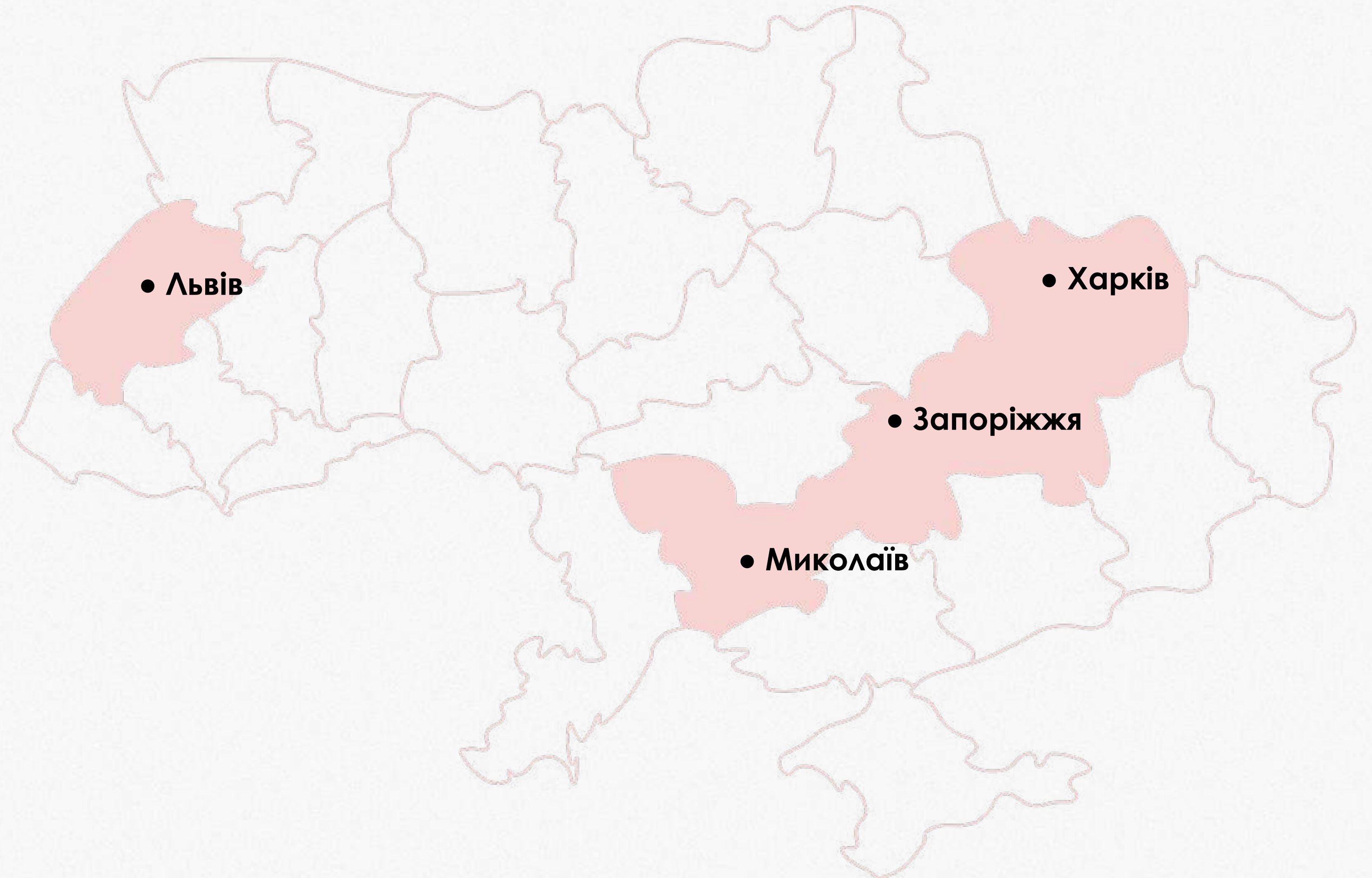
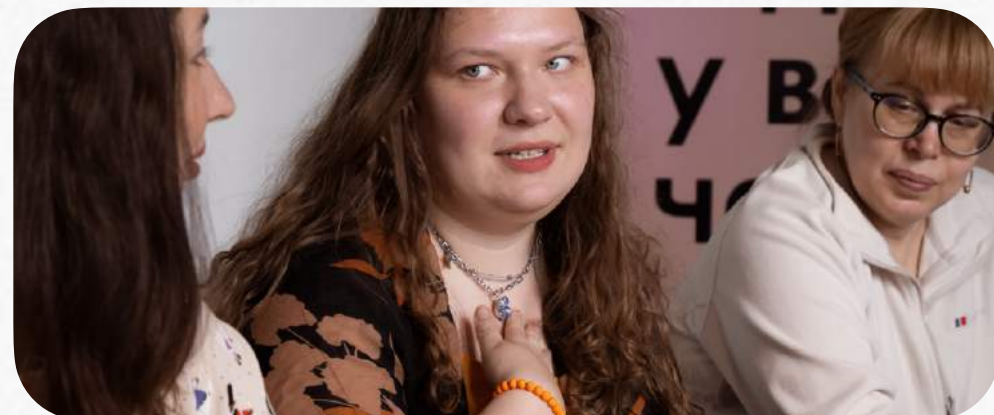


Дуже вдячна за такий формат заходів! Мало того, що відчуваю полегшення від тривоги, я нарешті відкрилася! З початку повномасштабного вторгнення тримала все в собі, втратила друзів. Завдяки тихим зустрічам нарешті почала відчувати себе живою, відновила зв'язок зі своїми друзями та знайшла нових.



Покриття тихих зустрічей

У 2023-2024 роках тихі зустрічі розширилися до Львова та вкоренилися в Запоріжжі, Харкові та Миколаєві.



Наші програми

Протягом року ми розширилися з однієї загальної програми до трьох окремих програм. Партнерства зміцнили наше зростання



**загальні
(для всіх жінок)**



**особливі
(для жінок з родин
військовослужбовців)**



**особливі
(для жінок, що
доглядають за
військовослужбовцями)**



superhumans Center



Дякую за можливість відвідувати «тихі зустрічі». Ви зробили велику роботу. Дякую за цей проєкт! Він дуже своєчасний. Особисто для мене, на жаль, у 2014 році такої підтримки не було...

Екосистема нашої діяльності (1/2)

За рік ми виростили з декількох заходів навколо однієї програми до цілої екосистеми заходів навколо нашої команди, наших партнерів і наших жінок. Ми зосереджуємося переважно на офлайн, але іноді, коли це ефективно, переходимо в онлайн

жінки

програма для загальних груп

програма для жінок з родин військовослужбовців

програма для жінок, що доглядають за військовими

програма про форум-театри для жінок у громадах

направлення на
індивідуальне
консультування

жіноча
спільнота

групові психоосвітні воркшопи

тренінги з розширення можливостей групи (коучинг)

майстер-класи зіркових експертів групи

групові заходи з розбудови спільноти

організації

стандарти для психологів та психотерапевтів

інсайти та дані, зібрані за 2 роки

оцінка потреб та стандарти післяоціночної діяльності



Екосистема нашої діяльності (2/2)

За рік ми виростили з декількох заходів навколо однієї програми до цілої екосистеми заходів навколо нашої команди, наших партнерів і наших жінок. Ми зосереджуємося переважно на офлайн, але іноді, коли це ефективно, переходимо в онлайн

психологи

стандарти найму психологів та психотерапевтів

спільнота психологів

навчання та постійна підтримка по реалізації програми

групове навчання (воркшопи відомих експертів)

групова супервізія

індивідуальна супервізія

індивідуальна підтримка одна одної

фахівці з перенаправлення

стратегія навчання та розвитку

стратегія перенаправлення до фахівців з психічного здоров'я

спільнота експертів

індивідуальні консультації для жіночої спільноти

групові консультації для спільноти психологів

групове консультування для операційної команди

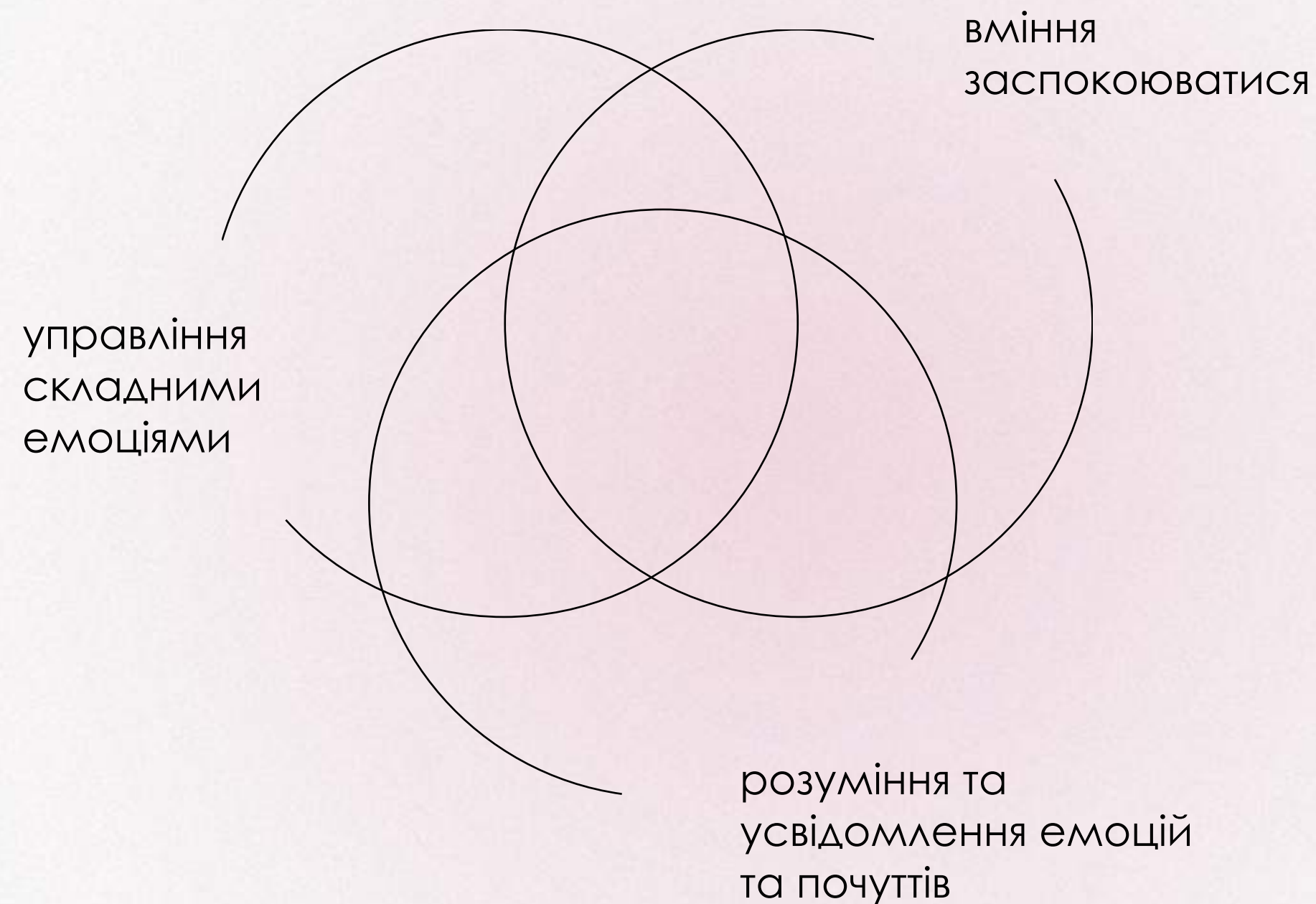
групові воркшопи для жіночої спільноти

Дуже корисний досвід! Дякую за надану можливість! Було цікаво з вами! Із задоволенням буду продовжувати відвідувати! ❤️

Ми фокусуємося на навичках

Стратегія навчання та розвитку ТИШІ для внутрішніх та зовнішніх стейкхолдерів зосереджена на здобутті навичок. Оскільки наш емоційний стан нестабільний, обставини змінюються, але навички залишаються з нами, незважаючи ні на що

ТОП-3 навички, які почали практикувати жінки



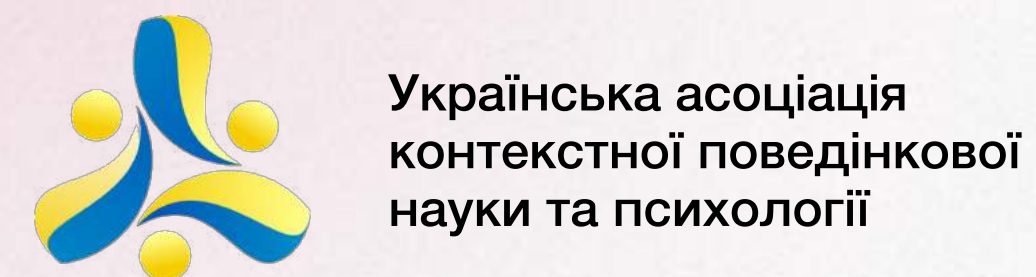
Останні 3 теми групового навчання для психологів



Наші донори та виконавчі партнери

Ми надзвичайно вдячні нашим першим донорам та професійним партнерам-виконавцям за те, що повірили в нас і разом робили ефективні великі справи, щоб допомогти більшій кількості жінок пережити важкі часи

dr. Denis
Mukwege
Foundation



superhumans Center

Дякую, що створили цю групу. Я нарешті
поборола безсоння. Дуже допомогли вправи,
які давала психолог!

Цифри, якими ми пишаємося

Ми надзвичайно вдячні нашим першим донорам та професійним партнерам-виконавцям за те, що повірили в нас і разом робили ефективні великі справи, щоб допомогти більшій кількості жінок пережити важкі часи

80%

груп продовжили свою діяльність як самодостатні групи підтримки за принципом рівний-рівному

>200

психологів та психотерапевтів звернулися до нас з проханням співпрацювати у реалізації програм

28

6-тижневих груп було проведено

14

психіатрів та психотерапевтів працюють з нами в рамках перенаправлення в 4 містах

127

жінок приєдналися до нашої спільноти [НЕтихі жінки], 56% з усіх жінок, які пройшли програму

9

ключових членів команди, що працюють в ТИШІ

228

жінок пройшли програму

10

провідні психологи, які працюють з нами в рамках реалізації програм

На тихих зустрічах я надихаюся, заспокоююся, отримую інструментарій, який намагаюся застосовувати в житті, а також ділюся набутими знаннями зі своїми близькими, знайомими жінками. Наприклад, дихальні практики, техніки поведінки під час стресу тощо.

ТИША в медіа

За перші місяці 2024 року нас опублікували у понад 26 українських ЗМІ та згадали 62 рази



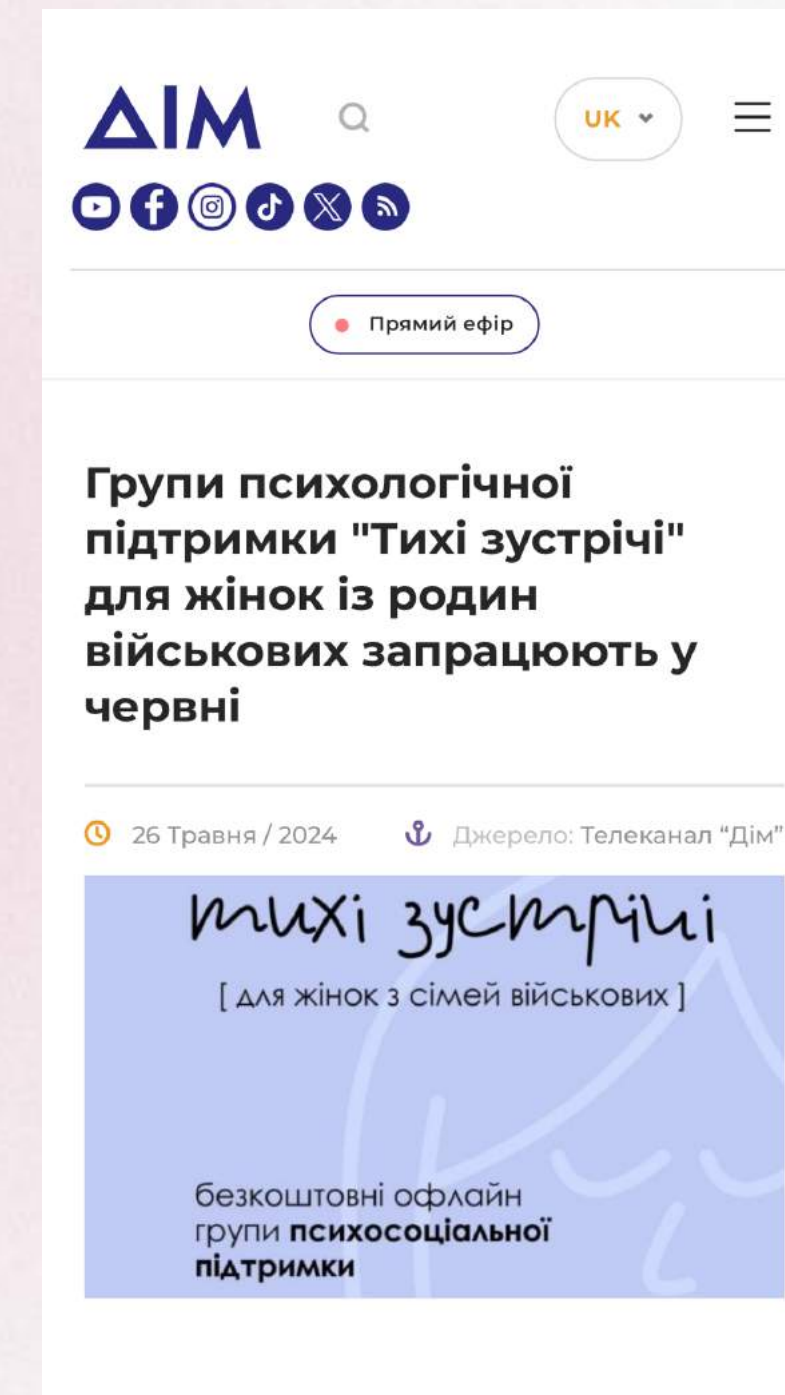
ЧИТАТИ



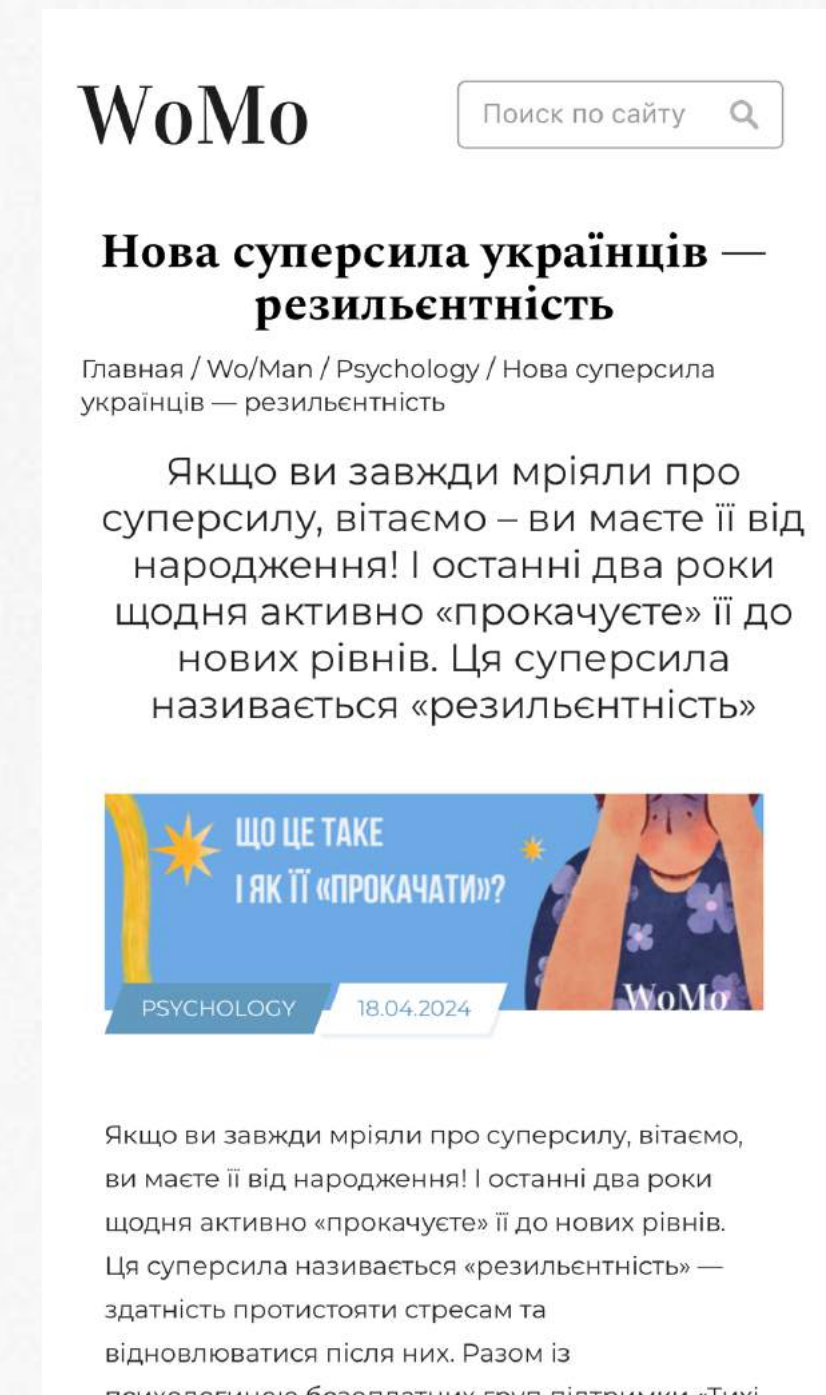
ЧИТАТИ



ЧИТАТИ



ЧИТАТИ



ЧИТАТИ



Ми маємо досвід підтримки
груп, команд та організацій.

Ми креативні та ефективні, тож
давайте поговоримо
hanna@oneukraine.com