

Женский клуб «Могу всё»



Иркутская
область



Авторская группа

Дарья Сорвачёва,
руководитель Иркутского филиала

Анна Осипенко,
заместитель руководителя Иркутского филиала

Екатерина Плахина,
главный специалист отдела активной политики занятости

Анна Таркова,
председатель клуба



Старт

12 мая 2023 года



Целевая аудитория

Женщины:

- 📌 в трудной жизненной ситуации
- 📌 в отпуске по уходу за ребенком
- 📌 с ограниченными возможностями здоровья
- 📌 желающие открыть собственное дело
- 📌 родственницы участников СВО



Цель проекта

- 📌 Стимулировать творческую активность и самореализацию
- 📌 Помочь обрести уверенность в себе и своих силах
- 📌 Создать безопасное пространство для общения и взаимопомощи
- 📌 Способствовать самопознанию и личностному росту
- 📌 Развить навыки эффективного общения, управления эмоциями и стрессом



Специфика проекта

Проект «Могу всё» отличается индивидуальным подходом к каждой женщине. В клубе нет шаблонных решений, а каждая участница получает индивидуальные рекомендации и поддержку в соответствии с ее потребностями и ситуацией. В проекте сделан сильный упор на практики психологической помощи, самопомощи и формирование круга единомышленниц, поддерживающих друг друга в сложной ситуации.

Содержание проекта



Занятость и трудоустройство

В клубе ежемесячно проходят:

- 📌 практические мастер-классы по составлению резюме, которое привлечет внимание работодателя,
- 📌 тренинги по прохождению собеседования, где женщины готовят свою самопрезентацию, отрабатывают навыки уверенного общения
- 📌 групповые консультации по планированию карьеры
- 📌 семинары по основам предпринимательской деятельности
- 📌 групповые мастер-классы с успешными женщинами-предпринимателями



Психологические занятия

Групповые и индивидуальные консультации с квалифицированными психологами, помогающие разобраться в собственных эмоциях, управлять стрессом, развивать самооценку и уверенность в себе.



Творческие мастер-классы

Рисование, сценическое искусство и другие творческие активности дают возможность раскрыть свой потенциал, развить воображение и обрести новые навыки.



Встречи и нетворкинг

Обсуждение интересных тем, обмен опытом и идеями, взаимоподдержка и создание дружеских связей.



Благотворительные акции

Формируют чувство причастности к сообществу.



Оздоровительные мероприятия

Занятия фитнесом, цикл лекций, направленный на оздоровление организма и профилактику болезней.



Результаты работы за 2024 год

257 участниц

44 открыли своё дело

54 трудоустроены

24 направлены на обучение



Узнать больше о сообществе

8 (3952) 25-99-95, доб. 1136

proffi210@mail.ru



Все материалы по теме развития Женских клубов при ЦЗН