

Програма зустрічі «Моя підтримуюча команда»

Формат: Група психологічної підтримки

Мета: Усвідомлення ролі підтримуючих зв'язків у подоланні труднощів та формування ресурсу через взаємодію.

Дата проведення: 15 серпня 2025 року

Місце проведення: молодіжний простір «ROOF», м. Чернігів, вул. Ремісничка, 28

Час	Етап програми	Опис діяльності
14:45 – 15:00	Реєстрація та вітання	Привітання учасників, роздача стікерів/бейджів, неформальне спілкування
15:00 – 15:15	Знайомство в колі	Ім'я + суперсила друга. Очікування від зустрічі
15:15 – 15:30	Міні-лекція	Що таке підтримуюча команда, емоційна підтримка, приклади з життя
15:30 – 16:00	Вправа «Коло підтримки»	Створення особистої мапи підтримки: близькі, періодичні, потенційні зв'язки
16:00 – 16:15	Кава-пауза / ресурсна перерва	Спокійна зона, чай/кава, можливість обмінятися думками
16:15 – 16:35	Вправа «Лист подяки»	Написання листа вдячності одній людині з мапи підтримки
16:35 – 16:50	Підсумкове коло / Рефлексія	Що забираю з цієї зустрічі? Кому хочу висловити подяку або долучити до кола
16:50 – 17:00	Закриття зустрічі	Побажання, вибір картки-чек-ауту.

Проект «Глибинно: психоемоційна підтримка молоді» реалізується ГО «Молодіжна платформа» за сприяння Норвезької ради у справах біженців (NRC) в Україні та за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Німеччини.