1 ОКТЯБРЯ ЧЕТВЕРГ 14:00



Онлайн-вебинар «Основы женского здоровья»

Лектор звездный врач **Марият Мухина**, диетолог, невролог, рефлексотерапевт, главный врач сети клиник «Оригитея», 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.

15:00



ЭКСКЛЮЗИВ – онлайн-вебинар «Как найти работу: советы для женщин»

Лектор – **Алена Владимирская**, хедхантер и HR-консультант, основатель Лаборатории карьеры Алены Владимирской, обладатель премии «HR - бренд года»

2 октября пятница 11:00



Анетта Орлова @anettaorlova ЭКСКЛЮЗИВ – Онлайн-вебинар

«Как начать действовать и не откладывать свои мечты на потом»

Лектор – **Анетта Орлова**, главный консультант проекта, психолог, к.с.н., медиаэксперт

3 октября суббота 12:00



ЭКСКЛЮЗИВ – онлайн-вебинар «Треугольник Карпмана»

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

Какие роли мы неосозонно играем в жизни, которые мешают нам достигать своих целей, позитивно общаться и двигаться вперед? Разбираем роли по треуголнику Карпмана, а также как из них выйти, чтобы жить!

6 ОКТЯБРЯ вторник **15:00**



Онлайн-вебинар «Не надо бояться: исследуем страхи и их причины»

Лектор - **Любовь Насонова**, практикующий, сертифицированный коуч международных ассоциаций ІСС и ІСТА и бизнес-тренер

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

По итогам вебинара участницам направляем практическое задание для отработки темы.

16:00



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 В рамках вебинара мы разберем 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 финансовой грамотности

8 октября **ЧЕТВЕРГ** 15:00



Онлайн-вебинар «Возраст и внешний вид»

Лектор звездный врач Марият Мухина, диетолог, невролог, рефлексотерапевт, главный врач сети клиник «Оригитея», 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 участницы выполняют практические задания лектора

9 октября пятница **11:00**



Мария Мойланен

Мастер-класс «Основы макияжа»

Лектор: Мария Мойланен, визажист, мастер международного класса Изучаем главные шаги правильного макияжа, какие косметические средства обязательно должны быть и на них не надо экономить, а от каких можно отказаться.

12:00



Катя Гершуни

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

13:00



Татьяна Рыбакова @tanva rvbakova

Эксклюзив «Как я похудела на 55 кг»

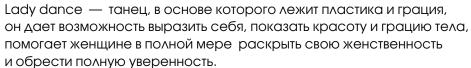
Фитнес-блогер Татьяна Рыбакова расскажет о том, как она похудела на 55 кг, и как женщинам мотивировать себя на похудение ради здоровья и красоты.

10 октября суббота 17:00-18:00



Танцевальный мастер-класс Lady's dance

PRO-преподаватель **Екатерина Ворона**





13 октября вторник **14:00**



@anettaorlova



16:00

15:00



Елена Дроздова

ЭКСКЛЮЗИВ – онлайн-вебинар с главным консультантом проекта психологом АНЕТТОЙ ОРЛОВОЙ

Онлайн-вебинар «Как ставить цели и их достигать»

Лектор - **Любовь Насонова**, практикующий, сертифицированный коуч международных ассоциаций ІСС и ІСТА и бизнес-тренер

Как определить вашу главную цель в жизни – почему так важно это знать и как целеполагание может преобразить вашу жизнь, освоим практические навыки как ставить цели, планировать свой путь к их достижению и радоваться достигнутым результатам.

По итогам вебинара участницы выполняют практические задани.

Онлайн-вебинар «Финансовые инструменты. Инвестирование»

Лектор Елена Дроздова, бизнес – тренер, финансовый консультант проекта Минфина РФ по повышению финансовой грамотности взрослого населения Правила обращения с деньгами - как и где хранить, как вкладывать и инвестировать, что такое кешбек и почему важно внимательно изучать условия по кредитным и дебетовым картам.

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

15 октября **14:00**



Елена Феоктистова @elena_fincult

15:00



16:00



Наталия Шадурко @nataliyashadurko

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

Онлайн-вебинар «Водный баланс и питание»

Лектор звездный врач Марият Мухина, диетолог, невролог, рефлексотерапевт, главный врач сети клиник «Оригитея», 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!

Онлайн-вебинар «Не будь жертвой»

Лектор **Наталия 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.

16 ОКТЯБРЯ пятница **11:00**



Мария Мойланен @moilanen_makeup

12:00









Елена Феоктистова @elena_fincult

Мастер-класс «Красота. Цвет в макияже»

Лектор: **Мария Мойланен**, визажист, мастер международного класса Разберем теорию цветотипов и научимся определять свой тип: какие цвета оптимально выбирать в макияже, а каких стоит избегать и почему.

Мастер-класс «Стиль. Сочетание цветов»

Лектор **Катя Гершуни**, звездный стилист, ТВ-эксперт Разбираем базовые цвета и оттенки – холодные и теплые, как определить «свои» цвета и сочетать в одежде. Участницы выполняют практическое задание от лектора.

Эксклюзив – вебинар «Свое дело: самозанятость, ИП и другие варианты бизнеса для женщин. С чего начать и что нужно знать, чтобы достичь успеха»

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

20 октября вторник **15:00**



Онлайн-вебинар «Наши мысли материальны»

Лектор - **Любовь Насонова**, практикующий, сертифицированный коуч международных ассоциаций ІСС и ІСТА 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 участницам будут предложены практические задания

16:00



Онлайн-вебинар «Льготы, выплаты, налоговые вычеты»

Лектор **Елена Дроздова**, бизнес – тренер, финансовый консультант проекта Минфина РФ по повышению финансовой грамотности взрослого населения Представляем подробный анализ выплат, льгот и налоговых вычетов, которые позволяют грамотно управлять и распоряжаться семейным бюджетом. По итогам вебинара участницы выполняют практические задания

22 октября **15:00**



Онлайн-вебинар «Эмоции и здоровье»

Лектор звездный врач Марият Мухина, диетолог, невролог, рефлексотерапевт, главный врач сети клиник «Оригитея», писатель

Как эмоциональный статус влияет на физическое здоровье: можно ли с помочью 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



Наталия Шадурко @nataliyashadurko

Онлайн-вебинар «Психология вины»

Лектор **Наталия 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.

23 октября пятница 11:00



@moilanen_makeup

Мастер-класс «Красота. Экспресс-макияж»

Лектор: Мария Мойланен, визажист, мастер международного класса Показываем методики экспресс-макияжа: на каждый день и на торжественное событие.

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.

12:00



@katya_gershuni

Двойной мастер-класс «Стиль: Подбираем одежду по типу фигуры& Как правильно подбирать аксессуары»

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

- ✓ как определить свой тип фигуры и подобрать модный образ.
- как создавать стильный образ на разные случаи жизни: на работу, на деловую встречу, на торжественное мероприятие
- ✓ какие аксессуары всегда в моде и подчеркнут ваш стиль



27 октября вторник



Онлайн-вебинар «Стратегии позитивного общения»

Лектор - **Любовь Насонова**, практикующий, сертифицированный коуч международных ассоциаций ІСС и ІСТА 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 «Дети и деньги»

Лектор **Елена Дроздова**, бизнес – тренер, финансовый консультант проекта Минфина РФ по повышению финансовой грамотности взрослого населения Нужно ли давать детям деньги, с какого возраста и как их приучить к рациональному отношению к деньгам. Какие детские банковские карты существуют и в чем их плюсы и минусы

29 октября четверг **15:00**



Онлайн-вебинар «Нет стрессу»

Лектор **Наталия 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.

16:00



Эксклюзив: «Семейная гармония секреты счастливых отношений»

Эксперт: Наталья Толстая, практикующий психолог, врач психотерапевт. Ведущая шоу «Толстая LIVE. Все будет ОК!»

30 октября пятница



Мария Мойланен @moilanen_makeup

На базе Музея Моды, Гостиный двор (Москва, Ильинка, 4) Мастер-класс «Красота. Прическа – ваша корона!

Лектор: Мария Мойланен, визажист, мастер международного класса Рассмотрим какие прически и укладки подходят к разному типу лица, базовые принципы как быстро сделать укладку - на каждый день и на торжественное мероприятия, а также покажем несколько типов укладки на волосы разной длины.

12:00



Наталия Шадурко @nataliyashadurko

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.

✓ Общение с экспертами и амбассадорами проекта

✓ Вручение сертификатов от лекторов

- Мастер-класс «Как выбрать помаду» от Mary Kay
- Вручение Сертификатов участницам проекта
- ✓ Памятная фотосессия!

13:00-14:00

31 октября суббота

17:00–18:00

Танцевальный мастер-класс Bachata

Bachata — один из самых популярных латиноамериканских танцев, который развивает гибкость и пластику, помогая раскрыть женщине ее женственность.

