

Я стала ДРУГОЙ

fedorovafond.ru

УЧИСЬ НОВОМУ.
МЕНЯЙСЯ.
ПОБЕЖДАЙ.

#ЯсталаДругой

ПРОГРАММА ПРОЕКТА «Я СТАЛА ДРУГОЙ». АВГУСТ 2020

4 августа,
вторник
15:00



Илья Суслов
@psyilyasuslov

Онлайн-вебинар «Не надо бояться»

Лектор **Илья Суслов**, психотерапевт, психолог-консультант, автор и эксперт журнала Psychologies, Wday.

В рамках вебинара мы исследуем страхи, которые нас останавливают: их источники, причины и как с ними справиться.

По итогам вебинара участницам будут предложены практические задания, выполнение которых позволит глубже изучить себя.

15:50



Елена Дроздова
@drozdova.finance

Онлайн-вебинар «Основы финансового планирования»

Лектор **Елена Дроздова**, бизнес-тренер, финансовый консультант проекта Минфина РФ по повышению финансовой грамотности взрослого населения, автор обучающих онлайн курсов и тренингов по личным финансам.

В рамках вебинара мы разберем основы планирования семейного личного бюджета – как грамотно вести семейный бюджет, какие наиболее частые ошибки мешают жить полноценной жизнью и создавать финансовые накопления, как создать личный финансовый план.

По итогам вебинара участницы получают шаблоны для самостоятельного составления личного финансового плана для выработки навыков финансового планирования.

6 августа,
четверг
15:00



Марият Мухина
@doktormukhina

Онлайн-вебинар «Основы женского здоровья»

Лектор звездный врач

Марият Мухина – создатель метода похудения

«Золотая игла», главный врач сети клиник «Оригитя», писатель

Вместе с экспертом разбираем главные факторы женского здоровья – гормональный статус, возраст, какие обследования в какие периоды необходимо проходить, нужно ли принимать витамины и в каких случаях.

Участницы выполняют практическое задание от лектора.

15:50



Наталья Шадурко
@nataliyashadurko

Психология – лекция «Не будь жертвой»

Лектор **Наталья Шадурко**, консультант по психогенетике поведения человека, автор книги #счастьекакдиагноз.stories, основатель «Школы добра и успеха».

В рамках лекции мы обсудим актуальную тему – почему многие женщины неосознанно ведут себя как жертвы, как научиться брать ответственность на себя и добиваться поставленных целей.

По итогам все участницы получают практическое задание, которое поможет им осознать внутренние зажимы и барьеры.

7 августа,
пятница
12.00



Вера Маркина
@very_stylish_vera

На базе Музея Моды

Мастер-класс «Стиль. Базовый гардероб».

Лектор **Вера Маркина**, Имидж-консультант, стилист программы «Модный Приговор», со-основатель Style Institute Moscow

- ✓ Какие вещи формируют базовый гардероб и как их сочетать их между собой.
- ✓ Основные цвета базового гардероба – универсальные и удобные в любой обстановке
- ✓ На что обратить внимание при выборе вещи – качество и стиль.

12:50



Ксана
@ksana_muah

Мастер-класс «Красота. Основы макияжа»

Лектор – **Ксана Власова**, профессиональный стилист-визажист, преподаватель, ТВ-эксперт, основатель Бьюти-Коворкинга «Dom.BeautyCoworking».

Изучаем вместе с профессиональным стилистом главные шаги правильного макияжа, чтобы лицо выглядело ухоженным и красивым. Какие косметические средства обязательно должны быть и на них не надо экономить, а от каких можно отказаться.

Участницы выполняют практическое задание от лектора.

11 августа,
вторник
15:00



Илья Суслов
@psyilyasuslov

Онлайн-вебинар «Как ставить цели и их достигать»

Лектор **Илья Суслов**, психотерапевт, психолог-консультант, автор и эксперт журнала Psychologies, Wday.

Как определить вашу главную цель в жизни – почему так важно это знать и как целеполагание может преобразить вашу жизнь. Об этом мы поговорим в рамках вебинара, а также лектор представит практические навыки как ставить цели, планировать свой путь к их достижению и радоваться достигнутым результатам.

По итогам вебинара участникам будут предложены практические задания, направленные на отработку психологических приемов как выстраивать свои цели и шаги к их достижению.

15:50



Елена Дроздова
@drozdova.finance

Онлайн-вебинар «Финансовые инструменты»

Лектор **Елена Дроздова**, бизнес-тренер, финансовый консультант проекта Минфина РФ по повышению финансовой грамотности взрослого населения, автор обучающих онлайн курсов и тренингов по личным финансам.

✓ В рамках вебинара мы разберем такую актуальную тему как правила обращения с деньгами – как и где хранить, как вкладывать и инвестировать.

✓ А также подробно рассмотрим понятие разумного отношения к деньгам – как выстраивать отношение детей и родителей на тему денег, как прививать детям азы финансовой грамотности.

По итогам вебинара для участниц будут предложены практические задания, которые помогут освоить базовые принципы накопления и приумножения доходов.

13 августа,
четверг
15.00



Мария Мухина
@doktormukhina

Онлайн-вебинар «Возраст и внешний вид»

Лектор звездный врач **Мария Мухина** – создатель метода похудения «Золотая игла», главный врач сети клиник «Оригитая», писатель

Часто внешний вид не соответствует возрасту – кто-то выглядит моложе, кто-то старше. От чего это зависит и как сохранить молодость надолго: влияние генетики и образа жизни?

По итогам вебинара участникам будут предложены практические задания, которые позволяют определить уровень здоровья.

15:40

Специальное включение – Регина Доктор о правилах диеты

16.00



Наталья Шадурко
@nataliyashadurko

Психология - Лекция «Психология вины»

Лектор **Наталья Шадурко**, консультант по психогенетике поведения человека, автор книги #счастьекакдиагноз.stories, основатель «Школы добра и успеха».

Почему возникает чувство вины и как оно негативно влияет на личность и мировосприятие. Как обнаружить и минимизировать это явление.

Участницы выполняют практическое задание от лектора.

14 августа,
пятница
12.00



Вера Маркина
@very_stylish_vera

На базе Музея Моды Мастер-класс «Стиль. Сочетание цветов»

Лектор **Вера Маркина**, Имидж-консультант, стилист программы «Модный Приговор», со-основатель Style Institute Moscow

✓ Базовые цвета и оттенки – холодные и теплые – как их сочетать в одежде.

✓ Как подбирать одежду по цветотипу.

Участницы выполняют практическое задание от лектора.

12.50



Ксана
@ksana_muah

Мастер-класс «Красота. Цвет в макияже»

Лектор – **Ксана Власова**, профессиональный стилист-визажист, преподаватель, ТВ-эксперт, основатель Бьюти-Коворкинга «Dom.BeautyCoworking».

Существует 4 цветотипа: зима, весна, лето, осень.

Расскажем как определить свой тип и на какие цвета оптимально выбирать в макияже, а каких стоит избегать и почему.

Участницы выполняют практическое задание от лектора.

18 августа,
вторник
15:00



Илья Суслов
@psyilyasuslov

Онлайн-вебинар «Наши мысли материальны»

Лектор **Илья Суслов**, психотерапевт, психолог-консультант, автор и эксперт журнала *Psychologies, Wday*.

Почему так важно настраиваться на позитивное мышление – учимся воспринимать происходящее как данность, принимать действительность и мыслить в положительном ключе. Вместе с экспертом учимся менять негативные стратегии общения с миром на позитивные.

По итогам вебинара участникам будут предложены практические задания, которые помогут освоить навыки позитивного мышления.

15:50



Елена Дроздова
@drozdova.finance

Онлайн-вебинар «Льготы, выплаты, налоговые вычеты»

Лектор **Елена Дроздова**, бизнес-тренер, финансовый консультант проекта Минфина РФ по повышению финансовой грамотности взрослого населения, автор обучающих онлайн курсов и тренингов по личным финансам.

Представляем подробный анализ выплат, льгот и налоговых вычетов, которые позволяют грамотно управлять и распоряжаться семейным бюджетом.

По итогам вебинара участникам будет предложено выполнить несколько практических заданий, который помогут в дальнейшем повысить эффективность формирования семейного бюджета.

19 августа,
среда
16.00



Анжела Грачева
angela.gracheva.1

Эксклюзив «Колесо баланса. Как управлять главными сферами собственной жизни?»

Эксперт: **Анжела Грачева**, коммуникационный коуч, член International Coaching Association, к.э.н, MBA (Kingston University Business School)

Входит в ТОП-3 среди лучших коммерческих директоров в категории «Профессиональные услуги» рейтинга «ТОП-1000 российских менеджеров»

(Ассоциация менеджеров/ ИД «Коммерсант», 2019, 2018)

20 августа,
четверг
14.15



Анетта Орлова
@danettaorlova

Онлайн-встреча с главным консультантом проекта, психологом Анеттой Орловой

Тема: Подлинный диалог с внутренней женщиной.

Поговорим о том, как научиться слышать свой истинный внутренний голос, как принимать себя и выбирать свой путь к успеху.

О трансформации мышления и управлении своей жизнью.

15.00



Марият Мухина
@doktormukhina

Онлайн-вебинар «Водный баланс и питание»

Лектор звездный врач **Марият Мухина** – создатель метода похудения «Золотая игла», главный врач сети клиник «Оригитя», писатель

Как правильно выстраивать рацион питания из самых простых продуктов, какое влияние на организм оказывают диеты. И что такое водный баланс – сколько литров воды надо пить в день, чтобы организм сохранял молодость и здоровье!

В рамках вебинара мы предлагаем участникам составить здоровый рацион и запускаем челлендж ЗОЖ – выкладывать и присылать на проект фото и видео своих достижений!

20 августа,
четверг
15:40



Наталья Шадурко
@nataliyashadurko

Психология – лекция «Нет стрессу – настраиваемся на успех»

Лектор **Наталья Шадурко**, консультант по психогенетике поведения человека, автор книги #счастьекакдиагноз.stories, основатель «Школы добра и успеха».

Как справляться со стрессом и многозадачностью и поверить в себя, в свой успех. Что лежит в основе жизненного успеха и как ощутить радость от самореализации.

Участницы выполняют практическое задание от лектора.

16:30



Елена Феоктистова
@elena_fincult

Эксклюзив «Все о правах и льготах для семей с детьми»

Эксперт: **Елена Феоктистова**, директор Центра финансовой культуры, автор книги «Инвестиции без риска», эксперт Национального центра финансовой грамотности

21 августа,
пятница
12.00



Вера Маркина
@very_stylish_vera

На базе Музея Моды Мастер-класс «Стиль. Подбираем одежду по типу фигуры»

Лектор **Вера Маркина**, Имидж-консультант, стилист программы «Модный Приговор», со-основатель Style Institute Moscow

- ✓ 5 основных типов фигура: яблоко, груша, песочные часы, перевернутый треугольник, прямоугольник.
- ✓ Как грамотно подобрать одежду, зная свой тип фигуры – подчеркиваем достоинства/скрываем недостатки.

Участницы выполняют практическое задание от лектора.

12.50



Ксана
@ksana_muah

Мастер-класс «Красота. Экспресс-макияж»

Лектор – **Ксана Власова**, профессиональный стилист-визажист, преподаватель, ТВ-эксперт, основатель Бьюти-Коворкинга «Dom.BeautyCoworking».

Показываем методики экспресс-макияжа:

- ✓ На каждый день – пошагово расскажем как создать дневной мейк, какие средства помогут скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства при дневном освещении
- ✓ На торжественное событие – покажем как с помощью акцентов и цветовых решений повседневный мейк превратить в вечерний. Разберем типичные ошибки, которые допускают женщины и как их избежать, а также покажем какие средства должны быть в косметичке.

Участницы выполняют практическое задание от лектора.

13.30



Анна Берсенева
@anya_berseneva

Мастер-класс «Худеем без диет»

Эксперт: **Анна Берсенева**, диетолог, нутрициолог

25 августа,
вторник
15:00



Илья Суслов
@psyilyasuslov

Онлайн-вебинар «Стратегии общения»

Лектор **Илья Суслов**, психотерапевт, психолог-консультант, автор и эксперт журнала Psychologies, Wday.

- ✓ Учимся техникам позитивного общения с окружающими – в семье, на работе, с детьми.
- ✓ Как не пускать агрессивные формы общения в свою жизнь – почему многие женщины срываются на самых близких, как найти баланс и научиться управлять своими эмоциями во время общения.

Участницы выполняют практическое задание от лектора.

15:50



Елена Дроздова
@drozdova.finance

Онлайн-вебинар «Качество по доступной цене»

Лектор **Елена Дроздова**, бизнес-тренер, финансовый консультант проекта Минфина РФ по повышению финансовой грамотности взрослого населения, автор обучающих онлайн курсов и тренингов по личным финансам.

- ✓ Как правильно выбирать качественные вещи, не поддаваясь на маркетинговые уловки и скидки.
- ✓ На что обращать внимание при выборе товара, и как можно сэкономить без ущерба для качества.

Участницы выполняют практическое задание от лектора.

27 августа,
четверг
15.00



Марият Мухина
@doktormukhina

Онлайн-вебинар «Эмоции и здоровье»

Лектор звездный врач **Марият Мухина** – создатель метода похудения «Золотая игла», главный врач сети клиник «Оригитая», писатель

Как эмоциональный статус влияет на физическое здоровье: можно ли с помощью правильного питания, умеренной физнагрузки снять стресс и научиться им управлять. Выстраиваем график дня – почему так важно высыпаться и как полноценный сон помогает сохранять позитивный настрой и молодость.

По итогам онлайн лекции участницам предлагается выполнить практические задания.

15:50



Наталия Шадурко
@nataliyashadurko

Психология – лекция «Сила женщины»

Лектор **Наталия Шадурко**, консультант по психогенетике поведения человека, автор книги #счастьекакдиагноз.stories, основатель «Школы добра и успеха».

В рамках темы разбираем основы – в чем психологическая сила женщины, как ее ощутить, научиться прокачивать свою женственность, чтобы раскрыть свой потенциал. И почему для женщины так важно чувствовать себя женщиной.

По итогам онлайн лекции участницам предлагается выполнить практические задания.

28 августа,
пятница
12.00



Ксана
@ksana_muah



Дарья Фролова-Киргетова,
@hairstyle_lux

Мастер-класс «Прическа – ваша корона»

Лекторы – **Ксана Власова**, профессиональный стилист-визажист, преподаватель, ТВ-эксперт, основатель Бьюти-Коворкинга «Dom.BeautyCoworking»; **Дарья Фролова-Киргетова**, ТВ-стилист

- ✓ Рассмотрим какие прически и укладки подходят к разному типу лица.
- ✓ Базовые принципы как быстро сделать укладку – на каждый день, на торжественное мероприятия, а также покажем несколько типов укладки на волосы разной длины.

Участницы выполняют практическое задание от лектора.

12.50



Вера Маркина
@very_stylish_vera

Мастер-класс «Стиль. Собираем образ»

Лектор **Вера Маркина**, Имидж-консультант, стилист программы «Модный Приговор», со-основатель Style Institute Moscow

- ✓ Практические советы как стильно подобрать образ на разные случаи жизни: на работу, на деловую встречу, на торжественное мероприятие.
- ✓ Как правильно подбирать обувь и аксессуары, на что обратить внимание при выборе.
- ✓ Удобно и красиво – какая обувь и аксессуары подходят всем без исключения.
- ✓ Практический мастер-класс по стилю от звездных экспертов проекта, фотосессия участниц.

Подробности о проекте «Я стала другой»

и полезные материалы на сайте проект <https://fedorovafond.ru/2020/>