

У
О
Р
У
8

ПРОЕКТ
Учасня

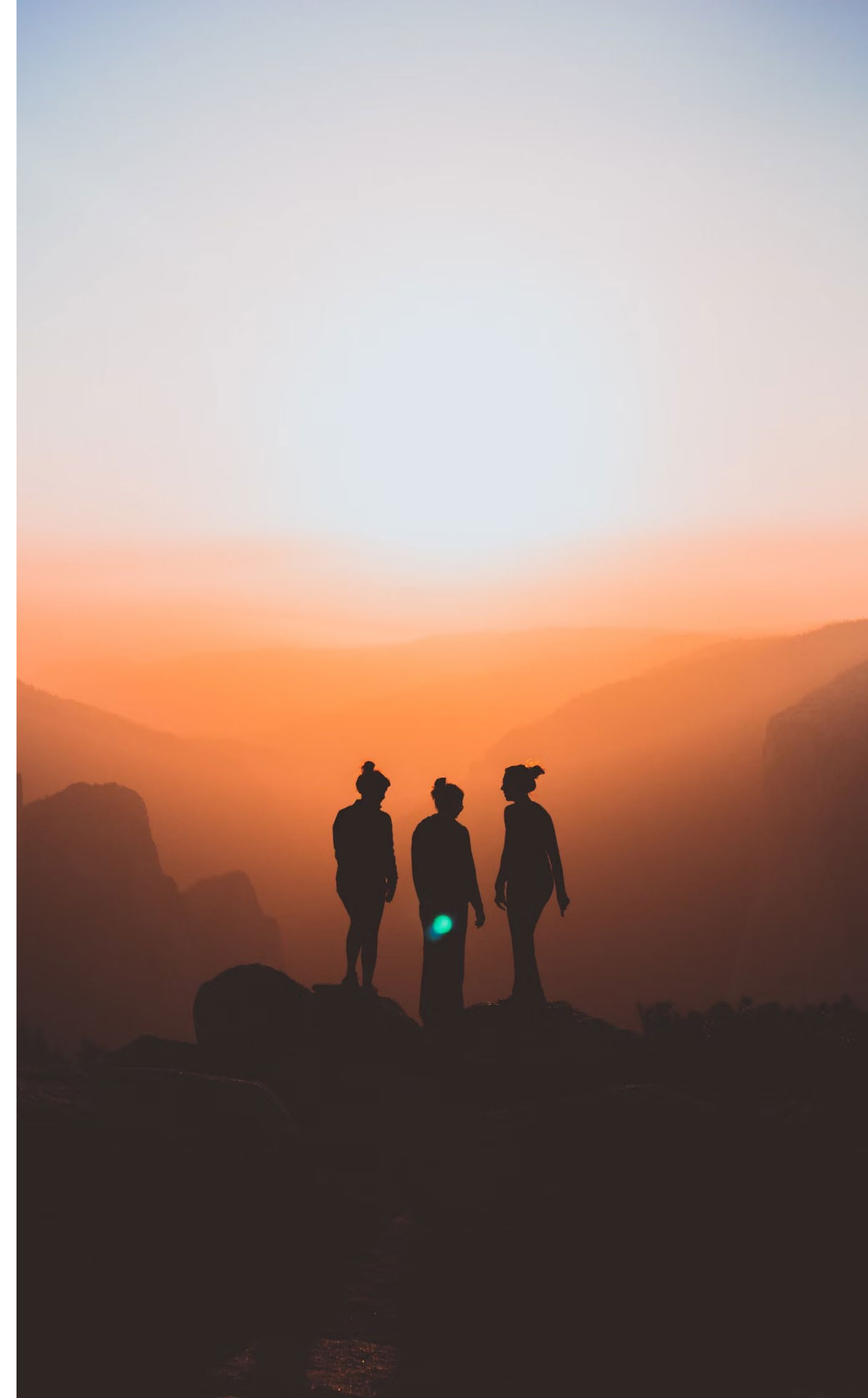
Соціалльний зв'язок

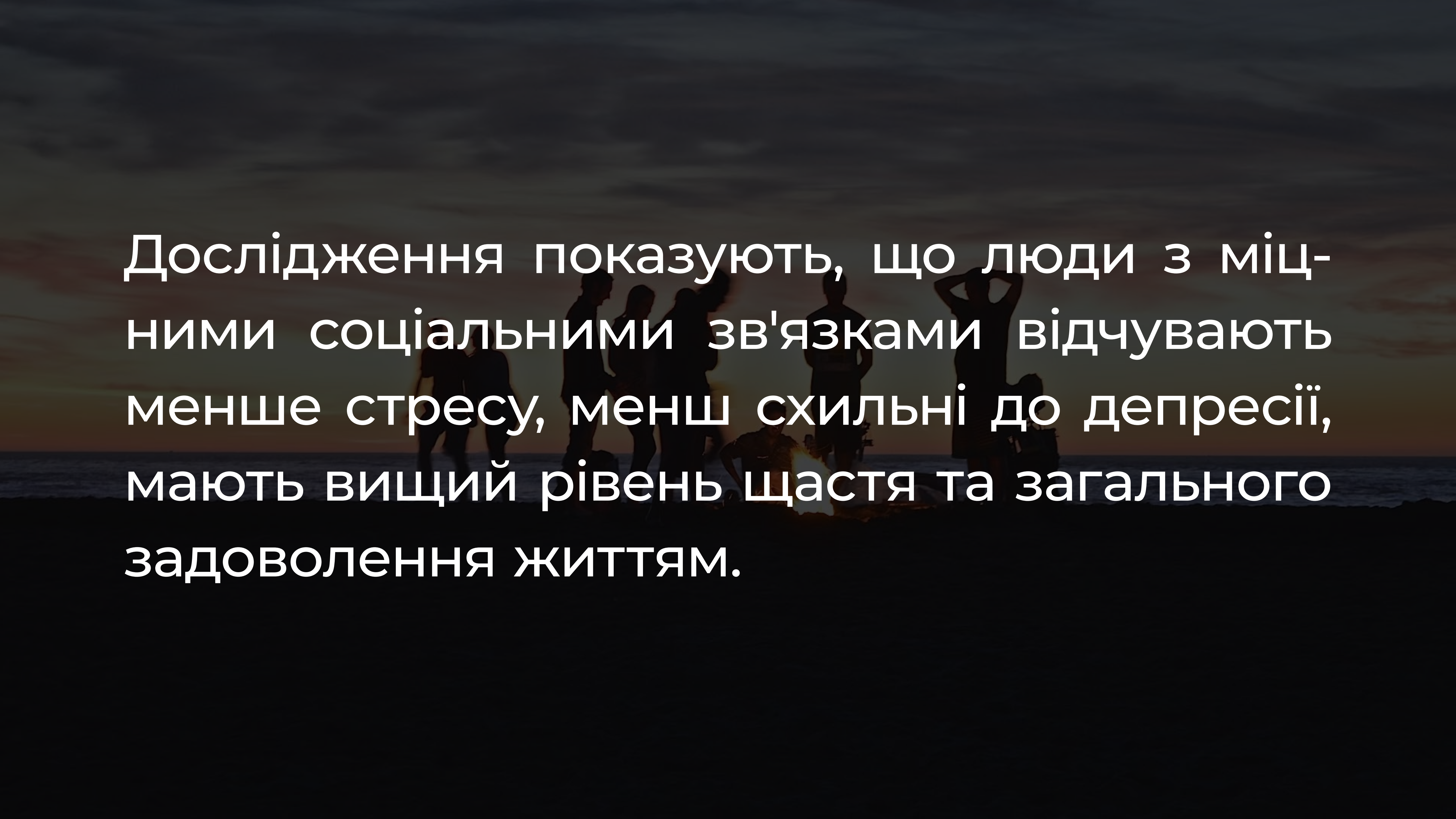
1 КРОК

ТЕОРЕТИЧНА

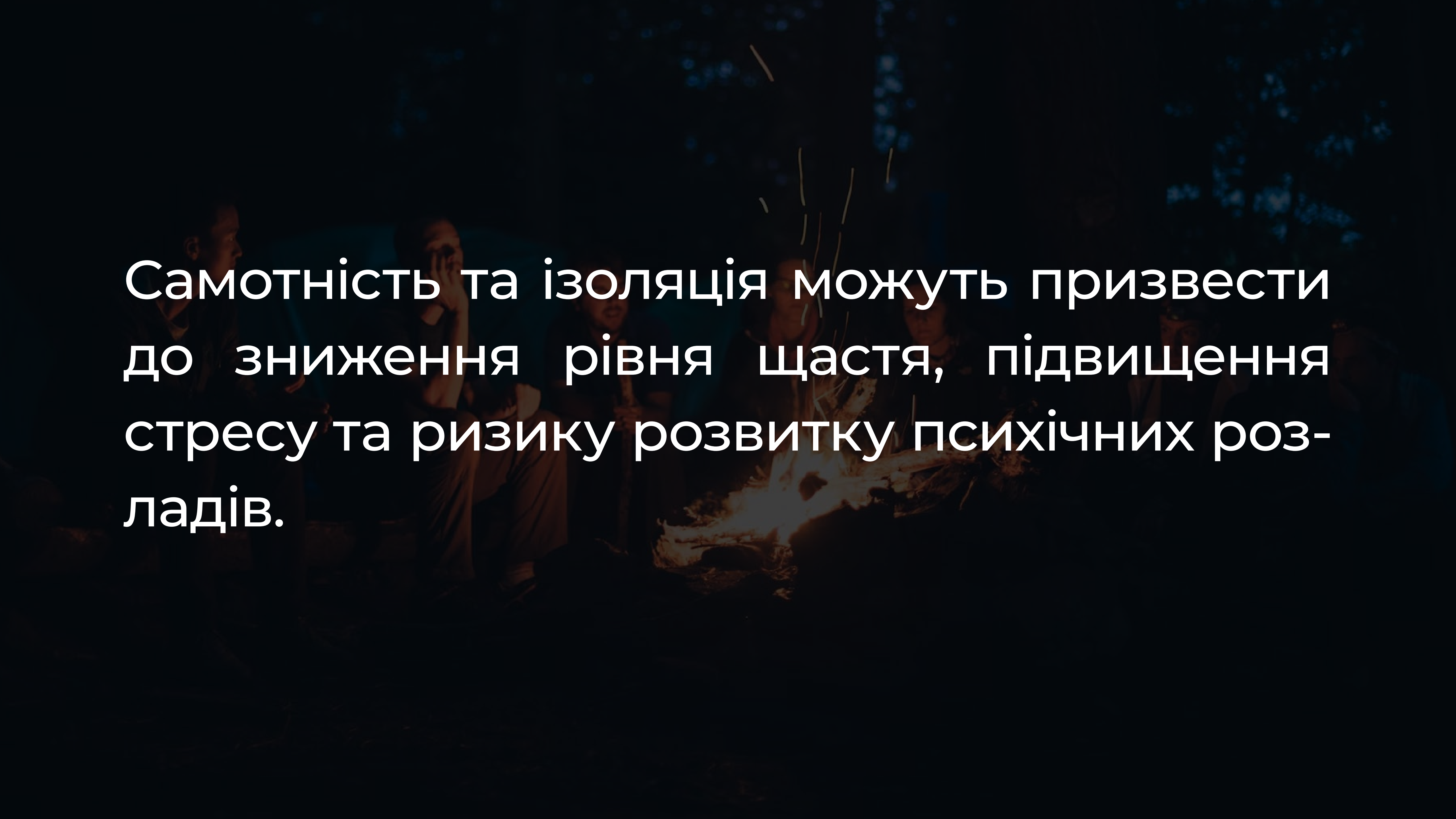
ЧАСТИНА

Соціальні зв'язки — це взаємодія між людьми, яка поєднує дружбу, родинні відносини, професійні зв'язки та інші форми міжособистісних контактів.



The background of the image shows a group of people silhouetted against a bright sunset or sunrise over the ocean. The sky is a mix of orange, yellow, and dark blue. The people are in various poses, some standing, some sitting, and some with their arms raised, suggesting a relaxed and social atmosphere.

Дослідження показують, що люди з міцними соціальними зв'язками відчують менше стресу, менш схильні до депресії, мають вищий рівень щастя та загального задоволення життям.

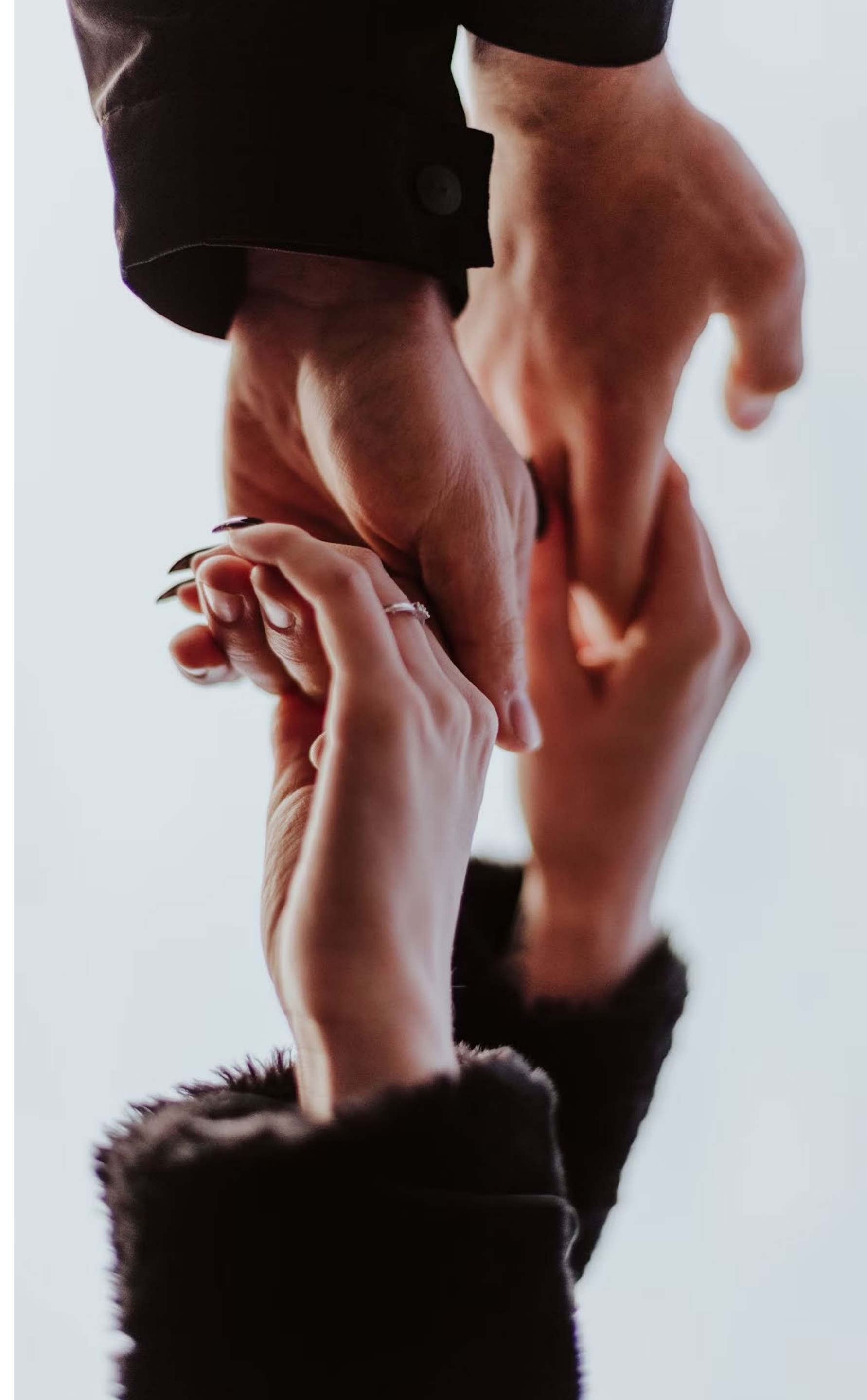
A group of people are sitting around a campfire at night. The fire is bright and central, illuminating the scene. The background is dark, suggesting a forest or outdoor setting. The overall mood is warm and communal.

Самотність та ізоляція можуть призвести до зниження рівня щастя, підвищення стресу та ризику розвитку психічних розладів.

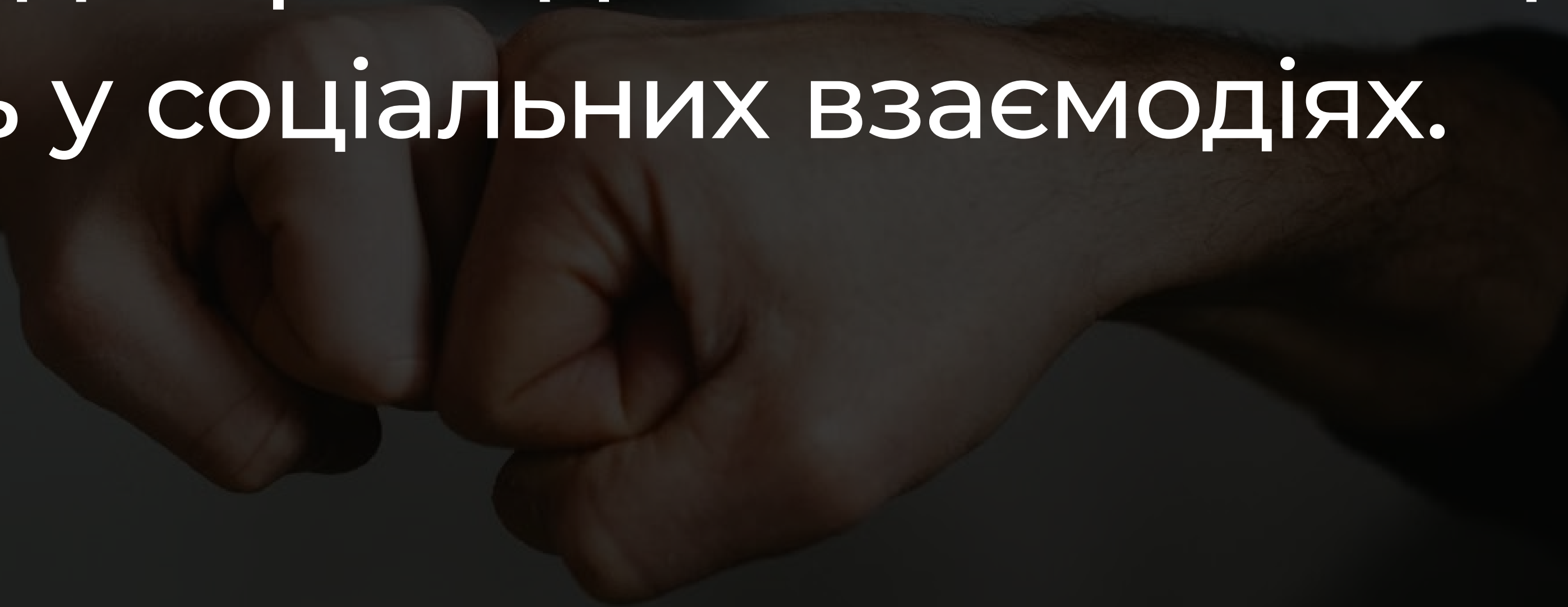
Експерименти демонструють, що навіть короткочасні взаємодії з незнайомцями можуть покращити настрій та збільшити відчуття щастя. Навіть коли ми передбачаємо, що встановлення нового соціального зв'язку з незнайомцем буде дратувати, це робить нас щасливішими, ніж ми думаємо.



Хоча технології сприяють зв'язку на відстані, проте вони також можуть сприяти поверхневому спілкуванню та зменшенню безпосереднього міжособистісного контакту.



Дослідження показують, що збільшення часу, проведеного з друзями та сім'єю, корелює з вищим рівнем щастя. Наприклад, щасливі люди проводять близько 7 годин на тиждень у соціальних взаємодіях.



ЧОМУ СОЦІАЛЬНІ
ЗВ'ЯЗКИ ТАКІ ВАЖЛИВІ
ДЛЯ НАС?



2 КРОК

ПРАКТИЧНА
ЧАСТИНА

СОЦІАЛЬНИЙ КАЛЕНДАР

- *Групове навчання*
- *Волонтерська діяльність*
- *Спортивні заходи*
- *Клуби за інтересами*
- *Онлайн-спільноти*
- *Соціальні заходи*
- *Громадські проєкти*
- *Відеодзвінки*
- *Творчі проєкти*
- *Мережеві заходи*
- *Спільне хобі*
- *Менторство/наставництво*
- *Культурні заходи*
- *Вітання з незнайомцями*
- *Цифровий детокс*
- *Листи вдячності*
- *Перерви на спілкування*
- *Експеримент "новий друг"*
- *Спільний час із сім'єю*

ТЕХНІКА АКТИВНОГО СЛУХАННЯ

Активне слухання є ключовою навичкою для ефектвної комунікації та побудови міцних відносин.

Крок 1: *Підготуйтеся до слухання*

Крок 2: *Покажіть свою увагу*

Крок 3: *Активно слухайте*

Крок 4: *Перевірте своє розуміння*

Крок 5: *Відповідайте емпатійно*

Крок 6: *Практикуйте регулярно*

Крок 7: *Рефлексія*

ТЕХНІКА НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Цей метод спрямований на побудову емпатійних відносин та взаєморозуміння через вираження власних потреб та сприйняття потреб інших без оцінювання, критики або діагностики.

Крок 1: *Спостереження без оцінки*

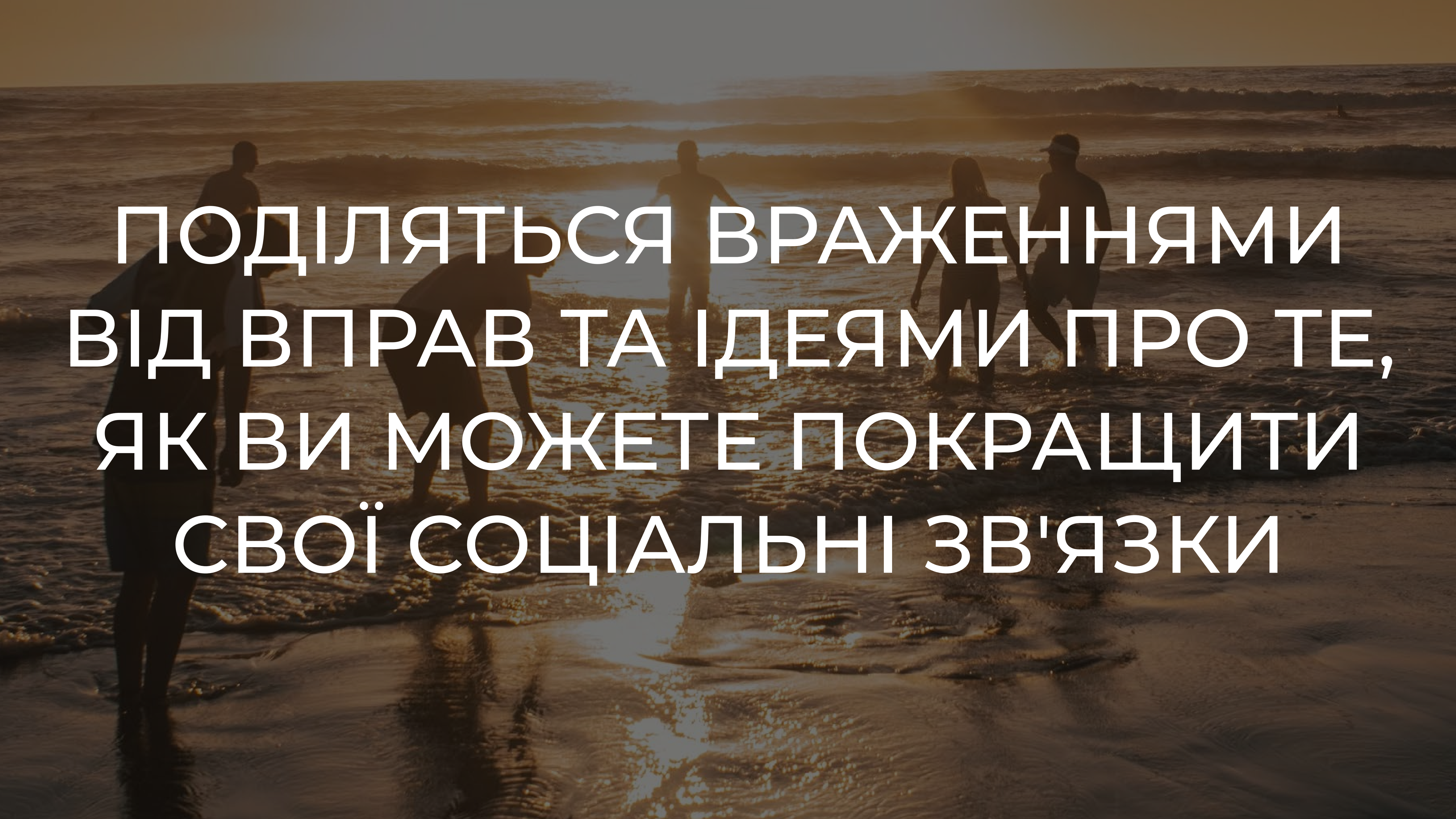
Крок 2: *Вираження почуттів*

Крок 3: *Вираження потреб*

Крок 4: *Конкретне прохання*

3 КРОК

ДЕБРИФІНГ

A background image showing the silhouettes of several people standing on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow over the ocean and the figures. The people are scattered across the beach, some standing and some slightly hunched over, their forms dark against the bright sky and water.

ПОДІЛЯТЬСЯ ВРАЖЕННЯМИ
ВІД ВПРАВ ТА ІДЕЯМИ ПРО ТЕ,
ЯК ВИ МОЖЕТЕ ПОКРАЩИТИ
СВОЇ СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ

ПРОЄКТ ЩАСТЯ

