

**Я СТАЛА
ДРУГОЙ**

fedorovafond.ru

**УЧИСЬ НОВОМУ.
МЕНЯЙСЯ.
ПОБЕЖДАЙ.**

#ЯсталаДругой

В рамках проекта «Я стала другой» каждый месяц проводится цикл лекций и мастер-классы по 3 ключевым темам: красота, здоровье, психология. Группы участниц проекта формируются на 1 месяц. Каждый месяц лекторы и эксперты проекта проводят вебинары и мастер-классы, по итогам которых необходимо будет выполнять практические задания, которые принесут в вашу жизнь позитивные перемены. Бонусом для участниц станут видео-уроки и мастер-классы от звезд по самому широкому спектру женских тем, которые всегда актуальны. Всем участницам проекта будут направлены «Методические рекомендации» с полезными советами и практическими заданиями от Оксаны Федоровой, психолога Анетты Орловой и балерины Большого театра Кристины Кретовой.

ПРОГРАММА ПРОЕКТА «Я СТАЛА ДРУГОЙ». СЕНТЯБРЬ 2020

**2 СЕНТЯБРЯ
СРЕДА
14:30**



Татьяна Иванова
[@fedorovafond.ru](https://www.instagram.com/fedorovafond.ru)

Онлайн вебинар-знакомство «Все самое главное о проекте»

Директор БФ «Спешите делать добро!» **Татьяна Иванова** представит участницам программу проекта, формат проведения лекций и мастер-классов, правила участия в проекте и ответит на вопросы.

15:00



Любовь Насонова
[@lyubasonova](https://www.instagram.com/lyubasonova)

Онлайн-вебинар «Не надо бояться»

Лектор **Любовь Насонова**, практикующий, сертифицированный коуч международных ассоциаций ИСС и ИСТА и бизнес-тренер

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

По итогам вебинара участницы выполняют практические задания, выполнение которых позволит глубже изучить себя.

16:00



Елена Дроздова
[@drozdova.finance](https://www.instagram.com/edrozdova.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 получат шаблоны для самостоятельного составления личного финансового плана для выработки навыков финансового планирования.

**3 СЕНТЯБРЯ
ЧЕТВЕРГ
15:00**



Марият Мухина
[@doktormukhina](https://www.instagram.com/doktormukhina)

Онлайн-вебинар «Основа женского здоровья»

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

16:00



Наталья Шадурко
[@nataliyashadurko](https://www.instagram.com/nataliyashadurko)

Онлайн-вебинар «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.

**4 СЕНТЯБРЯ
пятница
11:00**



Мария Мойланен
[@moilanen_makeup](https://www.instagram.com/moilanen_makeup)

НА БАЗЕ МУЗЕЯ МОДЫ (Гостиный двор, Ильинка, 4) Мастер-класс «Основы макияжа»

Лектор: **Мария Мойланен**, визажист, мастер международного класса
Изучаем главные шаги макияжа, определяем чем «профессиональная» косметика отличается от «обычной».

Бьюти-партнер компания Mary Kay, эксперты **Мария Кутырева** и **Светлана Туркина**

12:00



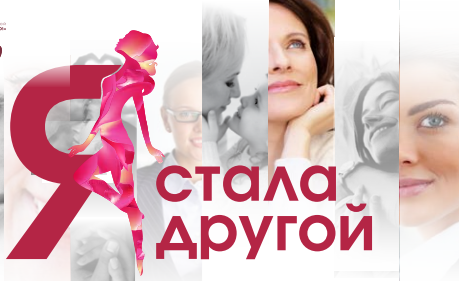
Катя Гершуни
[@katya_gershuni](https://www.instagram.com/katya_gershuni)

Мастер-класс «Стиль. Базовый гардероб»

Лектор **Катя Гершуни**, звездный стилист, ТВ-эксперт

Какие вещи формируют базовый гардероб и как их сочетать их между собой.

Основные цвета базового гардероба – универсальные и удобные в любой обстановке



ПРОГРАММА ПРОЕКТА «Я СТАЛА ДРУГОЙ». СЕНТЯБРЬ 2020

8 СЕНТЯБРЯ
вторник
15:00



Любовь Насонова
@lynasonova

Онлайн-вебинар «Как ставить цели и их достигать»

Лектор **Любовь Насонова**, практикующий, сертифицированный коуч международных ассоциаций ИСС и ИСТА и бизнес-тренер

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 участницы выполняют практические задания, направленные на отработку психологических приемов как выстраивать свои цели и шаги к их достижению.

16:00



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.

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.

10 СЕНТЯБРЯ
ЧЕТВЕРГ
14:00



Мария Брюс
@mariyabrusce

ЭКСКЛЮЗИВ онлайн-вебинар «Любовь к себе и принятие»

Эксперт **Мария Брюс**, к.н.с, психолог, эксперт ОНФ при правительстве РФ

Онлайн-вебинар «Возраст и внешний вид»

Лектор звездный врач **Марият Мухина** - создатель метода похудения «Золотая игла», главный врач сети клиник «Оригитетя», 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 участницам будут предложены практические задания, которые позволят определить уровень здоровья.

15:00



Марият Мухина
@doktormikhina

16:00



Наталья Шадурко
@nataliyashadurko

Онлайн-вебинар «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.

11 СЕНТЯБРЯ
пятница
11:00



Мария Мойланен
@moilanen_makeup

**ЦЕНТР «МОЯ КАРЬЕРА», ул. Сергея Радонежского, 1, стр. 1
Мастер-класс «Красота. Цвет в макияже»**

Лектор: **Мария Мойланен**, визажист, мастер международного класса

Основы колористики: как вы воспринимаем цвет и можно ли «поломать» объективные правила, на практике разберем как подобрать идеальный цвет помады.

Бьюти-партнер компания Mary Kay, эксперты Мария Кутырева и Светлана Туркина

12:00



Катя Гершуни
@katya_gershuni

Мастер-класс «Стиль. Сочетание цветов»

Лектор **Катя Гершуни**, звездный стилист, ТВ-эксперт

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

Как подбирать одежду по цветотипу.

Участницы выполняют практическое задание от лектора.

13:00

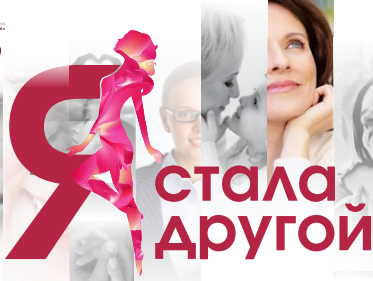


Анетта Орлова
@anettaorlova

ЭКСКЛЮЗИВ

«Программирование успеха: как стать автором своей жизни»

Встреча с **главным консультантом проекта, психологом Анеттой Орловой**



Я СТАЛА ДРУГОЙ

ПРОГРАММА ПРОЕКТА «Я СТАЛА ДРУГОЙ». СЕНТЯБРЬ 2020

15 СЕНТЯБРЯ
вторник
15:00



Любовь Насонова
[@lyubasonova](https://www.instagram.com/lyubasonova)

Онлайн-вебинар «Наши мысли материальны»

Лектор **Любовь Насонова**, практикующий, сертифицированный коуч международных ассоциаций ICC и ICSTA и бизнес-тренер

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.

16:00



Елена Дроздова
[@drozdova.finance](https://www.instagram.com/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.

17 СЕНТЯБРЯ
четверг
15:00



Мария Мухина
[@doktormukhina](https://www.instagram.com/doktormukhina)

Онлайн-вебинар «Водный баланс и питание»

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

16:00



Наталья Шадурко
[@nataliyashadurko](https://www.instagram.com/nataliyashadurko)

Онлайн-вебинар «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](https://www.instagram.com/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

18 СЕНТЯБРЯ
пятница
11:00



Мария Мойланен
[@moilanen_makeup](https://www.instagram.com/moilanen_makeup)

ЦЕНТР «МОЯ КАРЬЕРА», ул. Сергия Радонежского, 1, стр. 1
Мастер-класс «Красота. Экспресс-макияж»

Лектор: **Мария Мойланен**, визажист, мастер международного класса

Изучаем методики экспресс-макияжа и трансформируем его в вечерний вариант.

Бьюти-партнер компания Mayu Kay, эксперты Мария Кутырева и Светлана Туркина

12:00



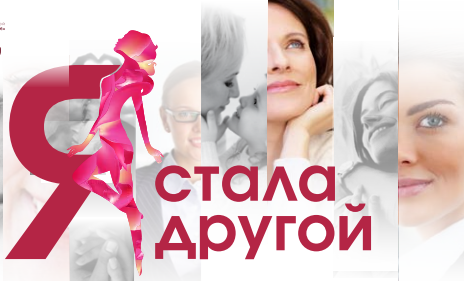
Катя Гершуни
[@katya_gershuni](https://www.instagram.com/katya_gershuni)

Мастер-класс «Стиль. Подбираем одежду по типу фигуры»

Лектор **Катя Гершуни**, звездный стилист, ТВ-эксперт

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.



**Я СТАЛА
ДРУГОЙ**

ПРОГРАММА ПРОЕКТА «Я СТАЛА ДРУГОЙ». СЕНТЯБРЬ 2020

22 СЕНТЯБРЯ
вторник
15:00



Любовь Насонова
@lynasonova

Онлайн-вебинар «Стратегии позитивного общения»

Лектор **Любовь Насонова**, практикующий, сертифицированный коуч международных ассоциаций ИСС и ИСТА и бизнес-тренер

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.

16:00



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.

24 СЕНТЯБРЯ
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.

16:00



Наталья Шадурко
@nataliyashadurko

Онлайн-вебинар «Сила женщины»

Лектор **Наталья 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.

25 СЕНТЯБРЯ
пятница
11:00



Дарья Киргетова
@hairstyle_lux

ЦЕНТР «МОЯ КАРЬЕРА», ул. Сергия Радонежского, 1, стр. 1

Мастер-класс «Красота. Прическа – ваша корона!»

Эксперт: **Дарья Киргетова**, топ стилист Zhuk Studio

12:00

Двойной мастер-класс

«Собираем образ. Одежда, прическа, макияж»

Лекторы:

Катя Гершуни, звездный стилист, ТВ-эксперт

Мария Мойланен, визажист, мастер международного класса

Бьюти-партнер компания **Mary Kay**, эксперты **Мария Кутырева** и **Светлана Туркина**



Катя Гершуни
@katya_gershuni



Мария Мойланен
@moilanen_makeup

13:30

Награждение лучших участниц Сертификатами, встреча с Оксаной Федоровой и звездными амбассадорами проекта

29 СЕНТЯБРЯ
вторник
14:00

Онлайн-встреча со звездными амбассадорами проекта