



Peace of Mind & Strength of Heart

Projekt unijny dla migrantów ukraińskich przywracający równowagę, stabilność emocjonalną i siłę wewnętrzną.

Projekt prowadzony przez **Fundację Art of Living Polska** we współpracy z **International Association for Human Values** i **Fundacją Understanding Polska** w ramach programu europejskiego **eu4health** realizowanego przez Europejską Agencję Wykonawczą Unii Europejskiej ds. Zdrowia i Cyfryzacji (HADEA – Health and Digital European Agency)

TYTUŁ PROJEKTU:

‘Peace of Mind and Strength of Heart: Empowering refugees and displaced people in Europe to strengthen and maintain their own wellbeing through IAHV’s innovative, scalable and evidence based’

‘Spokój umysłu i siła serca: Innowacyjne, mierzalne i oparte na dowodach podejście IAHV mające na celu wspieranie uchodźców i przesiedleńców w Europie, wzmacnianie i utrzymanie ich wewnętrznej równowagi. EU4 Health-2022 program 101101437EU4H-2022-PJ-09’



Czas trwania: 24 miesiące: 01.12.2022 – 30.11.2024

Dla kogo: 13.500 uchodźców i migrantów z Ukrainy na terenie Polski, Niemiec i Litwy, dorosłych, dzieci i młodzieży.

Cel: Wsparcie funkcjonowania emocjonalnego i fizycznego oraz adaptacji do życia w krajach schronienia, z wykorzystaniem programów IAHV (International Association for Human Values)

***IAHV** – międzynarodowa organizacja ze statusem stałego konsultanta przy ONZ do działań humanitarnych na terenach dotkniętych wojną, atakami terrorystycznymi i katastrofami.



Co-funded by
the European Union





**Nasze programy są
kompaktowe, krótkie
i bardzo skuteczne.
Potwierdzają to badania
naukowe.**

Osoby zmuszone do ucieczki z powodu działań zbrojnych mogą mieć trudności w adaptacji w nowym miejscu pobytu. Przeżywają wiele trudnych emocji zwłaszcza w sytuacji przedłużającej się wojny. Obawa o pozostawionych w kraju krewnych i przyjaciół, także tych, którzy walczą na froncie sprawia, że osoby takie często są rozdrażnione, łatwiej się denerwują. Może to powodować wiele napięć w codziennych relacjach, na przykład w pracy.

Główne efekty naszych programów w opinii uczestników:

- poznanie technik ułatwiających radzenie sobie z negatywnymi emocjami i stresem
- lepszy efektywniejszy sen
- wyższy poziom energii i motywacji do działania
- lepsze relacje i komunikacja
- patrzenie w przyszłość z większym optymizmem

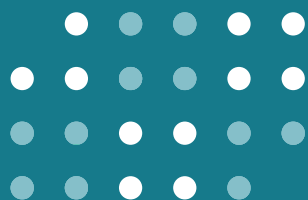
NASZA STRATEGIA:

- współpraca z pracodawcami zatrudniającymi migrantów ukraińskich i przeprowadzenie warsztatów bezpośrednio w miejscu pracy
- współpraca z fundacjami i stowarzyszeniami oraz organizowanie warsztatów w centrach pomocy uchodźcom
- organizacja wypoczynku dla dzieci i młodzieży połączonego z warsztatami, w naszym ośrodku szkoleniowo – wypoczynkowym w Tarasce

Jesteśmy liderem w prowadzeniu takich programów, a nasze doświadczenie kształtowało się w rejonach wielu konfliktów, zamachów terrorystycznych, obszarach zagrożonych przez gangi, a także podczas katastrof naturalnych.

DLACZEGO MY?

działamy od 42 lat, jesteśmy obecni teraz w ponad 150 krajach na świecie.



PRACOWALIŚMY:

- z ofiarami wojny na Bałkanach – Bośnia od 2000 r.
- po tsunami w Azji Południowo – Wschodniej – 2004 r.
- z ofiarami trzęsienia ziemi w Kaszmirze – 2005 r.
- z ofiarami ataku terrorystycznego w Bombaju – 2008 r.
- w projekcie Welcome Home Troops– dla weteranów wojennych, USA, Europa – od 2010 r.
- po zamachu terrorystycznym na lotnisku w Brukseli, Belgia 2016
- z ofiarami 52 letniej wojny domowej w Kolumbii – od 2016
- po zamachu terrorystycznym w Manchesterze – Wielka Brytania 2017
- z uchodźcami z Syrii na Bliskim Wschodzie, w Jordanii i Libanie od 2016,
- z pracownikami służby zdrowia podczas epidemii COVID-19, USA, Europa, Azja
- po eksplozji w Bejrucie – Liban 2020
- z uciekinierami z Afganistanu po przejęciu władzy przez talibów – 2021
- z ofiarami trzęsienia ziemi w Turcji 2023
- nasi trenerzy pracują także w samej Ukrainie, a od początku tej wojny przeprowadzili szkolenia dla ponad 4000 osób (w tym dzieci), czasem 10 km od linii frontu.





THE ART OF LIVING

FUNDACJA ART OF LIVING

działamy od 42 lat, jesteśmy obecni teraz w ponad 150 krajach na świecie.

Naszym celem jest wzrost poczucia dobrostanu w życiu każdego człowieka. Realizujemy programy, podczas których uczymy technik oddechowych i relaksacyjnych obniżających poziom stresu, uczymy zasad zdrowego stylu życia oraz rozwijamy zdolności liderские aby szerzy te idee.

W naszych programach wzięło udział ponad 400 mln osób, w ponad 150 krajach na świecie.



Fundacja Art of Living Polska jest głównym koordynatorem projektu Peace of Mind and Strength of Heart, a nasi partnerzy to:

**International Association
for Human Values e.V. Niemcy**

**International Association for
Human Values Belgia**



The Art of Living Litwa



Fundacja Understanding



www.pmsih.iahv-peace.org