



Peace of Mind
& Strength of Heart

ПРОЄКТ «ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ І СИЛА СЕРЦЯ»

Запрошує вас на
БЕЗКОШТОВНІ семінари

HRE

Зцілення. Стійкість. Розширення
можливостей.

Семінар HRE — це потужний і компактний підхід, розроблений, щоб принести вам душевний спокій та силу серця. Майстер-класи адаптовані також для людей, що працюють з біженцями та постраждалих від війни в Україні (зокрема дітей).

- Зменшення стресу
- Подолання страху
- Покращення сну



“

Зовсім нелегко залишити позаду
все життя... тепер я щодня
виконую ці практики. Мені
спокійніше, я навіть сплю» -
учасник семінару

Зареєструйтеся сьогодні на
наші щотижневі сесії



pmsh.iahv-peace.org



IAHV
INTERNATIONAL
ASSOCIATION FOR
HUMAN VALUES



ПРИХОДЬ

За підтримки





**Peace of Mind
& Strength of Heart**



**Co-funded by
the European Union**

У Європі стартував проєкт для українських біженців під назвою «Полегшення травми, стійкість і розширення можливостей».

Проєкт «Міжнародної асоціації за загальнолюдські цінності» (IANV) при підтримці Європейського союзу має на меті надання допомоги людям, що постраждали від війни в Україні. Протягом двох років у Європі проходитимуть семінари, взяти участь у яких, окрім біженців, зможуть представники гуманітарних місій, що працюють з постраждалими та миротворчий персонал. Розроблені також спеціальні програми для дітей.

«Програми IANV, надають доступні інструменти для полегшення стресу, приносять значні результати, серед яких швидке та значне зменшення симптомів посттравматичного синдрому, депресії та тривоги, а також покращення якості життя. Наш метод на основі дихальних вправ можна легко застосовувати як для окремих людей, так і для великих груп» – каже Доктор Катрін Гертог, директор програм допомоги постраждалим і розбудови миру фонду IANV.

Проєкт IANV розрахований на два роки. Протягом цього часу у Німеччині, Польщі та Литві проходитимуть безоплатно онлайн та офлайн семінари, мета яких – допомогти подолати стрес та знайти внутрішні ресурси для подальшого успішного життя та адаптації в нових реаліях. Тривалість семінару 1-3 години протягом трьох днів, але за цей короткий час можна отримати значні результати, - констатують учасники семінару.

Відгуки учасників семінарів HRE з України.

«Нелегко залишити все життя позаду... тепер я щодня виконую ці практики, мені спокійніше, я навіть сплю».

«У нас було стільки стресу та хвилювань, багато чого потрібно було усвідомити. Цей семінар допоміг нам відчувати спокій».

«Я дуже втомився. Тепер моє тіло відчуває себе інакше, особливо мій розум, я є більш розслабленим».

До того ж учасники семінарів відмічають покращення уваги та розумової активності, що дозволяє їм краще засвоювати нові мови та допомагає у навчанні.

Техніки *IAHV* мають численні переваги:

- Розширення власних можливостей: учасники вивчають інструменти для контролю стресу та самопочуття, що не викликають залежності;
- Стійкість: учасники, що пройшли програми *IAHV*, здатні підтримувати досягнуті переваги за допомогою постійної практики;
- Можливість масштабування: замість індивідуальної терапії, програми *IAHV* можна пропонувати великим групам;

Досвід втрати, руйнування, насильства та втечі може мати згубні наслідки для психічного, емоційного та фізичного стану людини. У найгірших випадках він може призвести до самогубства, депресії або хвороби. Саме тому важливо вчасно запропонувати допомогу для вирішення гострих психологічних і психосоматичних проблем.

IAHV має величезний досвід роботи з постраждалими в різних частинах світу.

Семінари *IAHV* тривалий час проводилися у таборах для біженців у Європі та на Близькому Сході, в'язницях по всьому світі, для уразливих громад в Південній Африці, для працівників охорони здоров'я під час пандемії Covid-19, для афганців після захоплення Талібаном, у Лівані після вибуху в Бейруті, в Іраку з 2003 року, після терактів, стихійних лих (повені в Індонезії, землетрусу в Туреччині, пожежі в Австралії та Португалії) та мали дуже гарні результати. Дослідження свідчать про те, що використання дихальних технік, покладених в їх основу семінарів призводить до зниження на 60-90% балів за показниками посттравматичного стресового розладу, клінічної депресії та загального тривожного розладу; (www.iahv-research.org).

Довідка:

Міжнародна асоціація за загальнолюдські цінності (*IAHV*) є некомерційною організацією, пов'язаною з ООН, яка має консультативний статус в ECOSOC (ООН). Заснована в 1997 році Шрі Шрі Раві Шанкармом та іншими глобальними гуманітарними лідерами в Женеві, Швейцарія, її місія полягає в тому, щоб побудувати стійкий та інклюзивний мир шляхом сприяння розвитку загальнолюдських цінностей як в окремих осіб, так і в суспільстві у глобальному масштабі.

IAHV є однією з організацій-піонерів у всьому світі, яка реалізує інтегрований психосоціальний підхід до розбудови миру, ефективно змінюючи стан людини, її мислення та поведінку. Завдання організації – допомога окремим людям, або спільнотам, які постраждали або були залучені до конфліктів та насильства.

IAHV успішно реалізувала широкомасштабні програми полегшення травм і психосоціальної підтримки в рамках миротворчих місій спільно з партнерами, серед яких ООН, Європейський Союз і Червоний Хрест

Website: www.iahv-peace.org ; www.iahv-peace.org/Ukraine/ .