Выбор идеи национального масштаба.

Здравствуйте Друзья! Выдвигая достойную идею на рассмотрение, мы думали о разных вещах: об актуальности, целесообразности, своевременности и собственных компетенциях. Как можно помочь развитию Украины в столь сложный период? Экономика, производство, сельское хозяйство, экология, образование, здравоохранение и т.д. В какую область не загляни – везде нужны инновации и новый свежий подход. При всем этом, какая б идея не была выбрана – её будут реализовывать люди. Другие же будут или содействовать или наблюдать с надеждой, что всё задуманное получится в лучшем виде, что есть перспектива жить в процветающей и счастливой стране.

Однако на настоящий момент мы наблюдаем иное: разочарование, уныние, депрессия. Люди уезжают из страны в поисках лучшего и не находят. Уровень счастья, и как следствие, продуктивное взаимодействие, стремительно падают. По данным Всемирной организации здравоохранения, более 6% населения Украины страдает от депрессии, в то время, как тревожным неврозом в стране болеют более 3%. [Украина вошла](https://zn.ua/ECONOMICS/ukraina-snova-voshla-v-desyatke-mirovyh-proizvoditeley-stali-worldsteel-258266_.html) в тройку самых несчастливых стран мира вместе с Гаити и Южным Суданом, согласно американскому центру изучения общественного мнения Института Гэллапа. По данным Минздрава, в Украине около 1,2 миллиона человек страдают различными душевными расстройствами. И это только официальная цифра. Опаснее всего – это **недиагностированная депрессия**, которая может закончиться **суицидом.** По статистике, в Украине ежегодно оканчивают свою жизнь самоубийством  **10-15 тысяч человек.** В результате суицидов наибольший уровень смертности зафиксирован в промышленных регионах восточной Украины **(в среднем 33,6 на 100 тыс. населения).**

Но дело даже не в этом. Осознание счастья – это процесс внутреннего ощущения. Именно это состояние определяет эффективность и производительность. (По данным различных исследований ощущение счастья напрямую влияет на производительность – от 14 до 50%). Если рассматривать экономическую составляющую.

Но можно на это взглянуть и с другой стороны. Скажите, вам приятно видеть улыбающееся лицо? Вспомните себя, какая была у вас реакция, когда в угрюмой толпе вы краем глаза замечали легкую улыбку?

Мысль материальна. Она захватывает вас своей энергией. И если вас научили находиться в негативе, (Только не говорите, что вы таким родились), то, что мешает научиться противоположному качеству. Что лучше: удовольствие от жизни или стресс?

Наша идея – создание групп единомышленников, объединенных единым восприятием образа Счастливого Человека, развивающих свои профессиональные и душевные качества на максимуме позитива.

«Когда ты счастлив сам счастьем поделись с другим!»

Мысль материальна. Эта концепция заложена во всех проектах нашей ОО «А.У.М. «Синергия». Мы сами являемся творцами своей реальности. Мы можем быть счастливыми уже сейчас – а это главная задача человека. Все наши проекты, которые реализованы и те которые воплотятся в ближайшее время, создают предпосылки для формирования своего личного образа счастливого человека. «Психология Счастья» – образовательный проект, направленный на осознание существующих инструментов (техник, практик, моделей). Тренинговый блок – на их освоение. Программа «Моё здоровье» – на поддержание социальной адаптации и выхода из депрессивных состояний. Клубная работа – на формирование прочного коллектива единомышленников. Флешмобы – на поднятие общего позитивного настроя в регионе.

Програма розвитку

Громадської організації

«Асоціація Удосконалення Мислення «Синергія»

Громадська організація «А.У.М. «Синергія» створена з метою надання допомоги в подальшому фізичному, психологічному та духовному розвитку мешканців України, популяризації здорового способу життя та створення образу позитивної людини. Завданням організації є підвищення рівня свідомості населення для зниження рівня депресій і стресу. На даний момент для виконання поставленого завдання розроблено три проекти:

1. Освітня програма «Психологія щастя»;
2. Тренінги «Антистрес», «СтопКонфлікт», «Мистецтво компліменту».
3. Освітньо-оздоровча програма «Моє здоров'я. Як всередині, так і зовні »;

**Обґрунтування програми:**

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, більше 6% населення України страждає від депресії, в той час, як тривожним неврозом в країні хворіють трохи більше 3%. Україна увійшла до трійки найбільш нещасливих країн світу разом з Гаїті і Південним Суданом, згідно з американським центру вивчення громадської думки Інституту Геллапа. За даними Міністерства охорони здоров'я в Україні близько 1,2 мільйонів страждають різними душевними розладами. Але це тільки офіційна цифра. Найнебезпечніше це недіагностована депресія, яка може закінчитися суїцидом. За статистикою, в Україні щороку закінчують своє життя самогубством 10-15 тисяч чоловік. Найбільший рівень смертності в результаті суїцидів зафіксований в промислових регіонах східної України (в середньому 33,6 на 100 тис. Населення).

Діяльність нашої організації дозволить сформувати новий образ людини з позитивним мисленням та підвищити загальний рівень щастя населення. В цей складний період розвитку країни та міста подібні проекти вкрай актуальні і необхідні, адже ми з Вами хочемо жити в здоровому суспільстві. Проекти дозволять підвищити стресостійкість і зберегти психічне здоров'я населення.

Проект «Психологія Щастя»

(освітня програма)

**Мета**: формування позитивного мислення у слухачів курсу. Знання деяких аспектів психіки дозволить бути більш стійким до стресу, уникати його виникнення і таким чином зміцнити своє не тільки психологічне, а й фізичне здоров'я, а також підвищити продуктивність праці.

**Цільова група:** Слухачі - школярі старших класів, студенти середніх та вищих навчальних закладів, зацікавлені мешканці міста.

**Засоби:** чотири послідовні зустрічі, які розглядають різні аспекти психіки людини. Усвідомлений підхід до фізичної, емоційної і ментальної складових нашої природи дозволить слухачеві активно налаштуватися на позитивне мислення, гармонізувати себе і сформувати свою особисту модель щастя.

Кожна зустріч розглядає окремі аспекти психіки, які тісно переплетені між собою. Усвідомлення принципу психо-емоційної складової організму і деякі медитації, вправи кінезіології і НЛП, дозволяють самостійно почати шлях щодо формування гармонійної, щасливою особистості.

Програмою передбачено чотири послідовні зустрічі. Тривалість зустрічі 70-90 хвилин.

**Інструментарій:**

Планується до кінця 2019 року прочитати 10 повних курсів «Психології Щастя» на базах медичного коледжу, педагогічного інституту, ліцею та бібліотек. Орієнтовна кількість слухачів складе 570 чоловік.

**Очікувані результати:**

підвищення уваги, концентрації, зниження емоційної напруги мінімум у 50% слухачів курсу. Як результат - підвищення успішності в навчанні та продуктивності праці на виробництві.

**План:**

збільшення охоплення населення Кривого Рогу в 2019 до 1000 осіб додатково шляхом активної реклами проекту в ЗМІ. Це дозволить підняти загальний рівень психологічного здоров'я населення міста і створить сприятливу атмосферу в цілому.

**Очікувані результати:**

зниження звернення в лікувально-профілактичні заклади, підвищення продуктивності праці, зміцнення сімейних уз, зниження конфліктних ситуацій на виробництві та школі.

Проект «Тренінги»

(Освітньо-оздоровча програма)

Тренінг «Антістрес» спрямований на формування навичок соціальної адаптації та правильного реагування на стрес як у окремо взятих особистостей, так і у груп осіб, об'єднаних в один колектив. Для оптимальної роботи під час тренінгу збирається група від 8 до 12 учасників. На тренінгу відпрацьовуються індивідуальні схеми правильної поведінки і реагування в моменти гострого і хронічного стресів, а також колективної підтримки в разі участі групи, об'єднаної єдиним виробничим, спортивним або яким-небудь ще процесом. В програмі розбираються види стресу, його симптоми і наслідки невирішеного психо-емоційного стресу.

Відпрацювання правильного реагування на виниклий стрес.

• Техніки дихальної саморегуляції

• М'язова релаксація

• Техніки інтуїтивного самоаналізу

• Психологічні методи самоконтролю

• Медитативні техніки, в тому числі і динамічні

• Тілесно орієнтовані технології саморегуляції

• Тілесно орієнтовані ігрові техніки розвиваючі якості необхідні для, саморегуляції, подолання і профілактики стрессу.

Відпрацювання індивідуальної послідовності антістресових технік - ПАС *(Панкратьєв Петро).* Відпрацювання кожного елемента ПАС.

Розбір поняття короткий ПАС - довгий ПАС. Рекомендації по підбору технік для кожної послідовності.

**Мета:**

підвищення стресостійкості колективу, зміцнення командного духу, зміцнення взаємозв'язків всередині колективу.

**Засоби:** тренінги

**Інструментарій:** до кінця 2019 року планується провести 40 груп, що складе 400 чоловік.

**План:**

збільшення охоплення населення Кривого Рогу в 2019 до 400-500 чоловік.

Це дозволить підняти загальний рівень психологічного здоров'я населення міста і створить сприятливу атмосферу в цілому.

**Очікувані результати:**

зниження звертання в лікувально-профілактичні заклади, підвищення продуктивності праці, зміцнення сімейних уз, зниження конфліктних ситуацій на виробництві та школі.

Проект «Моє здоров'я. Як всередині, так і зовні »

(Освітньо-оздоровча програма)

**Мета:**

формування позитивного мислення у слухачів. Навчання технікам аутотренінгу, медитації, динамічної медитації, дихання (як антистресовий елемент), динамічної м'язової релаксації і кінезіології.

**Цільова група:** всі зацікавлені особи.

**Засоби:**

щоденні консультації, тренінги та лекції (відповідно до розкладу). Групові та індивідуальні. Консультації вузьких фахівців в галузі дерматології і дієтології один раз на місяць. Консультації психолога щодня (5 фахівців) згідно штатного розкладу.

**Інструментарій:** передбачуваний охоплення населення міста до кінця 2019 року - 4000 осіб.

**План:** збільшення охоплення населення Кривого Рогу в 2019 - 4000 чоловік.

**Очікувані результати:**

зниження звертання в лікувально-профілактичні заклади, підвищення продуктивності праці, зміцнення сімейних уз, зниження конфліктних ситуацій на виробництві та школі.