

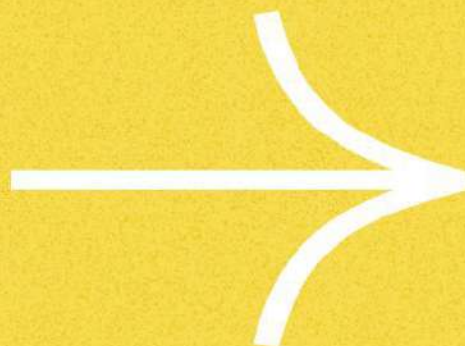
#ПОРАДИУВС



ЯК ВОЛОНТЕРАМ ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ СЬОГОДНІ?



Кілька порад від
психологині Каті Герман

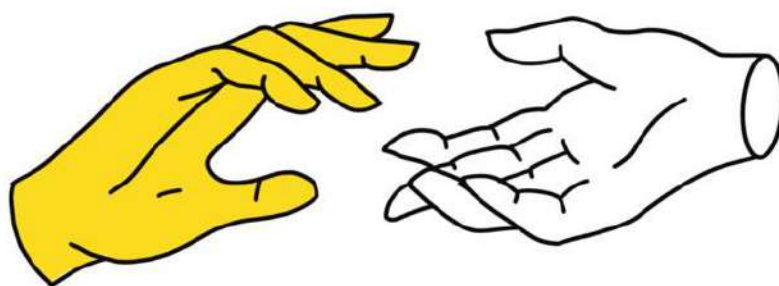


#ПОРАДИУВС

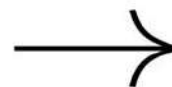


ПАМ'ЯТАЙ: ТИ НЕ ЗМОЖЕШ ДОПОМОГТИ ВСІМ

Допомога 1 людині — неймовірно.
Допомога 100 людям — неймовірно.
Тож сама допомога це неймовірно.



01/07

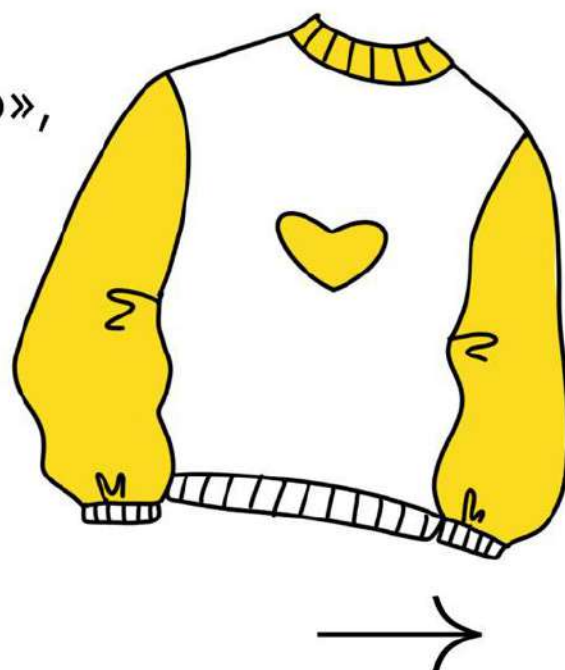


#ПОРАДИУВС



ПАМ'ЯТАЙ ПРО ФІЗИЧНЕ ТІЛО

Можна знизити тривогу через фізичні вправи та турботу про себе. Не забувай їсти та спати. Ймовірно, коли твої близькі кажуть «одягни теплий светр», «поїж перед виходом», «встигни до комендантської години» — це турбота про тебе, а не дурниці.



02/07

#ПОРАДИУВС

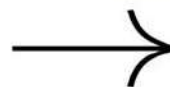


НЕ БЕРИСЬ ЗА ВСІ ЗАПИТИ

Обери для себе конкретний напрямок роботи. Це допоможе сфокусуватись, отримати якісний результат та зберегти свій ресурс.



03/07



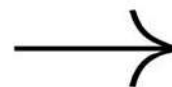
#ПОРАДИУВС



**ЯКЩО БАЧИШ,
ЩО СТАЄ НЕ ОК
ПРАЦЮВАТИ,
ВІЗЬМИ «ВИХІДНИЙ»**

Запиши собі, кому та що можна делегувати, поки ти відпочиваєш. Далі дивись пункт 3.

04/07



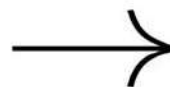
#ПОРАДИУВС



ВІДМОВИТИ В ДОПОМОЗІ — НОРМАЛЬНО

Краще люди знайдуть експерта-волонтера в тому напрямку, ніж ти віддаси свій, вже взятий у кредит, ресурс.

05/07



#ПОРАДИУВС

ЯКЩО ВЗЯВ В РОБОТУ ЗАПИТ — В КІНЦІ ПОЦІКАВСЯ ЯК ВСЕ ПРОЙШЛО

Постарайся побачити
результат своїх старань.
Це важливо!

06/07



#ПОРАДИУВС



**ВІР В ЗСУ,
ЛЮБИ УКРАЇНУ**

І пам'ятай — разом ми сила! 💛

07/07

