



*Планування року:  
як поставити цілі  
та втілити у життя*

ПРИВІТ, МІЙ НАТХНЕННИЙ 2025 РІК



## ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

## ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ



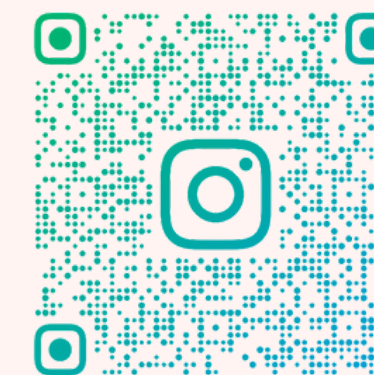
MENTAL HEALTH



## Формати психологічної допомоги

### ЩО МИ РОБИМО?

- ЕДУКАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ
- ВЕБІНАРИ, ВОРКШОПИ
- ВОРКБУКИ, КНИГИ ДЛЯ ДІТЕЙ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК



@PSY\_ZINAIDA

**Авторка та спікерка:** Зіна Слободянюк — психологиня, сертифікований гештальт-терапевт, гештальт-коуч EAGT GRO.

# Новий рік – нові можливості та виклики

**Як покращити своє життя в 2025?**

**Яким я обираю для себе 2025 рік?**

З певними складнощами доведеться зустрітися, і нам потрібно підготуватися, щоб прожити цей рік з користю для себе.

2025 буде складніше, бо почнуться проявлятися уся напруга, яка триває ще з часу пандемії, потім війна. І до сьогоднішнього моменту ми намагалися щось зробити з перенавантаженням. Накопичений ефект стресу швидше за все дасть про себе знати у 2025 році.



# Новий рік – нові можливості та виклики

Завтра буде краще, завтра ми знайдемо найкраще рішення, не зараз.


Перетворюємось на «**завтра-людина**».

Постійно посилаючись на завтра, ми мріємо про прекрасне майбутнє.

Це **ілюзія**.

Нам треба зробити щось із собою **прямо зараз** – набратися сил, додати міцності, щоби бути морально готовими до всіх нових викликів.



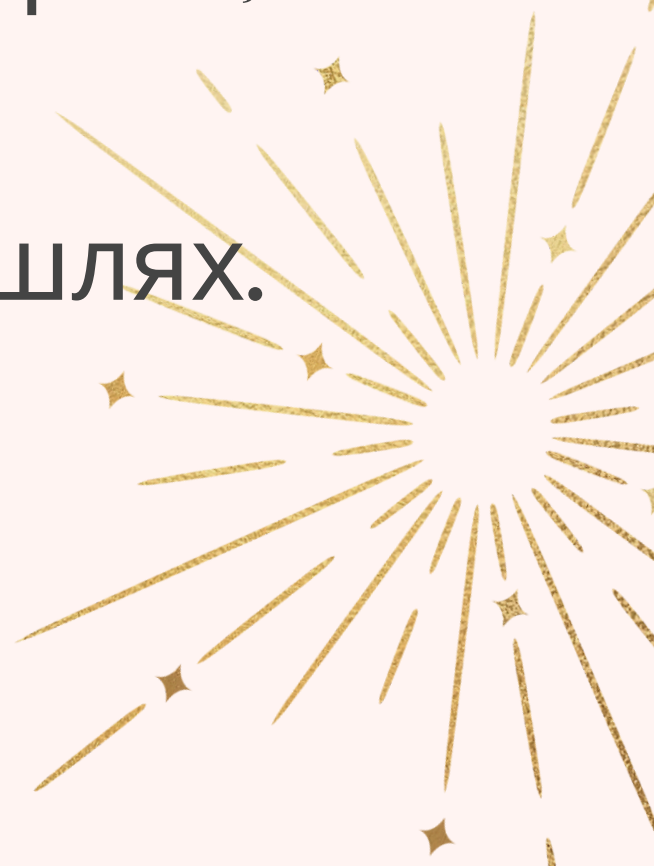


Перший крок у 2025

# Чому важливо планувати?



Життя хаотичне та непередбачуване, тому важливо створити план або маршрут життєвої подорожі. Ми будемо, як справжні митці, створювати свою мапу та використовувати компас, який завжди покаже вірний шлях.





# Чому важливо планувати?

**ПЛАНУВАННЯ – це інструмент, який допомагає:**

1. Перевірити свої бажання, чесно дати відповідь собі: «Чого я хочу?» усвідомити свої цінності та пріоритети.

2. Знизити рівень тривоги. План – це заземлення, дає відчуття: «Я знаю, куди я рухаюся».

3. Мотивувати себе та інших.

Коли знаєш, чого прагнеш, легше залишатися мотивованим навіть у складних ситуаціях.

4. Підвищити впевненість в собі.

Досягнення навіть невеликих запланованих цілей дає відчуття успіху, зміцнює віру у власні сили.

5. Розвивати навичку тайм-менеджменту.

Планування року вчить ефективно розподіляти час і ресурси, що корисно для досягнення балансу між роботою, відпочинком і розвитком.

6. Тримати емоційний баланс.

Планування дозволяє виділяти час на важливі аспекти життя: відпочинок, хобі, сім'ю, що допомагає уникнути вигорання.



# Три причини чому не відбувається магія реалізації планів:

- Інфантильне прокляття – ми очікуємо як діти, що хтось щось зробить, принесе та втілить.
- Спрацьовують захисні механізми психіки, страх змін: втрачу, що є; не вийде; буде гірше; осоромлюся тощо.
- Немає ресурсу, енергії, щось втілювати. Так ліньки, щось робити.

# Яка сила втілює наші плани?

- Рух, дія – бажано, щоб були цільовими без втрати енергії, не хаотичний.
- Усвідомлення кожного руху: «Я це роблю, щоби що? Для чого?»
- Як тільки ми бачимо перед очима план на рік, починаються «перегони». Це встигаю, а це вже не встигаю. Хочу все і одразу. Треба і схуднути на 5 кг і запланувати покупку iPhone 17.
- Щоб не вигоріти в процесі перегонів варто зменшити швидкість та рухатися, зберігаючи свій ресурс. Втілити краще менше, але якісно.

Другий крок у 2025



Путівник  
Year Camps

ПРИВІТ, МІЙ НАТХНЕННИЙ 2025 РІК



# Надихаючі три слова для 2025 року



# Як зробити заплановане реальністю?



Ми створили путівник, тепер переходимо до розподілу планування на:

- оперативне (на тиждень);
- тактичне (на місяць);
- стратегічне (на рік).

Плани на тиждень та місяць зручно фіксувати у календарі. Для цілей довгострокового (стратегічного) планування рекомендується вказувати конкретний місяць року, до якого ціль має бути реалізована.

# Як зробити заплановане реальністю?



Кожний тиждень потрібно повертатися до свого путівника YearCompass і відмічати, що було зроблено для здійснення плану.

Тільки так плани перестануть бути ефемерними. А завдяки приблизному розумінню, де ви хочете опинитися за рік, з'явиться відчуття, що ви дійсно керуєте своїм життям.

Ну і, звісно, стратегічне планування на рік вперед – не межа, можна запланувати життя на найближчі 3–5 років.

Але пам'ятайте – це мають бути плани, а не мрії.

# Поради, які допоможуть у реалізації планів

Думайте куди рухатися, а не як це здійснити

Охоплюйте охоплюване

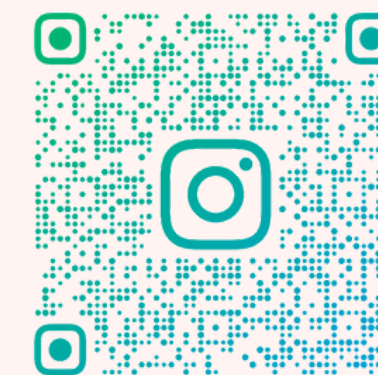
Спирайтеся на свої справжні бажання

Мисліть нестандартно

Заручіться підтримкою

Змінюйте своє життя просто зараз





@PSY\_ZINAIDA

Все мажнува у  
2025 році