



СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ВРЕМЯ ГЕРОИНЬ»



Целевая аудитория:

- женщины- жены, матери, сестры, дочери участников СВО
- женщины – волонтеры
- женщины – участницы СВО



«Эмоциональная устойчивость: Работа со стрессом и эмоциями»

- 20.02.2025 - Тема 1.1: Понимание стресса и его влияния на психику
- 27.02.2025 - Тема 1.2: Техники управления эмоциями (медитация, дыхательные практики, арт-терапия)
- 06.03.2025 - Тема 1.3: Создание личного плана по снижению стресса
- 13.03.2025 - Тема 1.4: Эмоциональное выгорание: симптомы, профилактика, способы преодоления

10 академических часов



«Семейные отношения в переходный период»

- 20.03.2025 - Тема 2.1: Психология адаптации: как помочь мужу вернуться к мирной жизни. Что такое ПТСР, пути преодоления, инструкции по коммуникации
- 27.03.2025 - Тема 2.2: Коммуникация в семье: техники активного слушания и конструктивного диалога. Алгоритм эффективной коммуникации.
- 03.04.2025 - Тема 2.3: Управление конфликтами: стратегии разрешения споров
- 10.04.2025 - Тема 2.4: Упражнения на укрепление семейных связей

10 академических часов



Промежуточная встреча (очная):

- Проведение промежуточных итогов
- Обмен опытом



«Профориентация и карьерное развитие»

- 17.04.2025 - Тема 3.1: Оценка личных навыков и интересов: тесты и самоанализ
- 27.04.2025 - Тема 3.2: Исследование рынка труда: востребованные профессии и навыки
- 29.04.2025 - Тема 3.3: Создание резюме и подготовка к собеседованию
- 06.05.2025 - Тема 3.4: Поддержка в поиске работы: ресурсы и сети

10 академических часов



«Финансовая независимость: Как зарабатывать самостоятельно. Путь в самозанятость»

- 15.05.2025 - Тема 4.1: Основы финансовой грамотности: управление личным бюджетом
- 22.05.2025 - Тема 4.2: Создание собственного бизнеса: от идеи до реализации.
- 29.05.2025 - Тема 4.3: Фриланс и удаленная работа: возможности и инструменты. Основы самозанятости.
- 05.06.2025 - Тема 4.4: Построение сети контактов для профессионального роста

10 академических часов



Заключение программы (очное):

- Обмен опытом
- Обсуждение полученных знаний
- Обсуждение планов на будущее



Индивидуальные консультации (онлайн):

- Консультации в объеме 120 часов.
- Консультанты: психологи, карьерные консультанты, специалисты по профориентации, финансовые консультанты, наставники малого бизнеса, юристы.
- Эта программа поможет женщинам не только справиться со стрессом, но и адаптироваться к новым условиям жизни, улучшить семейные отношения и стать финансово независимыми.



Итог:

- 3 очных встречи
- 40 часов вебинаров
- 120 часов консультаций



Пять основных задач программы

1) Развитие эмоциональной устойчивости: Обучить участниц управлению стрессом и эмоциями, чтобы они могли лучше справляться с трудными ситуациями.

2) Укрепление семейных отношений: Помочь женщинам наладить коммуникацию и разрешение конфликтов в семье, особенно в контексте изменений, вызванных СВО.

3) Профориентация и карьерное развитие: Предоставить знания и инструменты для оценки личных навыков и поиска подходящей работы или карьеры.

4) Финансовая независимость: Обучить основам финансовой грамотности и самозанятости, чтобы женщины могли зарабатывать самостоятельно.

5) Создание сообщества поддержки: Способствовать обмену опытом и созданию сети поддержки среди участниц и экспертов программы.



Пять основных навыков, которые получат участницы программы:

1) Управление эмоциями: Освоение техник медитации, дыхательных практик и арт-терапии для снижения стресса.

2) Коммуникационные навыки: Умение активно слушать и вести конструктивный диалог, что поможет в семейных отношениях.

3) Навыки самопрезентации: Создание резюме и подготовка к собеседованиям, что повысит шансы на успешное трудоустройство.

4) Финансовое планирование: Умение составлять личный бюджет и основы создания собственного бизнеса.

5) Сетевое взаимодействие: Навыки построения профессиональных контактов и взаимодействия с потенциальными работодателями или партнерами.



Эксперты программы

«Время героинь»





Киреева Анна

- Генеральный директор АНО ДПО СТРАКТИКА
- Предприниматель
- Организатор и автор акселерационных программ по развитию социального и женского предпринимательства, аккредитованных Минэкономразвития
- Бизнес-тренер
- Бизнес-психолог
- Федеральный наставник



Круглова Анна



Психолог, клинический психолог, педагог-психолог, кризисный психолог.
Психолог КСВО Воронежской области

Опыт психологического консультирования более 15 лет.
Автор и исполнитель 4х проектов-победителей конкурсов Фонда президентских грантов,
2х проектов при поддержке АНО "Образ будущего", проекта "Точка доступа 2.0" при поддержке
Министерства Социальной защиты Воронежской области,
проекта #женаштурмовика по психологической поддержке близких пропавших без вести бойцов СВО.
Специалист по комплексному сопровождению реабилитационных центров, автор-редактор комплексной
программы реабилитации.

Направления:

- Формирование и сопровождение сообществ взаимопомощи
- Профилактика эмоционального выгорания
- Повышение самооценки и мотивации
- Сложности в родительно-детских и любовных взаимоотношениях
- Работа с зависимостями, созависимостью, кризисами и переживанием горя
- Поддержка в кризисных ситуациях, помощь при буллинге и хейте
- Формирование внутренних опор
- Выход из социальных конфликтов, интриг и манипуляций
- Восстановление после травм и превращение травматического опыта в трамплин для развития



Елена Булгакова



- Психолог КСВО г. Воронеж
- Психолог консультативного центра Инсайт при институте психологии г. Воронеж
- Бизнес тренер Центра Тренинга и Развития
- Спикер благотворительного проекта Школа психологического здоровья

- опыт психологического консультирования и ведения тренингов , более 10 лет
- Опыт работы в продажах 20 лет
- Опыт подбора, обучения и адаптации персонала более 10 лет
- Кризисный психолог

Темы для психологического консультирования

- кризисная психология
- Детская психология
- Спортивная психология
- Психология бизнеса
- Личностные ограничения
- Коммуникативные навыки
- Семейная психология
- Психосоматика
- Управление персоналом



Ольга Офицера



Предприниматель в сфере консалтинга и образования. Учредитель и организатор Центра Проектных Решений «Мастерская Успеха», Управляющий проектами по масштабированию и тиражированию бизнеса (внешнее управление).

Организационный психолог, коуч, преподаватель высшего образования.
Психолог-нутрициолог. Специалист по работе с зависимостями. Нейронутрициолог.
Специалист по антивозрастной и превентивной медицине.

Бизнес-тренер и автор программ, вошедших в Нацпроекты «Популяризация и Акселерация МСП» и рекомендованных к реализации Минэкономразвития и Университетом «Синергия» в регионах.

Федеральный Бизнес-тренер Фонда развития предпринимательства и Центра Поддержки предпринимательства (Мой Бизнес) по России.

Руководитель Комитета по развитию Женского предпринимательства Воронежского регионального

союза предпринимателей «ОПОРА»

Методист, организатор и координатор хакатонов.



Наталья Харитон



Психолог, эксперт по сложным коммуникациям, бизнес-психолог, бизнес-тренер
Прошла переквалификацию по Психологической помощи и психотерапии участникам
БД и членов их семей
Психологии тревоги

Член экспертного сообщества Страктика



Наталья Гулидова

Психолог, бизнес-тренер, эксперт в области тайм-менеджмента и управления персоналом.
ТМ-лидер общероссийского общественного движения Лига Время.

Информация об эксперте:

- Опыт психологического консультирования, разработки и ведения психологических и бизнес тренингов 30 лет.
- Опыт работы в сфере управления и развития персонала - более 20 лет.
- Основатель Центра развития бизнеса Стратосфера

Опыт психологического консультирования, психокоррекционной работы по направлениям:

- личностное развитие, выход из кризисов
- самоопределение и профориентация
- семейная терапия, детско-родительские отношения (работа со взрослыми)
- эмоциональное выгорание
- психологическая поддержка в индивидуальном, групповом формате зависимых в рамках комплексной реабилитации



Виктория Сиволапова



Действующий предприниматель

Наставник предпринимателей, специалист по развитию малого бизнеса и личному бренду предпринимателя.

Главное о спикере:

- Спикер и наставник в рамках Акселерационных программ для предпринимателей малого и среднего бизнеса
- Действующий предприниматель с 2014 года, обладающий глубоким пониманием всех аспектов ведения бизнеса, включая выбор ниши, продвижение, личный бренд и взаимодействие с сотрудниками.
- Обладаю опытом успешного запуска микро-бизнесов в сфере услуг и увеличения оборота до 6 млн рублей в год. Помогаю предпринимателям находить решения на основе реальных примеров и практического опыта.



Иванова Ольга



Эксперт в области финансов малого и среднего бизнеса, финансового моделирования и оценки эффективности инвестиционных проектов

- Кандидат экономических наук (по специальности «Финансы, денежное обращение и кредит»), доцент, преподаватель MBA Бизнес-школы ВГУ
- Спикер и наставник в рамках Акселерационных программ для предпринимателей малого и среднего бизнеса
- Финансовый консультант
- Автор и ведущий игр по финансовой грамотности для школьников
- Автор 35 научных и методических работ по финансовой тематике

Вопросы для консультаций:

Личные финансы:

- личный бюджет,
- потребление и сбережение,
- принятие финансовых решений,
- отношение к приобретениям и потерям,
- выбор банковских продуктов,
- взаимоотношения с банками (на что обратить внимание в кредитном договоре и договоре банковского вклада),
- финансовое мошенничество.

Финансы бизнеса:

- управленческий учет,
- анализ безубыточности,
- оценка эффективности проекта,
- привлечение кредитования на основе бизнес-плана,
- принятие управленческих решений на основе цифр,
- как оценить бизнес-идею на основе цифр,
- как правильно назначить цену,
- как определить размер скидки.



Ирина Толбузина



Психолог, бизнес-тренер, эксперт в области управления персоналом и организации производственных процессов.

Практикующий бизнес-тренер, организатор и спикер мероприятий различных форматов.

Информация об эксперте:

-Опыт работы в сфере управления и развития персонала, разработки и ведения психологических и бизнес тренингов - более 15 лет.

-Опыт психологического консультирования - более 6 лет.

-Основатель Центра развития бизнеса Стратосфера

Опыт психологического консультирования, психокоррекционной работы по направлениям:

- психологическая поддержка в индивидуальном, групповом формате зависимых в рамках комплексной реабилитации

- семейная терапия

- самоопределение и профориентация

- личностное развитие, выход из кризисов

- эмоциональное выгорание

- психология бизнеса





Елена Кузнецова

Предприниматель в сфере образования

Эксперт по финансовому менеджменту

Бизнес-тренер, бизнес-коуч

Председатель комитета по социальному предпринимательству ВО ОПОРА России

Член экспертного сообщества Страктика





Дарья Нечайкина

Руководитель благотворительного фонда "Тёплый дом", г. Санкт-Петербург

Психолог, конфликтолог, консультант по работе с зависимостями, бизнес-тренер компании "EQuator".

Опыт психологического консультирования: более 10 лет.

Опыт работы с семьями участников СВО - 2 года.

Работает с семьями в трудной жизненной ситуации 17 лет.



Воропаева Светлана



Бизнес-тренер, собственник и директор Тренингового Центра с 2014 года.
Бизнес-тренер (оффлайн и онлайн), педдизайнер образовательных процессов
Создатель и ведущая клуба бизнес-тренеров «Диван»
Наставник в федеральном проекте Корпорации МСП с января 2024
Тьютор в национальном проекте «Лидеры производительности»
Преподаватель Бизнес Школы ВГУ 2018-2021
Преподаватель Института Дополнительного Образования ВГУИТ 2020
Преподаватель Президентской программы 2020-2024

Направления консультаций:

- самопрезентация
- составление резюме
- личный бренд самозанятого
- путь в самозанятость и фриланс



Юлия Заболотнова



Профориентолог, карьерный консультант, бизнес-консультант, бизнес-тренер.

1. Опыт работы в центре занятости населения, должность ведущий инспектор - профконсультант, бизнес консультант - 8 лет.
 2. Опыт психологического консультирования - 10 лет.
 3. Опыт работы на производстве, должность старший специалист по подбору персонала – 2 года
- Опыт работы в качестве индивидуального предпринимателя, эксперт по субсидиям и грантам – 4 года

Направления консультаций:

- Профессиональная ориентация.
- Психологическая поддержка.
- Социальная адаптация.
- Профориентационное тестирование.
- Организация и проведение тренингов, приглашение сторонних специалистов с целью мотивации на трудоустройство.
- Оформление резюме.
- Работа с потенциальными предпринимателями.
- Генерация бизнес-идей, составление бизнес-плана проекта
- Поиск кандидатов на вакантные позиции.
- Проведение первичного собеседования.
- Эксперт по субсидиям и грантам.



Александрова Елена



Специалист в области стратегического маркетинга и брендинга (более 20 лет опыта), консультант по вопросам социального предпринимательства и самозанятости (4 года).

Эксперт, сопровождающий стартап проекты в рамках акселераторов и федеральных проектов (с 2020г. не менее 200 проектов, более 30 акселераторов). 85% сопровождаемых команд доходили до финала программ), часть из них попадали в список лучших финалистов, в том числе:

- топ 100 конкурса «Сильные идеи для нового времени», проводимого Агентством стратегических инициатив,
- Поддержанных финансово финалистов федерального проекта «Платформа университетского технологического образования» в финале программы,
- Победителей финала конкурса «Умник» от Фона содействия инновациям и финансированием по 500 т.р.;

Наставник на платформе МСП.РФ (2023,2024гг)

Модератор школы наставников Сколково (2021г), Росмолодежь (Твой ход, 2021г.), и ЕУМЦ Университета Иннополис (2022г.), Синергия (2022г.,2024г.) Более 350 часов модерации.

Эффективна в решении задач в направлениях разработки позиционирования и стратегии продвижения, отстройки от конкурентов, подготовке проектов к выступлениям перед инвесторами.



Наталья Кривченко



HR-директор, психолог, карьерный консультант, бизнес-тренер.

Информация об эксперте:

- Опыт работы в сфере управления персоналом - более 20 лет (производственные компании, строительство, торговля). Действующий директор по персоналу группы компаний Чизберри.
- Опыт карьерного консультирования 8 лет.
- Опыт психологического консультирования более 5 лет.

Вопросы для консультаций:

1. *Карта вашего профессионального будущего* – разработка индивидуальной стратегии развития карьеры.
2. *Резюме как ваш профессиональный паспорт* – создание идеального резюме, которое привлечет внимание работодателей.
3. *Подготовка к собеседованию: секреты успеха* – тренировка ответов на сложные вопросы и уверенное поведение перед интервьюером.
4. *Путь к профессиональной самореализации* – определение истинных целей и ценностей в карьере.
5. *Личная эффективность. Тайм-менеджмент и продуктивность без выгорания*
6. *Самооценка и самопрезентация* – создание уникального личного бренда и уверенность в своих силах.
7. *Эффективная коммуникация с работодателем* – искусство ведения переговоров о зарплате и условиях работы.
8. *Эмоциональный интеллект в карьере. Как управлять своими эмоциями и отношениями на работе?*
9. *Управление стрессом и выгоранием* – методы поддержания эмоциональной устойчивости и предотвращения выгорания.
10. *Психология лидерства и влияния* – развитие качеств лидера и укрепление авторитета среди коллег.
11. *Карьера после 40: новые горизонты и возможности* – стратегии успешного продолжения карьеры в зрелом возрасте.

Вконтакте: vk.com/natalyakrivchenko

Телеграм: @Natalya_Krivchenko



Наталья Баранова



Педагог-психолог, трансформационный тренер, коуч, автор и ведущая программ и тренингов личной эффективности и развития коммуникативных навыков.

Энергопрактик, Проводник в Места Силы

Учредитель и руководитель Учебно-тренингового центра «Время для Счастья» (г. Таганрог)

Тренерская деятельность с 2005 г.

В том числе в сфере эффективной коммуникации – с 2012 г.

Бизнес-тренер, спикер и наставник в национальном проекте по поддержке малого и среднего предпринимательства «Мой Бизнес»

Ведущий тренер-лицензиат курса «Харизматичный оратор» Университета Риторики и Ораторского Мастерства (г. Москва)

Тренер регионального образовательного проекта Комитета по Молодёжной Политике администрации Ростовской области «Молодёжная команда губернатора»

Автор курса личной эффективности «Большая перемена», курса для предпринимателей о навыках публичных выступлений и благополучного общения «Оратор от Бога», курса самовосстановления и саморегуляции «Образ Совершенства»

Общественный деятель, член Собса Добровольцев Таганрога, руководитель проекта «Дубки – роща Петра и МОЯ!»

Занимаюсь обучением взрослых, веду тренинги, консультации, стратегические сессии; организовываю и провожу массовые события, в т.ч. городского уровня (фестивали, субботники, форумы)

Ко мне можно обращаться по вопросам коммуникации и взаимодействия с собой и с другими людьми:

- Навыки благополучного общения
- Навыки саморегуляции (поддержание физического здоровья и эмоционального равновесия)
- Навыки публичных выступлений
- Навыком самовосстановления и саморегуляции



Наталья Антонова



Эксперт-практик в сфере

- розничной торговли
- разработки и развития ассортимента
- построения системы закупок и продаж
- организации командного взаимодействия.

Могу быть полезна тем, кто планирует заниматься своим бизнесом. Сопровождение от идеи до ее реализации.



**Просим всех
участниц
заполнить
анкету**



Партнеры:



