



РІЧНИЙ  
ЗВІТ  
2021



AHALAR

CENTER FOR HUMANISTIC  
TECHNOLOGIES

---

# Напрямки діяльності

01

## УРБАН БУДДА

Програма «Urban Будда» допомагає знаходити баланс, радість і усвідомленість в швидкому потоці міського життя. Вона про те, як справлятися з емоційним вигоранням і підвищувати ефективність на роботі і в побуті.

02

## ПРОСТІР МАЙБУТНЬОГО

Програма допомагає дорослим людям знайти своє призначення та справу свого життя, а молоді – визначитися з майбутньою професією та розвинути навички самостійності.

03

## ПОЗАПРОГРАМНІ ПРОЄКТИ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ

проводяться для активних громадян, що є спеціалістами у сфері освіти, правознавцями, волонтерів, медичних працівників та інших допомагаючих професій.

04

## ОСОБИСТІ КОНСУЛЬТАЦІЇ, КОУЧИНГ

Тренери Центру АХАЛАР проводять особисті зустрічі у форматі онлайн та офлайн

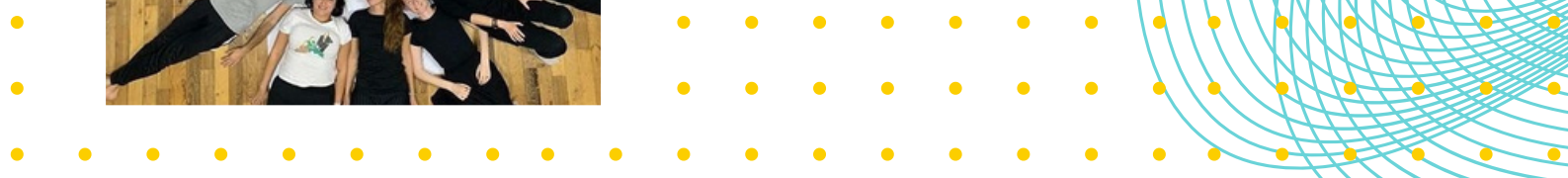
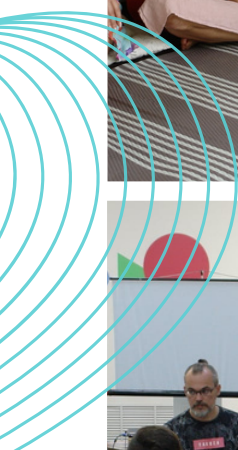
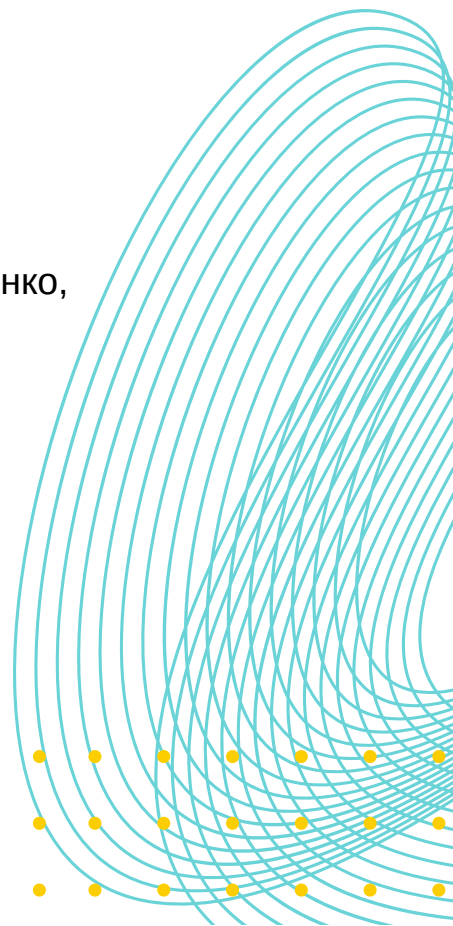




За 2021 рік Центром АХАЛАР реалізовано 4 проекти загальним бюджетом **82879,4 євро**:

Коротка інформація про проекти:

- **«Об'єднання задля допомоги хелперу»**,  
директор – Вікторія Солоніцина,  
кількість учасників – близько 250 осіб  
тривалість – 5 місяців
- **«Психологічна допомога правозахисникам з України та Грузії»**,  
директор – Вікторія Солоніцина,  
кількість учасників – 17  
тривалість – 5 місяців
- **«Тіло. Ресурс. Баланс.»**,  
директор – Юрій Усович  
кількість учасників – 30  
тривалість – 3 місяці
- **«Нові шляхи»**,  
директор – Юрій Трохименко,  
кількість учасників – 297  
тривалість – 12 місяців



- **"Об'єднання задля допомоги хелперу"**

Реалізувався спільно з Благодійною організацією «Світло надії» за фінансової підтримки Human Rights House Foundation.

- Програма «Якість життя хелпера – цінність для місцевої громади» складалася з 15 вебінарів та онлайн майстер-класів, які стали онлайн-блоком Освітнього фесту прав людини 2021

Загалом переглянули вебінари блоку Центру більше 200 чоловік.

- 32- годинний тренінг «Все, що потрібно знати хелперу, щоб бути в ресурсі» для 28 учасників,
- 12 годин супервізії для розбору кейсів учасників;
- 28 годин коучингу для створення особистого плану використання матеріалу.

Задля актуалізації важливості збереження ресурсу у спеціалістів допомагаючих професій опубліковано цикл статей про хелперів (5 статей про активістів, тренерів).

- **«Психологічна допомога правозахисникам з України та Грузії»**

Реалізувався за підтримки «Supporting human rights defenders in Georgia and Ukraine in mind and actions» за підтримки HRHF, за фінансування Європейським Союзом, програмою ПРЯМУЄМО РАЗОМ.

Проект мав 2 напрямки:

1. майстер-класи ( 8 зустрічей для 8 учасників).
2. індивідуальні психологічні, коучингові або терапевтичні сесії (50 сесій): залучились 9 учасників.

## ● Проєкт "Тіло. Ресурс. Баланс."

Реалізувався в партнерстві з Mental Health and Human Rights Info (Норвегія, Осло) та Чернігівським Освітнім Домом Прав Людини за фінансової підтримки Human Rights House Foundation.

У рамках проєкту проведено:

- 2 онлайн вебіари, в рамках HR-фестивалю «Якість життя помічника – надбання для місцевої громади» загальна кількість учасників - 55
- 2 виїзdnі тренінги,
- 2 супервізійні сесії.

1. Тренінг (5 днів) у Славському 20-25 вересня 2021 року.

Автор практичних завдань - Інна Фалькова,

Теоретичні завдання та практика - Доріс Дрюс та Елізабет Лангдал.

Кількість учасників – 13.

2. Тренінг-воркшоп (5 днів) у Славському 8-13 листопада 2021 року

Автори програми Вікторія Солоніцина, Юрій Трохименко, Доріс Дрюс,

Елізабет Лангдал

Кількість учасників - 17.

Для учасників обох семінарів 25 листопада та 16 грудня 2021 року Доріс Дрюс та Елізабет Лангдал провели дві супервізійні сесії.

Тривалість – 6 годин.

Кількість учасників - 25.



- Курс **«Моє позитивне життя» в рамках проєкту «Нові шляхи».**

Курс проводився в рамках україно-данської програми неформальної освіти для дорослих «Нові шляхи» за фінансової підтримки фонду CISU.

Автор курсу та тренер – Вікторія Солоніцина.

Формат проведення – онлайн.

Тривалість повної програми занять – 140 годин (протягом 6-ти місяців).

В рамках курсу проведено 2 набори учасників.

I набір – 12 занять, 26 учасників,

II набір – 12 занять, 29 учасників.

- Ретрит з **протидії вигоряння для співробітників Освітнього дому прав людини у Чернігові**

Тренери Центру Ахалар були запрошені для проведення тренінгу, в рамках ретриту, організатором якого був Освітній дім прав людини в Чернігові.

Мета тренінгу – ознайомити учасників з методиками відновлення та збереження внутрішнього ресурсу, попереджувати професійне та психологічне вигорання, практиками.

Формат проведення – офлайн.

Тривалість – 3 дні

Кількість учасників – 12.



## • Денний тренінговий інтенсив для підлітків «Професіонал майбутнього»

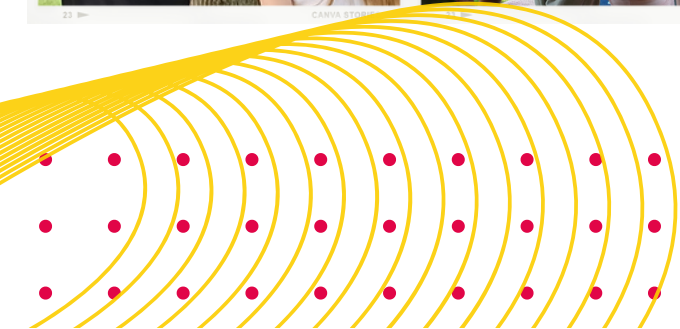
В рамках якого проведено майстер класи з комунікації, самопрезентації, завдання на командну роботу для підлітків віком від 14 до 16 років.

Запрошені спікери:

- о Юрій Трохименко – комунікація, командна робота, планування та вміння розставляти пріоритети.
- о Олена Товкач – комунікація, навички самопрезентації,
- о Олена Рогова – фінансова гра, теоретичні заняття з фінансової грамотності,
- о Ольга Ігнатенко – комунікація, навички професіоналів майбутнього, завдання на виявлення лідерських якостей.
- о Ольга Бершадська – командна робота, сторітелінг.
- о Світлана Фір – налаштування ритму, заняття з барабанами, командна робота.

Тривалість тренінгу – 25 годин (5 днів по 5 годин).

Кількість учасників – 14.



● Курс «Навігатор призначення» в рамках проєкту «Нові шляхи».

Курс проводився в рамках україно-данської програми неформальної освіти для дорослих «Нові шляхи» за фінансової підтримки фонду CISU.

Програма курсу передбачала допомогти учасникам зорієнтуватись у житті та знайти справу свого життя.

Автор курсу та тренер – Юрій Трохименко.

Тривалість повної програми занять – 140 годин. (протягом 6-ти місяців)

Програма занять:

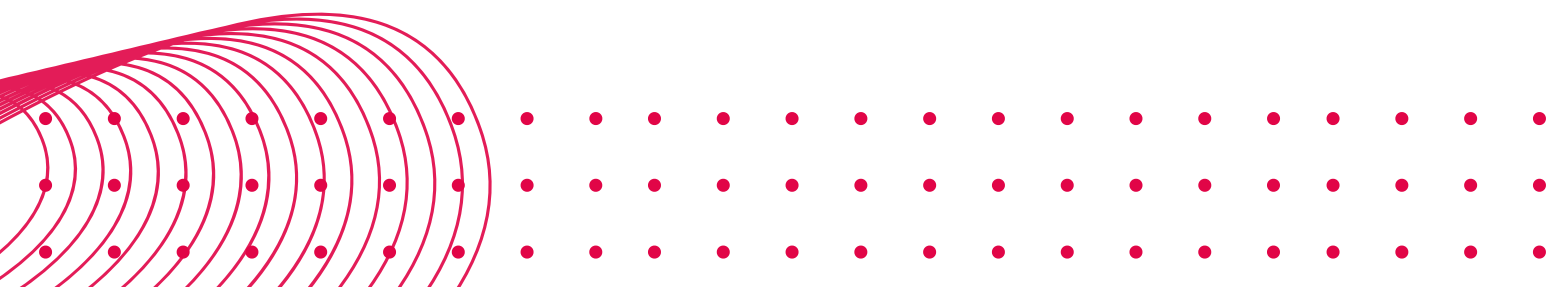
- Теоретична частина (лекційний матеріал),
- Практичної частини (майстер-класи, завдання східних практик)
- Підтримуючі зустрічі (відповіді на запитання учасників, допомога у виконанні індивідуальних завдань),
- Домашні завдання (самостійна робота учасників).

Формат проведення – онлайн (платформа Zoom) та офлайн (Молодіжний центр).

В рамках курсу проведено 2 набори учасників.

I набір – 12 занять, 26 учасників;

II набір – 12 занять, 29 учасників.







## ПОЗАПРОГРАМНІ КУРСИ ПРОЄКТУ «НОВІ ШЛЯХИ»

Курси в рамках україно-данської програми неформальної освіти для дорослих «Нові шляхи» за фінансової підтримки фонду CISU.

### «Критичне мислення: як не дати себе обманути»

Автори курсу та тренери:

-Ігнатенко Ольга – Критичне мислення у повсякденному житті – теоретичний матеріал на теми критичного мислення у сучасних умовах, когнітивних викривлень, алгоритму прийняття рішень, теорії змов, псевдонаук та розбір практичних кейсів.

(23 заняття).

-Андрій Тіток – Критичне мислення та ЗМІ – теоретичний матеріал, екскурсії до студії Телеканалу, практичні завдання з розбором фейкових новин та створення новин з урахуванням правил журналістської етики.

(10 занять).

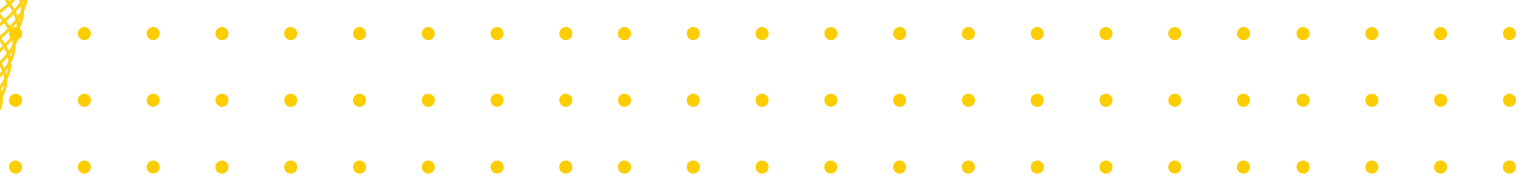
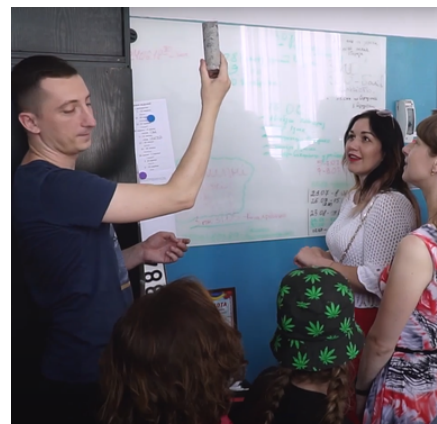
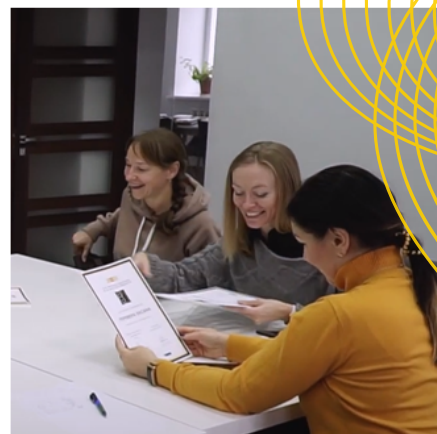
Тривалість курсу – 106 годин (33 заняття).

Формат проведення – онлайн (платформа Zoom) та офлайн (Молодіжний центр, Студія телерадіокомпанії суспільного мовника).

Кількість учасників:

I набір – 31 (прослухали обидва напрямки курсу),

II набір – 36 (прослухали тільки напрямок критичне мислення у повсякденному житті).





- Курс **«Розуміти місто»**

Автор курсу – Сергій Безбородько

Загальна тривалість курсу – 102 години (34 заняття)

У програмі:

- Теоретичні блоки (онлайн, на платформі Zoom), 6 лекцій
- Практичні блоки:
  - Екскурсії містом
  - Виявлення прохідності місцевості. Співставлення площ для пішоходів та з можливістю проїзду для машин.

Кількість учасників:

Перший набір – 29.

Другий набір – 26.

- Курс **«Права людини у повсякденному житті»**

Автор та куратор курсу - Сергій Буров.

Тривалість курсу – 57 годин

Формат проведення – онлайн (Zoom) та офлайн - у Освітньому домі прав людини у Чернігові.

Кількість учасників – 106.

В рамках курсу:

- організовано «Клуб прав людини»
- онлайн заняття з викладанням теоретичного матеріалу та розглядом практичних ситуацій;
- 3-х денний тренінг у Освітньому домі прав людини у Чернігові.



- МІНІГРАНТИ

У рамках кожного курсу проєкту «Нові шляхи» проведено конкурс мінігрантів.

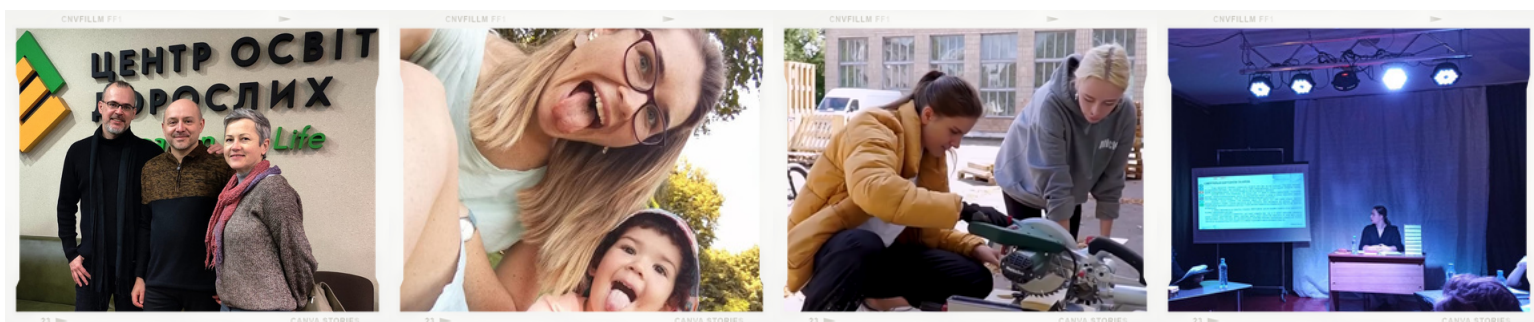
Кількість відібраних та реалізованих ініціатив – 4

Бюджет кожної – до 16 000 грн.

Загальний бюджет міні грантів – 2000 євро, близько 64 000 грн.

Заходи та проєкти в рамках конкурсу міні грантів:

- Курс «Навігатор призначення»:  
Ініціатива – «Малий концертно-виставковий майданчик Чернігова, як новий генератор мистецьких подій. (Леся Федоренко).
- Курс «Розуміти місто»:  
Ініціатива - «Відкритий простір», облаштування простору невеликого парку у дворі корпусу Чернігівської Політехніки. (Марина Левченко).
- Курс «Критичне мислення: як не дати себе обманути»:  
Ініціатива - Перформанс-гра «Судове розслідування» для підлітків 14-18 років та їх батьків. (Юлія Нечай).
- Курс «Моє позитивне життя»:  
Ініціатива - "Моя сім'я - моя сила" для батьків дітей з особливими потребами у навчанні. (Тамара Придатко).



Залишок на початок року:  
13 992 грн

Доходи: 2890459 грн.

добровільні  
внески  
309501

фінансування  
донорів  
2573365

пасивні  
доходи  
7593

Витрати: 2867789 грн.

Залишок на кінець року:  
36 662 грн