



Счастливая и устроенная семейная жизнь вдохновит тебя на работу и карьеру!

Проект «Удачное сочетание профессиональной и семейной жизни на трудовом рынке и поддержка возвращения на трудовой рынок в сотрудничестве со специалистами местных самоуправлений»

Человек, обеспеченный поддержкой близких, лучше справляется с напряжением и новыми задачами, связанными со страхом потерять работу, с реальной потерей работы или с поисками новой работы.

Поможем тебе открыть в себе новые возможности чтобы лучше справляться:

- в роли родителя с помощью Семейной школы Гордона;
- в роли партнера с помощью PREP (Предупредительная программа укрепления парных отношений).

Мы всегда с тобой, если понадобится:

- консультация по интернету;
- консультация по беременности (индивидуальная, парная, семейная).

В РАМКАХ ПРОЕКТА ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНЫЕ!

Продолжительность проекта: с января по декабрь 2010.

Проект осуществляют Семейный центр «Sina ja Mina» и ЦУ «Väärtustades Elu» в сотрудничестве с Социальным министерством, местными самоуправлениями и Эстонской больничной кассой.

Проект поддерживает Европейский Социальный Фонд.



Группа поддержки по методу Семейной школы Гордона

Семейная школа Гордона помогает развивать навыки, используя которые ты сможешь способствовать развитию в ребенке самодисциплины и навыков сотрудничества, а так же повысить его самооценку. На курсах учат как помочь ребенку, как его слушать и понимать, а так же эффективно, без насилия самоутверждению в случае неприемлемого поведения ребенка. Важные темы на курсе так же разрешение конфликтов и разногласий так, чтобы не испортить отношений.

Сочетание семейной жизни и профессиональной деятельности удаётся проще и ты становишься конкурентоспособнее на рынке труда, если

- ...время, проводимое со своими детьми помогает расслабиться и воодушевляет;
- ... умеешь постоять за свои потребности и выражать их не портя отношений;
- ... знаешь, как слушать детей и тем самым сократить время, затрачиваемое на разрешение разногласий;
- ... умеешь больше ценить совместные моменты радости с семьёй;
- ... соблюдаются договоренности, учитывающие потребности и интересы всех членов семьи.

Все эти навыки ты приобретешь с Семейной школе!

Обучение проводится разнообразно: минилекции, ролевые игры, групповые работы, обсуждения. В группе 15 человек и руководитель. Занятия проходят раз в неделю по три часа, всего восемь раз (8X3 ч.) Проводимые в течение проекта группы получают две дополнительные сессии (2X3 ч.) для приложения полученных навыков в контексте трудовых отношений.

Места проведения: Харьюмаа, Вильяндимаа, Ляэне-Вирумаа.

Время проведения: с апреля по июнь и с сентября по декабрь.

Информация об открытых группах: www.sinamina.ee и по телефону 6 816 570.

Регистрация через местные самоуправления.

Дополнительная информация о Семейной школе Гордона:
www.sinamina.ee

Группа поддержки по методу PREP (Предупредительная программа укрепления парных отношений)

Предупредительная программа укрепления парных отношений основывается на группе поддержки, созданной с целью успешно сочетать жизнь семейную и профессиональную. В группе получишь навыки и знания, которые помогут справиться с разногласиями в парных отношениях и научат поддерживать друг друга.

Будешь лучше справляться с семейной жизнью и профессиональной деятельностью, ты станешь конкурентоспособнее на рынке труда, если

- ... осознаешь важность близости в парных отношениях и научишься её создавать;
- ... дом будет местом, где тебя всегда поймут, выслушают и поддержат;
- ... будешь уметь справляться с неизбежными разногласиями и проблемами в отношениях без того, чтобы брать их с собой на работу;
- ... если найдешь подходящие и благоприятные для здоровья способы справляться со стрессом.

В группах предупредительной программы укрепления парных отношений уделяется много внимания эффективным способам общения и развития сотрудничества.

Продолжительность обучения 16 часов. В группе восемь пар и два преподавателя. Парам не надо в группе обсуждать свои проблемы с другими членами группы публично.

Места проведения: Харьюмаа, Вильяндимаа, Ляэне-Вирумаа.

Время проведения: май и с августа по ноябрь.

Информация об открытых группах: www.rasedus.ee и по телефону 55522596.

Регистрация через местные самоуправления.

Дополнительная информация о PREP:
www.rasedus.ee/prep

Консультирование кризиса беременности

Консультант кризиса беременности предлагает женщинам, мужчинам и их близким поддержку и советы, как лучше справиться с физиологическими, социальными и психологическими изменениями или травмирующим опытом, связанными с беременностью, с прерывом или прерываемой беременностью, с ожиданием ребенка, с рождением ребенка, материнством, отцовством и становлением родителей.

Ты будешь на рынке труда конкурентоспособнее, если

- ... беременность, роды и материнство поднимут твою самооценку;
- ... сумеешь сбалансировать собственные потребности с потребностям партнера и детей;
- ... хорошо справишься с разрешением проблем, разногласий и напряженности дома;
- ... проработаешь грамотно постигшую тебя потерю и траур, сумеешь жить дальше;
- ... дом будет местом, где тебя всегда поймут, выслушают и поддержат твоё личностное развитие, удержание места работы или поиски нового.

В жизни можно оказаться перед трудным выбором и в обстоятельствах, где нет хороших решений. Консультант кризиса беременности поможет тебе прийти к наилучшему возможному для тебя решению.

Консультанты кризиса беременности в пректе:

Харьюмаа и Таллинн

Küllike Lillestik 53910923;

Leie Klaar 55522596;

Kaia Kapsta 56460262.

Вильяндимаа, Ляэне-Вирумаа:

Le Hussar 55606005.

Дополнительно:

Е-консультирование: www.rasedus.ee;

Консультационный телефон кризиса беременности:
8002008.

Консультирование по интернету

Повседневная жизнь состоит из общения с партнером, детьми, близкими, коллегами и многими другими людьми. С общением неизбежно связаны недоразумения, малые и большие проблемы. В большинстве случаев мы успешно с ними справляемся, но не всегда. Некоторые заботы поглощают нас с головой, решить некоторые кажется не под силу.

На анонимном и бесплатном сайте семейного форума можно получить ответы на интересующие вопросы от профессионального психолога или семейного консультанта.

В дружественной среде семейного форума можно задавать вопросы и обсуждать вместе с другими свои проблемы по десяти различным темам.

Напиши письмо в семейный форум,

- ...когда тебя огорчает поведение ребенка;
- ... когда у твоего ребенка возникли проблемы в школе или в детском саду;
- ... когда ухудшились отношения с партнёром;
- ... когда ты больше не находишь общего языка с родителями;
- ... когда отношения на работе вызывают головную боль или потеря работы порождает угнетённость и страх;
-когда тебя настигло горе и ты не знаешь, к какому специалисту обратиться.

В жизни бывают моменты, когда кажется, что сил больше нет и разумных мыслей тоже. Если не обратить внимание на первые сигналы опасности, могут проблемы стать серьезнее и накопиться.

Обратись за помощью, тогда ты справишься с проблемой, а не она с тобой!

www.sinamina.ee/foorum