

# «Я АКТИВ!»

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр

Работаем с 2018 года



# О проекте

## Центр «Я АКТИВ!»

Это социальный благотворительный проект,  
который осуществляется

Автономной некоммерческой организацией

Центр информации и консультаций

«ТОП-Активити» (ОГРН 1185476036745) с 2018г.

Страница в Интернете [www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)

Это бесплатная психологическая помощь  
лицам, попавшим в трудную жизненную  
ситуацию.

ЯАКТИВ! – это призыв найти в себе тот  
внутренний потенциал, который поможет  
справиться с любой жизненной задачей

И команда неравнодушных  
ПСИХОЛОГОВ-ВОЛОНТЕРОВ!

# Наша миссия

Информирование и консультирование лиц в социально значимых сферах.

Людям важно находить правильные решения в сложные жизненные периоды.

Психологическое консультирование является востребованным в современных условиях. Именно поэтому наша работа направлена на психологическую помощь лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

С 2023 года мы уделяем повышенное внимание поддержке своих психологов-волонтеров, работающих с клиентами Центра





# Директор

**Жилина Елена Александровна**

Психолог, педагог, юрист, специалист по работе с персоналом.

В управлении НКО - с 2003 года.

Образование - два ВУЗа, аспирантура, повышения квалификации. Награждена благодарственными письмами мэра г. Новосибирска, министерств, партнеров.

**Помогающие и обучающие профессии  
как жизненная ценность.**

Идея Центра родилась после того, как я сама получила профессиональную помощь психолога в кризисной ситуации.

Центр родился в период ковида, но оказался нужным и вне пандемии.

**Каждый день - новые вызовы!**



# ЦЕНТР «Я АКТИВ!» сегодня:

6 лет социально ориентированной НКО

**4 гранта:** Фонд президентских грантов,  
Министерство региональной политики НСО

160 психологов-волонтеров за весь период,

110 специалистов - на данный момент

**Более 6000 человек уже оказана помощь**

География - вся РФ, ближнее зарубежье,  
дальнее зарубежье (помощь русско-говорящим  
согражданам)

**ЧАТ психологов и Библиотека полезных  
материалов для клиентов и психологов (книги,  
статьи, презентации)**

4 аккаунта - в ВК, Дзен, Рутьюб, Телеграмм

**Более 100 открытых вебинаров, мастер-  
классов, семинаров, супервизий**

Сотрудничество: СМИ, блогеры, УФСИН по МО,  
Онлайн институт практической психологии

# Команда



**Елена Заречнева (г. Сочи)** — практический психолог, педагог, преподаватель психологии, эксперт-супервизор, координатор образовательных программ Центра.

**Ирина Анисимова (г. Рязань)** — практический психолог, преподаватель психологии, эксперт-супервизор, координатор образовательных программ Центра.

**Екатерина Уфимцева(г.Екатеринбург)** — психолог-консультант, клинический психолог, журналист-копирайтер Центра

**Юлия Каракашева (г. Амстердам)** — практический психолог, консультант по развитию Центра и фандрайзингу

**Евгений Ага (республика Кипр)** — психолог-консультант, специалист по СММ и маркетингу Центра

**Евгений Волкович (республика Башкортостан)** — программист, специалист по созданию сайта и цифровизации работы с заявками Центра

**Елена Сноркина (г. Москва)** — практический психолог, координатор образовательных программ



# Кто наши благополучатели?

Люди, попавшие в трудную жизненную ситуацию.

Те, кому сложно справиться с болезнью, одиночеством, негативными эмоциями, страхом, депрессией, бессилием.

Те, кто ждет помощи и поддержки.

Те, для кого беседа с психологом может стать началом нового жизненного пути, поможет найти выходы и решения.

Как правило, это социально незащищенные группы лиц: молодежь, женщины, молодые матери, родители, многодетные семьи, студенты, пенсионеры, безработные.

# Что такое трудная жизненная ситуация



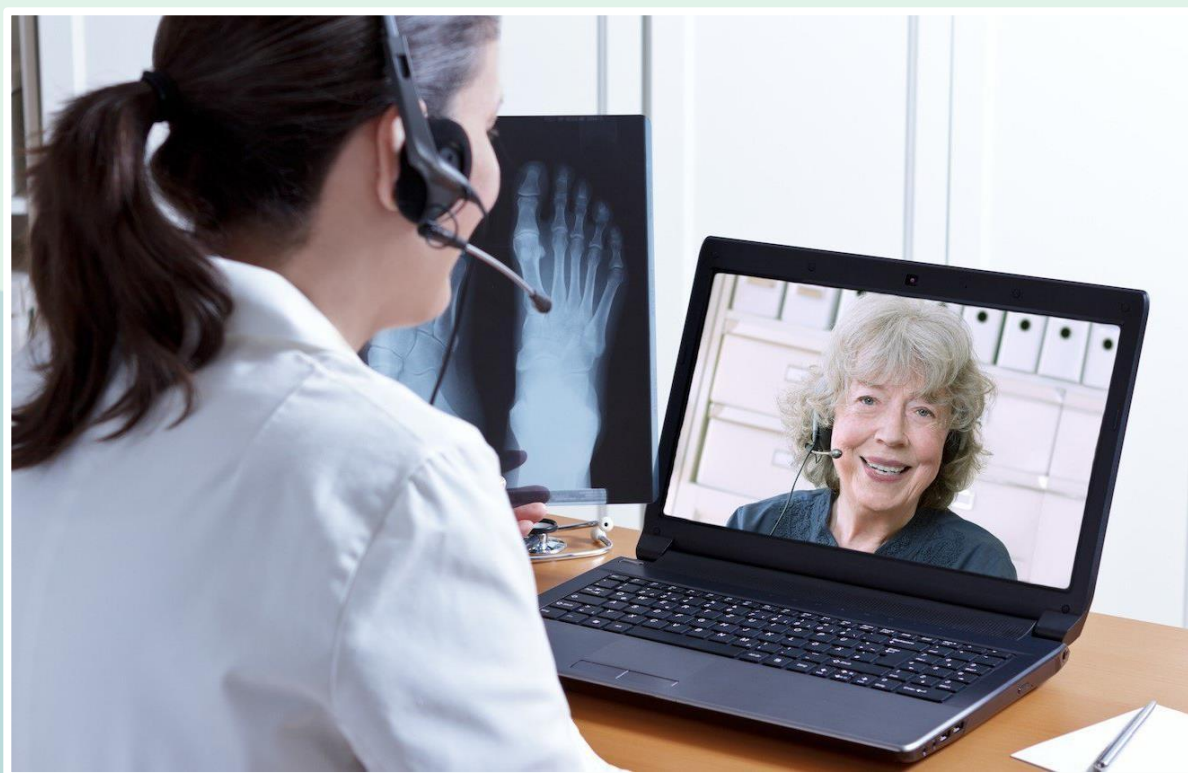
Любая ситуация, с которой человек **не может справиться самостоятельно**, является трудной жизненной ситуацией.

Болезнь, потеря работы и жилища, насилие в семье, агрессия в партнерстве и в коллективе, уход близкого человека, эмоциональные и коммуникативные сложности, суицидальные мысли – вот неполный перечень таких ситуаций.

И в наше сложное время от них **не застрахован никто.**



# Как мы работаем



**Психолог** — это тот профессиональный собеседник, который умеет задавать правильные открытые вопросы и через них помогает находить человеку выход в самых сложных безвыходных ситуациях.

И именно психолог - специалист по **МЕНТАЛЬНОМУ** здоровью - готов дать клиенту те рекомендации, которые ему помогут здесь и сейчас,

Человек регистрирует заявку, мы связываемся и оказываем профессиональную психологическую поддержку онлайн. Бесплатно.

# С чем мы работаем

Когда нужен психолог?

Каждый день мы работаем с очень разными запросами

## СОСТОЯНИЯ

Психолог поможет, если вы попали в трудную жизненную ситуацию и не знаете, как из нее выйти

## ЭМОЦИИ

Психолог поможет, если у вас негативные эмоции - страх, печаль, тревога, обида, разочарование, и вы не справляетесь с ними сами

## ДЕЙСТВИЯ

Психолог поможет, если вы не знаете, что предпринять, чтобы что-то изменить в своей жизни

# Какие запросы к нам поступают?

- Сложности с работой
- Сложности со здоровьем
- Сложности в отношениях, в семье
- Негативные эмоции. Деперссии.
- Агрессия окружающих
- Сложности с жильем и финансами
- Потеря родных и близких
- Страх, паника, ПА, фобии
- Суицидные мысли

Это неполный перечень вопросов, с которыми к нам обращаются люди.

В планах - подготовить краткое пособие для психологов по частым запросам.



# Почему наши консультации бесплатны?

Потому что далеко не у каждого сегодня есть деньги оплачивать услуги психолога. А потребность решать свои сложные жизненные вопросы есть.

Наш Центр «ЯАКТИВ!», как и любой благотворительный проект, существует на средства пожертвований и субсидий. Это федеральные и муниципальные гранты, пожертвования физических лиц и корпораций.

Наша ценность - психологи-волонтеры.

Наша некоммерческая организация — социально ориентированная, мы дорожим своим именем и своим делом. И главная наша миссия — помогать людям, попавшим в беду.



# Наши услуги

Наши специалисты умеют работать персонально, в группах и на открытых площадках – онлайн и офлайн

## Сегодня это:

- Персональные онлайн консультации
- Групповые/семейные консультации
- Открытые вебинары, мастер-классы, супервизии

## В планах:

- Автоматизация работы с заявками, агрегатор услуг
- Увеличение количества психологов и клиентов
- Корпоративная психология, командные сессии: в обмен на поддержку бизнеса мы готовы работать в коллективах партнеров, проводить коучинг и психологическую поддержку топ-менеджеров и персонала

Отраслевое сотрудничество (УФСН, образование, медицина и т.п.)


Если вам близка идея социальной работы, если вы готовы делиться своими знаниями, активностью, финансами, если для вас

**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ** – созвучное слово, приглашаем поддержать нашу социальную работу

### Что нам нужно?

- волонтеры- специалисты
- информационное и организационное партнерство
- финансы/ гранты / субсидии/ дарение

# Волонтеры-специалисты



Если вы готовы безвозмездно принимать  
посильное участие в проекте  
**«Центр «Я АКТИВ!»**, то нам будут полезны  
психологи, маркетологи, копирайтеры,  
фандрайзеры, промоутеры, СММ-специалисты,  
дизайнеры, организаторы events и промо акций  
и все те, кто готов безвозмездно вкладывать  
свой профессионализм в этот проект.

Сообщите нам о вашем желании и опыте и мы с  
благодарностью примем вашу помощь и труд

# Информационное партнерство (СМИ и порталы, блогеры и т.п.)

Любая информационная поддержка бесценна. Чем больше людей и организаций узнает о нашем проекте, тем больше благополучателей смогут получить нашу психологическую консультацию в самый сложный жизненный момент.

Ваша помощь - реклама, тематические посты и статьи, интервью, мероприятия, продвижение, информационные материалы в любом виде смогут расширить границы нашей деятельности, а значит преумножить наши социальные усилия.





**Мы не работаем на прибыль.**  
**Поэтому внешнее финансирование – главный источник**  
**существования нашего социального проекта.**  
Субсидии, гранты, пожертвования, любая помощь в виде дарения товаров и услуг являются жизненно важными для нашей работы.

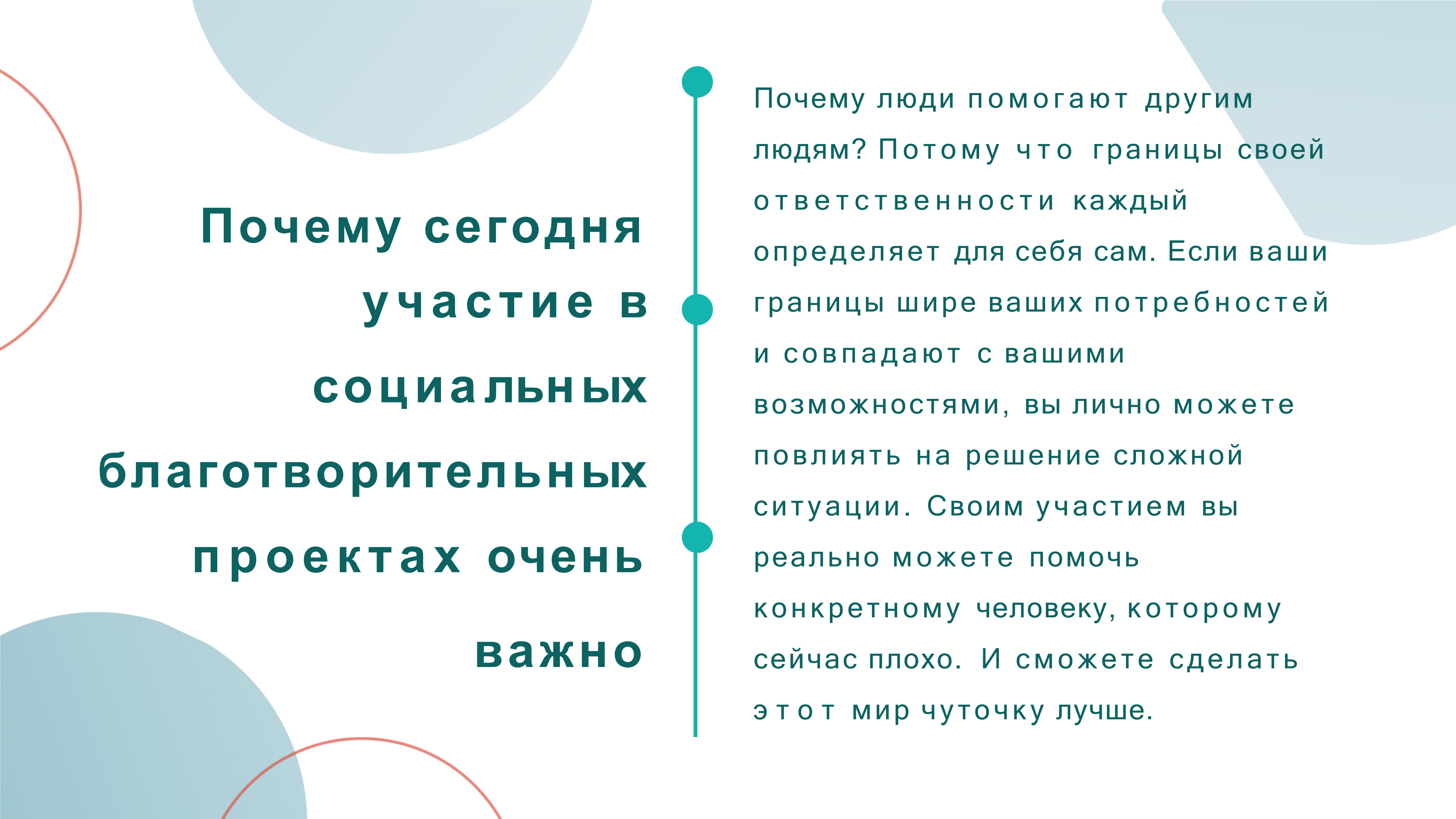
Если вы готовы принять финансовое, личное, организационное участие в благотворительности – сделайте это.

Сообщите о своей готовности.  
Напишите нам на [\*\*info@active-coach.ru\*\*](mailto:info@active-coach.ru) Реквизиты для  
пожертвований на нашем сайте [\*\*www.center-active.ru\*\*](http://www.center-active.ru)

# Что вы получите в ответ?

- Удовлетворение от того, что добровольно и бескорыстно передаете свои знания, умения, навыки, силы и средства для нуждающихся людей и общественного блага. **Это достойно.**
- Большее количество людей, нуждающихся в психологической поддержке, смогут ее получить быстро и квалифицированно. **Это бесценно.**
- Благодарность команды Центра «Я АКТИВ!» - мы сможем работать и дальше. **Это показательно.**

Информация о нашей деятельности открыта.



# **Почему сегодня участие в социальных благотворительных проектах очень важно**

Почему люди помогают другим людям? Потому что границы своей ответственности каждый определяет для себя сам. Если ваши границы шире ваших потребностей и совпадают с вашими возможностями, вы лично можете повлиять на решение сложной ситуации. Своим участием вы реально можете помочь конкретному человеку, которому сейчас плохо. И сможете сделать этот мир чуточку лучше.

# Наши контакты

Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

АНО ЦИК «ТОП-Активити»

Директор [Жилина Елена Александровна](#)

САЙТ

[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)

ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА


[info@active-cocach.ru](mailto:info@active-cocach.ru)

ПОЧТОВЫЙ АДРЕС

НОВОСИБИРСК

Мусы Джалиля 3/1,





**Спасибо за внимание  
и за интерес к проекту  
Центр «Я АКТИВ!»**