

Resilience Ukraine

Become a Resilience Circle Facilitator

You are warmly invited to join us on a 9-month journey – a resilience training program designed to provide 250 young Ukrainians (18-35 years)—both in the country and in the diaspora—with the tools to heal, rebuild your inner strength, and contribute to community resilience.

This Program Is for You If:

- You want to find ways to cope with the stress, fear, and grief caused by the war.
- You want to help others who are struggling but don't know where to start.
- You're looking to rediscover a real sense of purpose and direction in your life.



What You'll Gain



Skills to Help Others

Learn techniques to manage stress, process emotions, and strengthen mental well-being.



Personal Healing Tools

Develop the capacity to support fellow Ukrainians through trauma-informed approaches.



Community & Support

Connect with a strong, supportive network of like-minded individuals.



Trauma-Informed Leadership Training

Gain tools in resilience coaching, compassionate leadership, and facilitation of healing spaces.

Program Structure

Language: Ukrainian & English with translation (online, accessible worldwide)

Duration: 9 months (~4 hours/week commitment)

Cost: Free of charge

Certification: Recognized by European and Ukrainian institutions, with option for academic accreditation both in Europe and in Ukraine.

Resilience Ukraine

Become a Resilience Circle Facilitator

Our Five-Pillar Approach



Awareness & Outreach

Raising awareness through keynotes, social media campaigns, and needs assessment.



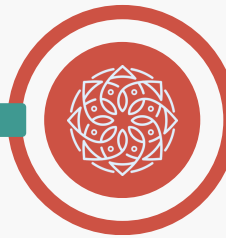
Trauma-Informed Leadership & Societal Resilience Training:

Training in self-regulation, relational attunement, and trauma ethics.



Resilience Facilitation Training

Training in facilitation skills and peer-led resilience circles for collective healing.



Psychosocial Support & Supervision:

Professional guidance and mental health support throughout the program.



Evaluation & Growth

A data-driven approach to continuous learning and program development.

Why Does This Matter?

Healing individual trauma strengthens communities and, ultimately, the entire nation. This program equips young Ukrainians with the knowledge, skills, and support to become pillars of resilience—helping to rebuild the fabric of Ukrainian society from within.

Join Us

The hardest journeys become easier when you don't walk alone. Let's rise together. Contact us today to apply for the program.

Sing up now



Website: <https://pocketproject.org/>

Webpage: <https://pocketproject.org/ukraine-trauma-relief-project/>

Email: daria.yemets@pocketproject.org

Стійкість. Україна

Ставайте Фасилітатором Стійкості

Запрошуємо вас приєднатися до 9-місячної подорожі – тренінгової програми з життєстійкості, покликаної надати 250 молодим українцям (18-35 років) - як у країні, так і в діаспорі - інструменти для зцілення, відновлення внутрішньої сили та сприяння життєстійкості спільноти.

Ця програма для вас, якщо:

- Ви хочете знайти способи впоратися зі стресом, страхом і горем, викликаними війною.
- Ви хочете допомогти іншим, хто бореться, але не знаєте, з чого почати.
- Ви прагнете віднайти справжню мету та напрямок у своєму житті.



Що ви отримаєте?



Навички допомоги іншим

Вивчіть техніки управління стресом, обробки емоцій та зміцнення психічного добробуту.



Інструменти особистого зцілення

Розвивати навички підтримки інших за допомогою травма-інформованих підходів.



Спільнота та підтримка

Зв'язатися з сильною, підтримуючою мережею однодумців.



Тренінг з травмо- інформованого лідерства

Отримати інструменти співчутливого лідерства та фасилітації просторів зцілення.

Структура Програми

Мова: Українська та англійська мови з перекладом (онлайн)

Тривалість: 9 місяців (~4 години/тиждень)

Вартість: Безоплатно

Сертифікація: Визнаний європейськими та українськими установами, з можливістю академічної акредитації як в Європі, так і в Україні.

Стійкість. Україна

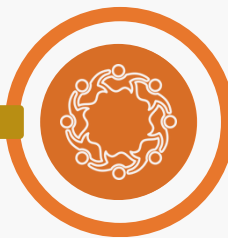
Ставайте Фасилітатором Стійкості

Наш 5-компонентний підхід



Обізнаність та просвітництво

Підвищення обізнаності через виступи, кампанії в соціальних мережах та оцінку потреб.



Тренінг з травма-інформованого лідерства та соціальної стійкості

Тренінги з саморегуляції, налагодження стосунків та травматичної етики.



Тренінг з фасилітації стійкості

Навчання навичок фасилітації та проведення груп взаємодопомоги для колективного зцілення.



Психосоціальна підтримка та супервізія

Професійне консультування та підтримка психічного здоров'я протягом усієї програми.



Аналіз та зростання

Підхід до безперервного навчання та розробки програм на основі аналізу даних.

Чому це важливо?

Зцілення індивідуальних травм зміцнює громади і, зрештою, всю націю. Ця програма надає молодим українцям знання, навички та підтримку, щоб стати опорою для відновлення українського суспільства зсередини.

Долучайтесь!

Найважчі подорожі стають легшими, коли ти йдеш не сам. Рушаймо разом. Зв'яжіться з нами сьогодні, щоб подати заявку на участь у програмі.

Зареєструйтеся зараз



Вебсайт: <https://pocketproject.org/>

Вебсайт: <https://pocketproject.org/ukraine-trauma-relief-project/>

Email: daria.yemets@pocketproject.org