



Выдох для вашей команды. Пилот

Добрый день! Меня зовут Ольга Кириллова, я психолог и арт-терапевт, работаю с корпоративными командами в темах профилактики выгорания, снижения стресса и развития устойчивости.

Предлагаю провести пилотную арт-встречу для вашей команды.

Цель пилотной встречи для участников: за 60 минут мягко перезагрузиться, снизить уровень напряжения, почувствовать опору в теле, настроиться на работу в более ресурсном состоянии и синхронизироваться с командой.

Суть: Мы соберёмся за столом или в Zoom и пройдем совместную практику: короткое знакомство и стартовый опросник, сонастройка, вводное арт-упражнение на расслабление, арт-терапевтическая техника, обсуждение и фиксация инсайтов, затем завершение и финальный опросник.

Результат для бизнеса: участники выходят в более собранном и спокойном состоянии; HR получает отчет: участие (%), средние значения по 2–4 шкалам до/после, ключевые темы без персональных данных.

Формат: 60 минут, онлайн или офлайн, группа 6–15 человек. Время может быть увеличено до 90 минут по согласованию

Ограничения: это не психотерапия; не работает с острыми состояниями; работает только при добровольном согласии на практику.

Правила для участия: участие добровольное; можно не делиться личным, если не хочется; без оценок; если что-то не подходит - можно пропустить упражнение и просто побыть с группой без объяснений; возможность выйти в любой момент.

Материалы: Офис: переговорная, стол/стулья; все материалы привезу я.

Онлайн: Zoom/Meet; камера желательно, наушники рекомендованы, запись не ведётся. Участникам понадобится лист бумаги и любые художественные принадлежности (ручки, маркеры, карандаши)

План практики на 60 минут

1. Знакомство со мной + стартовый мини опросник
2. Быстрый круг: имя, как вы сейчас?
3. Сонастройка (дыхание + тело)
4. Вводное арт-упражнение на расслабление и переключение на творческое мышление
5. Арт-терапевтический блок (техника на погружение)
6. Обсуждение и инсайты
7. Завершение, закрепление, финальный мини опросник



Мини опросник (вариабелен):

Самочувствие сейчас (0–5)

Напряжение/стресс (0–5)

Лёгкость концентрации (0–5)

Готовность к взаимодействию в команде (0–5)

Итоги: я обработаю результаты опросников от участников и сброшу в виде обобщенных данных в течение 48 часов (без персональных данных). Также вышлю некоторые рекомендации для вашей команды для закрепления результатов и 3 подходящие техники на каждый день в виде PDF-файла.

Если пилот вам зайдёт, у меня готова масштабируемая программа под ваши задачи с гибкими условиями по бюджету и расписанию.

1. Модульные циклы: от разовых сессий до серий на 4–8 встреч или квартальных спринтов.
2. Офлайн/онлайн/гибрид под конкретные цели: доверие и коммуникация, стресс-менеджмент и устойчивость, онбординг и ценности

Условия сотрудничества

Стоимость: 10 000–15 000 руб. за 60-минутную сессию; до 15 участников — 10 000 руб., 15-20 участников — 15 000 руб. За сессию в 90 минут - от 20000 руб.

Оплата: 100% предоплата не позднее чем за 3 рабочих дня до даты сессии (безналичный перевод на счёт самозанятого). Чек НПД формирую и направляю в день получения оплаты.

Отмена/перенос:

Бесплатная отмена/перенос — за 48 часов и ранее.

Отмена 48–24 часа — удержание 50% стоимости.

Отмена менее чем за 24 часа — удержание 100% стоимости.

Связаться со мной:

тел: 8-985-095-08-94

tg: @Olga_Olgita

e-mail: olga.s.kirillova@yandex.ru