

Он-лайн встречи группы взаимопомощи



Нам также хотелось бы поделиться он-лайн встреча группы взаимопомощи. Провели шесть групп, конечно были опасения, что мало кто присоединится, так как все же живая встреча более теплая. Но опасения наши не оправдались.

Группа позволяет для нас в уютной, комфортной, а главное БЕЗОПАСНОЙ АТМОСФЕРЕ поделиться своими переживаниями и страхами. Эмоционально разгрузиться и обогатиться опытом других людей, проходящих по тому же пути. Группа является «СПАСАТЕЛЬНЫМ КРУГОМ» в момент кризиса и тяжелой жизненной ситуации.

Мы точно определили:

Помимо ведущего, обязательно должен быть со-ведущий, который будет технически сопровождать эфир.

Участницы могут сохранять анонимность, выключив камеру. Многим это даёт возможность раскрыться перед другими участницами, рассказать о себе.

Даже при нестабильной связи всегда есть возможность оставаться на связи, и писать свои вопросы в чат

Потом мы, ведущие групп делились своими впечатлениями. Мы очень волновались так как до обучения, никто из нас не делал этого. Но все получилось!

Схемы ведения групп, презентации, семинары и вебинары, личные консультации и опыт от экспертов фонда «Алекснадра» @robodi.rak – все это бесценные знания для нас! Мы всегда чувствуем поддержку! А главное, мы заразились этим! Как второе дыхание появилось! Интересно, захватывающее.

Темы обсуждались разные, иногда даже не хотелось и разговаривать, но когда видишь, как девочки делятся своими чувствами, переживаниями, опытом, понимаешь, что все не зря. Мы далеко друг от друга, но все же мы вместе. И в этой ситуации, мы понимаем, как хорошо, что есть интернет и возможность видеть друг друга.