

# АКАДЕМИЯ ЖЕНСКОЙ СМЕЛОСТИ

**Открой свою силу.**

**Верни себе опору.**

**Создай следующий этап жизни.**

Цикл онлайн-курсов для женщин, которые переживают перемены, адаптацию, поиск новой работы или внутреннее ощущение: «Я хочу найти новую версию себя».

**Набор до 15.07.2026 • Старт с 16.07.2026**



**Безопасное пространство для рефлексии, обучения и взаимной поддержки**

# Иногда жизнь меняется быстрее,

Переезд, опыт беженства или вынужденного перемещения, потеря привычной опоры, поиск работы, адаптация к новой среде и забота о будущем требуют не только практических решений, но и внутренних ресурсов.

## **В таком состоянии могут возникать вопросы:**

- Кто я сегодня после всего, что со мной произошло?
- Как вернуть внутреннюю опору и чувство безопасности?
- Почему я всё понимаю, но не могу перейти к действию?
- Какие ресурсы, навыки и сильные стороны уже есть во мне?
- Как перестать зависеть от чужой оценки и ждать разрешения извне?
- Как построить следующий шаг, если будущее ещё не совсем понятно?

**Если эти вопросы вам близки, мы приглашаем вас в «Академию Женской Смелости» - цикл программ для поддержки, ясности, новых навыков и возвращения к действию.**

# ЧТО ТАКОЕ АКАДЕМИЯ ЖЕНСКОЙ СМЕЛОСТИ?

Академия Женской Смелости - это не один отдельный курс, а целый цикл программ для женщин, которые хотят восстановить внутреннюю опору, увидеть свои ресурсы, освоить новые инструменты и постепенно построить следующий этап жизни.

Первый курс Академии - это 5 психологических онлайн-встреч. После него участниц ждут ещё два практических курса: по искусственному интеллекту для карьеры и по цифровому предпринимательству и самозанятости.

## Академия объединяет:

- психологическую поддержку, самопознание и восстановление внутренней опоры;
- практические упражнения для работы с тревогой, самооценкой и внутренними ограничениями;
- курс по применению искусственного интеллекта для карьеры, продуктивности и личного бренда;
- курс по цифровому предпринимательству, самозанятости и запуску собственного дела онлайн;
- поддержку сообщества и постепенный переход от внутренней ясности к реальным действиям.

# КАК ПОСТРОЕНА АКАДЕМИЯ?

Академия построена как последовательная траектория из трёх курсов. Сначала участницы проходят психологический курс из 5 встреч: внутренняя опора, тревога, самообесценивание, страх оценки и первый план действий. Затем идут два практических курса о современных цифровых инструментах для работы, самозанятости и развития.

**1** Курс 1  
Психологическая  
поддержка  
5 встреч

**2** Курс 2  
Искусственный  
интеллект  
5 встреч

**3** Курс 3  
Цифровое  
предпринимательство  
5 встреч

**Сначала - внутренняя устойчивость и ясность. Затем - ИИ, интернет, цифровые сервисы, самозанятость, первые клиенты и новые профессиональные возможности.**

# ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ БЛАГОДАРЯ УЧАСТИЮ?

- больше внутренней устойчивости и чувства безопасности;
- лучшее понимание тревоги, страхов и внутренних ограничений;
- способность отличать факты от тревожных фантазий;
- инструменты для выхода из прокрастинации и состояния «я всё понимаю, но не действую»;
- ясность в отношении своих ресурсов, компетенций и возможностей;
- уменьшение самообесценивания и зависимости от чужого мнения;
- переход от ожидания внешнего разрешения к взрослой позиции выбора;
- реалистичный план действий на ближайшие 90 дней;
- ощущение поддержки и принадлежности к сообществу женщин, которые тоже проходят через перемены.

**Участие бесплатное. Количество мест ограничено.  
Регистрация до 15.07.2026. Старт курса - с 16.07.2026.**

# СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

## Встреча 1. Встреча с собой: безопасность, тревога и внутренняя опора

### Мы рассмотрим:

- что такое внешняя и внутренняя безопасность;
- как тревога пытается защитить нас, но может забирать силы;
- как вернуться в настоящий момент через простые практики стабилизации;
- что такое личная точка опоры;
- какие качества, навыки, опыт и ресурсы уже есть внутри меня;
- как увидеть себя не только через трудности, но и через силу, опыт и способность справляться.

**Результат: участницы формируют карту внутренней опоры: качества, навыки, опыт, ресурсы, люди и практики, которые помогают сохранять устойчивость.**

# СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

## Встреча 2. Тревога, неопределённость и три зоны

### Мы рассмотрим:

- как тревога связана с неопределённостью и фантазиями о будущем;
- как отличать факты от того, что я додумываю из страха;
- что такое зона влияния, зона принятия и зона фантазии;
- как не принимать важные решения на пике эмоций;
- как вернуть себе чувство влияния через один маленький реальный шаг.

**Результат: участницы получают практическую модель для разбора тревожных ситуаций и учатся видеть, где можно действовать, что нужно принять, а где тревога создаёт сценарии.**

# СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

## Встреча 3. Из головы - в действие

### Мы рассмотрим:

- почему человек может всё понимать, но не действовать;
- как работают прокрастинация, избегание и внутреннее зависание;
- что такое выученная беспомощность и как она формируется после длительного стресса;
- почему мотивация часто приходит не до действия, а во время действия;
- как маленькие ритуалы, порядок, тело и простые действия возвращают психике сигнал «я могу».

**Результат: каждая участница выбирает маленький реалистичный шаг или ритуал, который помогает перейти от обдумывания к действию.**

# СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

## Встреча 4. Ценность, работа, независимость и новая версия себя

### Мы рассмотрим:

- как самооценка влияет на работу, деньги, выбор и готовность начинать заново;
- как распознать самообесценивание и внутреннюю критику;
- как увидеть собственные компетенции, переносимый опыт и сильные стороны;
- как сохранить достоинство в период смены статуса, страны, работы или роли;
- как нащупать новое профессиональное или экономическое направление.

**Результат: участницы создают карту своих навыков, сильных сторон и возможных направлений развития, которые могут стать основой для дальнейшего профессионального движения.**

# СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

## Встреча 5. Взрослая позиция, ясность и план на 90 дней

### Мы рассмотрим:

- как чужое мнение, критика и страх оценки могут незаметно ограничивать действия;
- чем отличается детская позиция ожидания от взрослой позиции выбора;
- как научиться видеть главное и второстепенное в своей ситуации;
- как определить ресурсы, возможности, желания и конкретные шаги;
- как составить реалистичный план действий на ближайшие 90 дней без давления идеального плана.

**Результат: каждая участница завершает программу с личным планом на 90 дней: внутреннее состояние, работа/обучение/доход, быт/адаптация, поддержка и первый конкретный шаг.**

# ЧТО ЖДЁТ УЧАСТНИЦ ПОСЛЕ ПЕРВОГО КУРСА?

Академия продолжается двумя практическими курсами

После 5 психологических встреч участницы смогут перейти к двум следующим курсам Академии. Каждый курс также рассчитан на 5 встреч и помогает использовать современные цифровые инструменты для карьеры, самозанятости, бизнеса и развития.

## КУРС 2

### Искусственный интеллект для карьеры и профессионального развития

#### 5 встреч

Практические навыки применения инструментов ИИ для поиска работы, продуктивности, создания контента и развития личного бренда.

## КУРС 3

### Цифровое предпринимательство и самозанятость

#### 5 встреч

Знания и инструменты для запуска собственного дела онлайн: от идеи и цифровых сервисов до первых клиентов и устойчивого дохода.

**Сначала - внутренняя опора. Затем - реальные цифровые инструменты движения вперёд.**

# КОМУ АДРЕСОВАНА ПРОГРАММА?

- женщинам, которые пережили переезд, беженство или вынужденное перемещение;
- женщинам, которые находятся в периоде адаптации или жизненного перехода;
- женщинам, которые потеряли привычную опору, работу или уверенность в будущем;
- женщинам, которые ищут новое профессиональное направление или новую версию себя;
- мамам, которые хотят больше равновесия, ясности и внутренней стабильности;
- женщинам, которые чувствуют тревогу, усталость, самообесценивание или страх начинать заново;
- женщинам, которые хотят перейти от ожидания и внутреннего зависания к конкретным маленьким действиям;
- женщинам, которые хотят не просто выживать, а постепенно строить следующий этап жизни.



# КОМАНДА ПРОГРАММЫ

## Анджела Чукарлан

Менеджерка проекта «Женщины, мир и человеческая безопасность», системный коуч, лидерка сообщества и фасилитатор процессов личного и общественного развития.

## Виктор Черсак

Тренер по личностному развитию и карьерному сопровождению, психотерапевт с практическим опытом индивидуальной и групповой работы, фасилитатор процессов изменений.

## Ина Нисторош

Тренер курса «Искусственный интеллект для карьеры и профессионального развития». Практические инструменты ИИ для поиска работы, продуктивности, контента и личного бренда.

## Татьяна Кирил

Тренер курса «Цифровое предпринимательство и самозанятость». Инструменты запуска собственного дела онлайн: от идеи и цифровых сервисов до первых клиентов и устойчивого дохода.

**«Вам не нужно становиться кем-то другим, чтобы двигаться вперёд. Вам нужна смелость увидеть силу, которая уже есть внутри вас, и сделать следующий честный шаг.»**

Программа предлагает безопасное, уважительное и конфиденциальное пространство, где каждая участница может говорить столько, сколько готова, без давления и без осуждения.

**Участие бесплатное.**

**Регистрация: <https://forms.gle/pSmdXhkaWkqLCLEd9>**

**Крайний срок регистрации: 15.07.2026**

**Старт курса: с 16.07.2026**

Календарь встреч и логистическая информация будут сообщены отобранным участницам дополнительно.

Проект «Женщины за человеческую безопасность и экономическое восстановление» реализуется Общественной ассоциацией «FĂCLIA» в партнёрстве с UN Women Moldova и при финансовой поддержке Women's Peace & Humanitarian Fund - WPHF.