

Заява про участь у конкурсі

Проект Школа «Народний психолог» (Mental health лідерство ветеранів та їх сімей) від ГО «ТРЕНЕРСЬКА АСОЦІАЦІЯ ЗКРАЇНИ».

Дата реєстрації заяви	10.02.2025.
Реєстраційний номер	11
Код громадського об'єднання згідно з ЄДРПОУ	26409896
Найменування громадського об'єднання	ГО «ТРЕНЕРСЬКА АСОЦІАЦІЯ УКРАЇНИ»
Дата реєстрації громадського об'єднання	01.08.2003
Назва проекту	Школа «Народний психолог» (Mental health лідерство ветеранів та їх сімей)
Пріоритетне завдання, на розв'язання якого спрямовано проект	Підвищення стресостійкості різних соціальних груп територіальної громади м.Києва
Загальна сума кошторису витрат на виконання (реалізацію) проекту, грн	187 380,00 грн
Очікуване фінансування з місцевого бюджету на виконання (реалізацію) проекту, грн	149 000,00 грн
Загальна сума внеску громадського об'єднання у співфінансуванні проекту, грн	38 380,00 грн
Строк виконання (реалізації) проекту	4 місяці (квітень – травень - червень – липень) 2025 року
Прізвище та ім'я керівника громадського об'єднання, місцезнаходження громадського об'єднання, контактний номер телефону, адреса електронної пошти	Копаниця Надія, директор ГО «ТРЕНЕРСЬКА АСОЦІАЦІЯ УКРАЇНИ» І (
Прізвище та ім'я керівника проекту, місцезнаходження громадського об'єднання, контактний номер телефону, адреса електронної пошти	Корогод Ірина,

Цією заявою підтверджую **відсутність** (відсутність/наявність) фактів порушення громадського об'єднання вимог бюджетного законодавства, крім тих, до яких застосовано попередження, протягом двох попередніх бюджетних періодів (у разі отримання фінансової підтримки за рахунок коштів державного бюджету).

(у разі наявності факту порушення вимог бюджетного законодавства учасник конкурсу зазначає, яке саме порушення вчинено)

За вищезазначеним фактом порушення вимог бюджетного законодавства до громадського об'єднання **не було** (було/не було) застосовано захід впливу.

(у разі застосування заходів впливу за фактом порушення вимог бюджетного законодавства учасник конкурсу зазначає, ким та який саме захід впливу було застосовано)

Керівник громадського
об'єднання



Надія Копаниця

(підпис) (власне ім'я та прізвище)

Дата подання 09.02.2025

ОПИС проекту

Школа «Народний психолог» (Mental health лідерство ветеранів та їх сімей) від ГО «ТРЕНЕРСЬКА АСОЦІАЦІЯ ЗКРАЇНИ».

Реєстраційний номер

1. Мета проекту

Метою проекту є підвищення стресостійкості ветеранів війни та їх сімей, які є жителями громади міста Києва, надання їм підтримки у вирішенні психологічних проблем (як власних так і свого близького оточення) та адаптації.

Важливим наслідком проекту має стати те, що у його рамках люди також будуть заохочуватись до мережування навколо і задля вирішення спільних задач (які ще недавно були в статусі особистих проблем). Створення «кола підтримки» сприятиме соціальній адаптації цільової аудиторії проекту.

2. Актуальність проекту

«Люди повинні бути навчені» (лідерство за стандартами НАТО).

Згідно дослідження [«Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни»](#), проведених у 2024 році компанією Gradus research, емоції, що найбільше переважають останнім часом у настрої респондентів: втома (46%), напруженість (44%) і надія (31%). Порівняно з попередніми двома хвилями опитування, збільшилась кількість тих, хто переживає напруженість, страх, гнів, роздратування, безсилля, розчарування та відчай. Зменшилась частка тих, хто відчуває надію (з 40% у 2022 році до 31% у 2024 році). 77% опитаних українців переживали останнім часом стрес або сильну знервованість. Цей показник залишається незмінним з осені 2023 року.

У дослідженні йдеться також і про те, що 40% опитаних українців за останні півроку відчували необхідність у психологічній допомозі, але тільки 8% респондентів звертались до спеціаліста.

За досвідом ГО «ТАУ», ситуація щодо ментального здоров'я є навіть більш непростою за наведену вище «загальну картину», якщо говорити про такі вразливі категорії як ветерани війни та їх сім'ї. Відтак саме цю аудиторію необхідно охопити заходами із покращення стресостійкості та адаптації першочергово.

Варто пам'ятати, що, відповідно до досліджень, з різних причин люди не схильні звертатись до психологів та лікарів, навіть усвідомлюючи наявність

потреби. Тому важливо охоплювати аудиторію саме заходами у форматі не консультацій із психологами (хоча, безперечно, проект не є заміною повноцінної роботи із психологом для тих, хто її потребує), а тренінгів, навчань, арт-терапевтичних сесій, кіл підтримки тощо. Відтак у доступній та ненав'язливій формі спільного навчання та спільно дії учасники дізнаються про способи самодопомоги ментальному здоров'ю, техніки підвищення стресостійкості, які би вони могли застосовувати у повсякденному житті як для себе, так і для оточуючих.

Як свідчить міжнародний досвід, країни, які потерпають від військової агресії, мають прошарок людей, які допомагають державі підвищити стресостійкість жителів громади, надати підтримку у вирішенні психологічних проблем (як власних так і свого близького оточення) та проблем у сфері ментального здоров'я. Важливо те, що люди починають мережуватися навколо і задля вирішення спільних задач (які ще недавно були в статусі особистих проблем). В Грузії таких людей називають «хелпери» («помогатори»), в Ізраїлі – кейс-менеджерами. В Україні такими людьми мають стати учасники Школи «Народний психолог».

Проект «Народний психолог» вже пройшов апробацію в Києві, у 2023 році як переможець конкурсу «Громадська перспектива: прозора влада та активна громада». Він був успішно виконаний за грантової підтримки від міської влади. В рамках проекту було навчено 156 людей, які були представниками іншої цільової аудиторії (ВПО та кияни). Більшість з них продовжує самовдосконалення, дає раду собі та допомагає оточуючим. А кілька жінок обрали професію «психолог».

Цей досвід дозволяє стверджувати, що учасники проекту, який пропонується, зможуть застосувати вивчені інструменти та технології у повсякденному житті та поширювати напрацювання далі. У більш довгостроковій перспективі відбудеться формування «кіл навчання та добра», які гуртують людей та об'єднують задля допомоги іншим, підвищують стресостійкість учасників та їх оточення, допомагають адаптуватись у громаді та відчувати себе важливим і потрібним у реаліях сьогодення.

3. Цільова аудиторія проекту

Цільовою аудиторією проекту є представники таких вразливих категорій громади міста Києва як військові, ветерани, члени їх сімей, а також люди з інвалідністю, яку вони отримали через війну рф проти України.

4. Очікувані результати виконання (реалізації) проекту

Короткострокові	• Навчання ветеранів війни та членів їх сімей базовим навичкам самопомоги у стресових ситуаціях. Підвищення їх обізнаності щодо стресу та технік його подолання, які можна застосовувати у повсякденному житті. • Створення групи учасників – своєрідного «кола підтримки», де кожен бажаючий зможе як отримати емоційну підтримку, так і надати її (тим самим відчуваючи свою важливість та приналежність до спільноти і громади).
Довгострокові	• Підвищення стресостійкості ветеранів війни та їх сімей, які є жителями громади міста Києва • Покращення адаптації зазначеної цільової аудиторії у громаді міста Києва через зміцнення у них відчуття того, що вони потрібні громаді, що вони є частиною кола взаємопідтримки небайдужих містян.
Кількісні показники досягнення	Кількість учасників Проекту : 50 у кожному хабі (працюємо у 2-х хабах) ; всього понад 100 постійних відвідувачів та більше 100 людей (учасники запрошують знайомих та друзів), які приходять на конкретні теми.
Якісні показники досягнення	Проводимо три опитування : на початку роботи, в середині проекту та наприкінці проекту. Згідно з анкетною досліджуємо, на скільки підвищилася обізнаність людей та їх оточення щодо згуртування та соціальної активності , бо ці фактори впливають на стан ментального здоров'я учасників. Використання інструментів психологічної допомоги / самопомоги та створення груп підтримки серед учасників, які починають працювати далі над розбудовою громадського суспільства. Як змінилася якість життя (життєві планів та цілі, мрії, групи підтримки, Створення груп «Відповідальне батьківство» тощо). Показовим індикатором завжди є останній захід, на якому учасники планують свій подальший розвиток. З нашого досвіду – люди починають цікавитися громадською роботою та написанням грантів.

(зазначити очікувані результати (короткострокові/довгострокові), соціальний ефект (зміни) та користь від виконання (реалізації) проекту; кількісні та якісні показники, які будуть свідчити про успішність проекту, у тому числі зазначається вплив проекту на жінок і чоловіків)

5. Учасники виконання (реалізації) проекту

Порядковий номер	Найменування заходу	Кількість учасників, залучених до заходу		
		планові показники		
		Усього учасників, з них жінок	Усього учасників — осіб з інвалідністю, з них жінок	Усього учасників — тимчасово переміщених осіб, з них жінок
1	Зустріч – представлення Проекту. Відео представлення . VCENTRI HUB Оболонського, Шевченківського районів (протягом 2 днів) По 1 дню в кожному ХАБі	100/80%	5/20%	65/80%
2	Одноденний тренінг у VCENTRI HUB Оболонського, Шевченківського районів (протягом 18 днів). По 9 тренінгових днів в кожному хабі	100/80%	5/20%	65/80%
3	Заключний захід – підведення підсумків та подальше планування активностей учасників. У VCENTRI HUB Оболонського, Шевченківського та районів (протягом 2 днів) По 1 дню в кожному ХАБі	100/80%	5/20%	65/80%

6. Кількість осіб, яких планується охопити виконанням (реалізацією) проекту

До 100 людей. Це не враховуючи кола впливу кожного учасника проекту, яких буде не менше 100 людей.

7. План виконання (реалізації) проекту

Етапи реалізації	Завдання	Опис заходів для здійснення етапу	Строк реалізації етапу	Відповідальний виконавець (прізвище, ім'я та посада)
1.Підготовка	Організаційний етап В 2-х ХАБах проводимо по 1 тренінговому дню (знайомство, представлення проекту). всього 2 тренінгових дня	1. Поширення інформації про початок реалізації Проекту-соцмережі. 2. Набір груп. 3. Підписання договорів з тренерами Проекту. 4. Розроблення графіку, програм і навчальних матеріалів. 5.1 день. Вступ. Знайомство з Проектом та тренерами Проекту.	Тривалість активності: 2 тижні.	1.Надія Копаниця, виконавчий директор ГО «ТРЕНЕРСЬКА АСОЦІАЦІЯ УКРАЇНИ», професійна фасилітаторка. Тренерка Проекту 2. Ірина Корогод, керівник проекту 3. СММ-менеджер
2.Реалізація	Тренінги. Оффлайн (В 2-х Хабах Проводимо по 9 тренінгів. Всього 18 тренінгових днів)	1. 1 день. Психологія в схемах. Сучасна теорія травми. 2. 1 день. Самооцінка. Стресостійкість. Вміння розумітися на власні потреби та їх задовільнення. Техніки «швидкої	Тривалість активності: 18 тижнів	1.Надія Копаниця, директор ГО ТАУ, фасилітаторка. 2.Тетяна Фесюк, експертка ГО ТАУ, психолог. Працювала під окупацією.

		допомоги». 3. 1 день. Психо травма. Прояви та симптоматика. Наслідки : швидкі та відсрочені. Самопоміч та допомога іншим: -методи та алгоритми дій. 4. 1 день. Природа стресу та стресостійкість. Підтримка себе та свого оточення. Повсякденне лідерство. 5. 1 день. Методи психофізичної саморегуляції. Інструменти роботи з тілом. 6. 1 день. Робота с конфліктами. Спілкування з різним оточенням. (Спілкування під час війни. Близька людина. Дитина. Ветеран. Людина з інвалідністю.)		3.Ірина Корогод, експерт ГО ТАУ, психолог, працює з ВПО. 4.Сергій Іванов, ГО ТАУ, воєнний психолог, працює з військовими на передовій, фасилітатор. 5.Сергій Кучеренко, експерт ГО ТАУ, лікар – терапевт, реабілітолог. 6. Людмила Мельник, експерт ГО ТАУ, психолог, авторка книжок з психології спілкування та опрацювання конфліктів. Фасилітаторка.
--	--	--	--	---

		7. 1 день. Діти та війна. Вікова психологія. Де живе у дитини травма. 8.1 день. Інструменти АРТ підходів. Малювання, моделювання, ліплення. Рухаємося. 9.1 день. Креативні рухи. Відчуття спільноти, я і команда. Відчуття та усвідомлення власних обмежень.		7.Олена Науменко. Дитячий психолог. Арт терапевт 8. Інна Кузнецова. Дитячий психолог. АРТ терапевт 9.Алекс Боровенский. Театральний режисер.
3.Звітування	Підсумки Проєкту. Підготовка та проведення заходу. (2 дня – по 1 тренінговому дню в 2-х ХАБах)	Проведення заходу – фасилітаційна сесія. Робота з групами. Побудова довіри в сучасному суспільстві Вручення номерних Сертифікатів. Створення особистих стратегій подальших дій. Пропоновані можливості від	Активність: 2 тижні	1.Надія Копаниця, директор ГО ТАУ, професійна фасилітаторка 2. Ірина Корогод, керівник проєкту

		ГО ТАУ		
--	--	--------	--	--

8. **Способи інформування громадськості про хід та результати виконання (реалізації) проекту (зазначаються найменування засобів масової інформації, вебсайт, сторінки соціальних мереж, строки та методи інформування громадськості)**

- Весь період впровадження Проєкту ведеться інформування на фб сторінці Проєкту.
- 20% учасників пишуть пости з активними посиланнями та хеш-тегами Проєкту.
- На сторінках в телеграм-каналі VCENTRI HUB здійснюватиметься інформаційний супровід.
- Групи з цільовими аудиторіями в ФБ, телеграм – каналі та інстаграмі оримують постійні сповіщення: текстові та відео – повідомлення по ходу заходів та виконання проекту.
- На етапі Підготовки проекту напрацьовуємо медіа-план, за допомогою якого маємо висвітлення проекту впродовж його реалізації.

9. **Юридичні особи, яких планується залучити до участі у виконання (реалізації) проекту (адреса, номер телефону, контактна особа із зазначенням посади, спосіб участі, які заходи в рамках проекту виконує, які ресурси надає для реалізації проекту)**

1. Назва юридичної особи : **Благодійний фонд «ЯМаріуполь»**
 Фактична адреса ; м.Київ, вул. Антоновича, 39
 Номер телефону : +38 (096) 770 4943
 Контактна особа із зазначенням посади : Світлана Колеснік, директор представництва БФ «ЯМаріуполь» правобережжя у м Києві
 Спосіб участі, які заходи в рамках проекту виконує: інформаційний супровід проекту.
 Які ресурси надає для реалізації проекту: інформацію щодо заходів проекту розміщати на ресурсах БФ «Я Маріуполь» на волонтерських засадах.
2. Назва юридичної особи: **Кластер експертів «Health Promo» (корпоративна платформа оздоровлення та благополуччя)**
 Фактична адреса ; Київська обл. с. Рожни, вул. Франка, буд.14
 Номер телефону : +38 (050) 419 9592

Контактна особа із зазначенням посади : Сергій Кучеренко, директор.
Спосіб участі, які заходи в рамках проєкту виконує: експертиза та підтримка заходів.

Які ресурси надає для реалізації проєкту: інформаційний супровід проєкту на волонтерських засадах, залучення експертів для консультацій за потребою

3. Назва юридичної особи : Громадська організація «СПІЛКА ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВИХ УКРАЇНИ «МІЦНІ 300»

Фактична адреса : м.Київ, вул.Регенераторна, 4, корп.13, кв.186

Номер телефону : +38 (066) 131 0896

Контактна особа із зазначенням посади : Андрій Кучер, керівник

Спосіб участі, які заходи в рамках проєкту виконує: інформаційний супровід проєкту, розповсюдження інформації серед представників цільової аудиторії (на старті проєкту).

Які ресурси надає для реалізації проєкту: інформацію щодо заходів проєкту розміщати на власних ресурсах ФБ та на ресурсах ГО «СПІЛКА ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВИХ УКРАЇНИ «МІЦНІ 300».

10. Обґрунтування кількості послуг і товарів (у тому числі тих, що залучатимуться за рахунок власного внеску громадського об'єднання) з урахуванням діючих цін і тарифів на товари та послуги, особливостей проєкту та принципу економного витрачання бюджетних коштів і максимальної ефективності їх використання)

Кількість послуг та товарів відповідають меті Проєкту, поставленим завданням для досягнення запланованого результату, а також принципу економного витрачання бюджетних коштів і максимальної ефективності їх використання. Бюджет розраховано з урахуванням кількості учасників, тренерів та волонтерів, які приймають участь у Проєкті.

(за кожною статтею кошторису витрат (з нового рядка)

11. Інформація про рівень кадрового (працівники, волонтери тощо), матеріально-технічного та методичного забезпечення, необхідного для виконання (реалізації) проєкту (зазначити, які заходи здійснюватимуться громадським об'єднанням)

Громадська організація «ТРЕНРСЬКА АСОЦІАЦІЯ УКРАЇНИ» має професійних спеціалістів, здатних вирішувати організаційно-методичну роботу, пов'язану із виконанням завдань та заходів Проєкту, а також забезпечена засобами мобільного зв'язку та електронною технікою, автомобілем для координації Проєкту та виконання окремих робіт щодо реалізації Проєкту. Проєкт «Школа Народний психолог» є продовженням проєкту «Народний психолог», який було започатковано у 2023 році та продовжено у 2024 році. Продовження

попередніх тем за рахунок нових досліджень та напрацювань. Залучення до співпраці спеціалістів - дитячого психолога, арт терапевта, кризового психолога.

Тренери та викладачі/ експерти ГО ТАУ:

1. Надія Копаниця, директор ГО ТАУ, фасилітаторка, психолог, супервізорка, бізнес – тренерка, коуч.
2. Тетяна Фесюк, експертка ГО ТАУ, психолог, працює з ВПО, ветеранами, людьми з інвалідністю. Працювала під окупацією.
3. Ірина Корогод, експерт ГО ТАУ, психолог, працює з ВПО, ветеранами, людьми з інвалідністю.
4. Сергій Іванов, ГО ТАУ, військовий психолог, працює з військовими на передовій, фасилітатор.
5. Сергій Кучеренко, експерт ГО ТАУ, лікар – терапевт, реабілітолог.
6. Людмила Мельник, експерт ГО ТАУ, психолог, авторка книжок з психології спілкування та опрацювання конфліктів. Фасилітаторка.
7. Олена Науменко, к.н. експерт ГО ТАУ Дитячий психолог. Арт терапевт. Власна сертифікована міжнародна програма з терапії мистецтвом щодо роботи з травмою.
8. Інна Кузнецова, експерт ГО ТАУ Дитячий психолог. АРТ терапевт.
9. Алекс Боровенский. експерт ГО ТАУ Театральний режисер.
10. Дмитро Мельник, к.н. експерт ГО ТАУ Екзистенційний коуч. Тренер. Фасилітатор. Науковець.
11. Валерія Головська, експерт ГО ТАУ Клінічний психолог. Експертка з EFT (техніки емоційної свободи)
12. Ірина Макарова, к.н. експерт ГО ТАУ, дослідницька діяльність. Спеціалізується на якісних методах досліджень (проведення фокус-групових дискусій), бере участь у розробці та реалізації тренінгових програм.

12. Перспективи подальшого використання результатів виконання (реалізації) проекту, після завершення періоду фінансової підтримки за рахунок бюджетних коштів, можливі джерела фінансування та/або план використання організацією результатів реалізації проекту

Після завершення Проекту його тренери підтримують зв'язок із учасниками Проекту та надають необхідну волонтерську допомогу щодо нових прийомів, методів та інструментів психологічної допомоги.

Проаналізувавши успіхи та уроки Проекту, члени організації ГО ТАУ впроваджують проекти , до яких можуть долучатися бажаючі.

ГО ТАУ має досвід залучення учасників Проектів до різних активностей, які впроваджує організація та партнери.

Учасники Проекту по факту його формального завершення долучаються до волонтерської підтримки працівників – волонтерів по районних відділеннях Київської міської організації Товариства Червоного Хреста (попередня домовленість).

13. Додаткові матеріали, які засвідчують спроможність громадського об'єднання виконати (реалізувати) проект

Нагороди від міста за волонтерську діяльність (ТОП 100) в напрямку психологічної підтримки. Нагорода в конкурсах ТОП 100 2022, 2023 та 2024 років.

Персональні нагороди директорки ГО «ТРЕНЕРСЬКА АСОЦІАЦІЯ УКРАЇНИ» за волонтерську діяльність та за гуманітарну допомогу.

Досвід реалізації Проекту «Бізнес-інкубатор для жінок та дівчат-ВПО з тимчасово окупованого Маріуполя» (Термін реалізації 3 місяці)

Досвід впровадження Проекту «Психологічна майстерні» (з травня 2022 року до сьогодні). Щотижневі зустрічі у форматі тренінгів, супервізій, семінарів. Група в Телеграм постійно збільшується. Реалізуємо принцип «свій приводить свого». На лютий 2025 року у групі 287 учасників.

Також, ГО ТАУ щосуботи проводить заняття з АРТ терапії.

Проведення щотижневих супервізійних груп для молодих психологів. В співпраці з VCENTRI HUB Шевченківського району.

Керівник громадського
об'єднання



(Підпис)

Надія Копаниця

(власне ім'я та прізвище)

**КОШТОРИС ВИТРАТ,
необхідних для виконання (реалізації) проекту
Школа «Народний психолог» (Mental health лідерство ветеранів та їх сімей),
розробленого громадським
об'єднанням «ТРЕНЕРСЬКА АСОЦІАЦІЯ УКРАЇНИ»**

Реєстраційний номер

Порядковий номер	Стаття витрат	Розрахунок витрат, гривень	Сума коштів місцевого бюджету, гривень	Власний внесок інституту громадянського суспільства, гривень	Загальна сума коштів, гривень
Усього витрат за кошторисом			149 000,00	38 380,00	187 380,00
1.	Оплата послуг керівник Проекту	5000,00/1 міс. *4 міс. =20 000,00	10 000,00	10 000,00	20 000,00
	Оплата послуг адміністратор Проекту	2500,00/4 міс. *2людини= 20 000.00	10 000,00	10 000,00	20 000,00
	Оплата послуг бухгалтера	2500,00/4 міс. = 10 000.00	10 000,00		10 000,00
	Усього за статтею		30 000,00	20 000,00	50 000,00
2.	Оплата інформаційних послуг (СММ – менеджер)	5000,00/ 1 послуга	3 000,00	2 000,00	5 000,00
	Усього за статтею		3 000,00	2 000,00	5 000,00
3.	Канцелярське приладдя	1.Блокноти брендовані 150шт *34,00грн = 5100,00 2.Ручки 150шт*18,0 грн = 2700,00 3.Блокнот для фліпчарту 8шт*285,00грн 2280,00 4.Папір А4 (500арк) 3уп*270,00грн =		11 880,00	11 880,00

	810,00 5.Маркери 30 шт*25,00грн = 750,00 6.Блок для нотаток з клейким шаром (400арк) 2шт *120,00грн = 240,00грн			
Оплата кейтерингових послуг (брейк-кава) (вказати кількість людей)	1000,00 грн/1 захід * 22 заходи (до 50 людей/ захід)	22 000,00		22 000,00
Оплата послуг тренерів (АРТ-терапевтів)	9 х 4000,00/1 захід х 2 локації (в кожному хабі)	72 000,00		72 000,00
Фасилітатор	5500,00/1 захід х 4 заходи	22 000,00		22 000,00
Тиражування матеріалів	150екз*30стор*1,00		4 500,00	4 500,00
Усього за статтею		116 000,00	16 380,00	132 380,00

Керівник громадського об'єднання



(підпис)

Надія Копаниця

(власне ім'я та прізвище)

Головний бухгалтер (бухгалтер) громадського об'єднання

відсутній

(підпис)

(власне ім'я та прізвище)