

# Я стала ДРУГОЙ

[fedorovafond.ru](http://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**



Мариат Мухина  
@doktormukhina

### Онлайн-вебинар «Основы женского здоровья»

Лектор звездный врач

**Мариат 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  
@nataliyashadrko

### 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  
@anettaorlova

### 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  
@nataliyashadrko

**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  
**11.00**



Ксана  
@ksana\_muah

**На базе Музея Моды, Гостиный двор (Москва, Ильинка, 4)**  
**Мастер-класс «Красота. Экспресс-макияж дневной и вечерний»**

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

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

**12.00**



Вера Маркина  
@very\_stylish\_vera

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

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

**13.00**



Еленой Ханга  
@lenakhanga

**Мотивационная творческая встреча с амбассадором проекта, телеведущей, блогером Еленой Ханга!**

**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.*

**16:30**



Анна Берсенева  
@anya\_berseneva

### Эксклюзив – вебинар «Худеем без диет»

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

В онлайн формате осудим какие продукты включить в рацион, а какие исключить, чтобы обеспечить эффективную коррекцию фигуры с пользой для здоровья!

**27 августа,**  
четверг  
**15:00**



Марият Мухина  
@daktormukhina

### Онлайн-вебинар «Эмоции и здоровье»

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



Наталья Шадурко  
@nataliyashadurko

### Психология – лекция «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.*

**16:30**



Алена Россошинская  
@facefitness.academy

### Эксклюзив – вебинар «Фейсфитнес: комплекс для молодости лица»

Эксперт: **Алена Россошинская**, автор 6 книг по фейсфитнесу, основатель Академии

Изучим основы фейсфитнеса, позволяющие каждой женщине поддерживать молодость и красоту лица, избавиться от мимических морщин и греза лет!

**28 августа,**

пятница

**11.00**



Анетта Орлова  
@anettaorlova

На базе Музея Моды, Гостиный двор (Москва, Ильинка, 4)

**Эксклюзив «Психология изобилия.**

**Как наладить финансовое благополучие»**

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

Обсудим какие негативные убеждения блокируют денежный поток, почему важно работать с ограничивающими убеждениями, чтобы выйти на новый уровень жизни

**12.00**



Алина Ярцева  
@alinayartseva

**12:00 - Двойной мастер-класс**

**«Прическа – ваша корона» & «Создаем макияж»**

Эксперт: **Алина Ярцева** — звездный стилист, стилист ММКФ, стилист проекта «Танцы со звездами», эксперт рубрики «Мода» в передаче «Доброе утро» на Первом канале.

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

**12.50**



Вера Маркина  
@very\_stylish\_vera



Ксана Власова  
@ksana\_muah

**Двойной мастер-класс**

**«Собираем образ. Одежда, прическа, макияж»**

Лекторы:

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

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

**13.30**

**Награждение лучших участниц Сертификатами,**

**встреча с Оксаной Федоровой и звездными**

**амбассадорами проекта**

**29 августа,**

суббота

**11.00**



Любовь Насонова  
@lynasonova

**Эксклюзив — вебинар «Треугольник Карпмана:**

**какую роль Вы неосознанно играете и как это**

**влияет на Вашу жизнь»**

Эксперт: **Любовь Насонова** — практикующий, сертифицированный коуч международных ассоциаций ICC и ICTA и бизнес-тренер

**Подробности о проекте «Я стала другой»**

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