Проект «**Второе дыхание**» был адресован женщинам-получателям социальных услуг Кризисного отделения ГБУ СО «КЦСОН РК» для граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации из числа женщин, пострадавших от домашнего насилия.

**Цель:**

Содействие процессу социальной и психологической реабилитации женщин, переживших домашнее насилие, формирование у них навыков самозащиты, повышение уверенности в себе и самооценки, улучшение эмоционального состояния.

**Задачи:**

- развитие практических навыков самообороны;

- развитие навыков психологической защиты, повышение уровня самооценки, постановку и достижение целей, связанных с изменением и улучшением жизни женщин;

- стабилизация эмоционального состояния женщин, переживших насилие, направленная на принятия себя и своей красоты, повышение самооценки и веры в себя.

Грантодателем выступил Фонд «Bearr Trust». В рамках реализации проекта (по состоянию на 31.12.2020) изготовлено 2 лайтбокса с информацией о деятельности Социальной гостиницы для женщин и детей, пострадавших от насилия в быту, изготовлено и выдано в рамках акции «16 дней против насилия» 1 000 листовок «Алгоритм действий, если вы стали жертвой домашнего насилия».

Программа включала в себя 3 этапа:

Подготовительный этап: разработка плана мероприятий программы, привлечение партнеров (коуч-тренера, мастера по самообороне, фотографа) для подготовки и проведения занятий, разработка методов оценки эффективности проекта (анкетирование и психологическая диагностика).

Основной этап: непосредственная реализация мероприятий программы (мастер-классы по самообороне, психологические тренинги, фотосессия).

Заключительный этап: организация обратной связи с получателями социальных услуг, по результатам проведенных мероприятий (анкетирование женщин и психологическая диагностика эмоционального состояния до и после проекта), подготовка отчетной информации.

Были проведены следующие мероприятия в рамках проекта:

* Проведение мастер-класса по самообороне, направленного на формирование у женщин чувства безопасности, способности постоять за себя, уверенности в себе.
* Организация и проведение серии психолого-практических тренингов с элементами коучинга, направленных на развитие навыков психологической защиты, повышение уровня самооценки, постановку и достижение целей, связанных с изменением и улучшением жизни женщин.
* Организация и проведение фотосессии для женщин, переживших домашнее насилие, с привлечением визажиста, парикмахера и фотографа, направленную на эмоциональное принятие себя и своей красоты, повышение самооценки и веры в себя.

В проект были привлечены специалисты: тренер по самообороне, коуч-тренер, визажист, парикмахер, фотограф.