

#Каждая Женщина Может

ОТКРЫТИЕ ФОРУМА

ОПЫТ РЕГИОНОВ

11.00 – 12.30

УНИКАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ социальных и предпринимательских компетенций, успешно реализованные в 16 регионах России.

Эти программы объединили бизнес, социальную сферу и помогли женщинам:

- стать более уверенными на рынке труда
- успешно совмещать материнство и профессиональную самореализацию
- понять, как устроен малый бизнес
- найти бизнес-идею и подготовить бизнес-план
- получать социальные контракты и гранты на бизнес-стартапы
- запустить социальный бизнес

Своими успехами и достижениями поделятся специалисты из Санкт-Петербурга, Архангельской и Псковской областей, Республики Хакасии, республик Северного Кавказа, Пермского, Краснодарского и Красноярского края

12.30 – 13.00 ПЕРЕРЫВ

МАСТЕР-КЛАССЫ

13.00 – 14.00 Мастер-класс 1

САМ СЕБЕ РУЛЕВОЙ.
Основы личного стресс-менеджмента в трудное время

- В чем секрет личной устойчивости к стрессам?
- Из чего должна состоять эффективная система оперативного стресс-менеджмента по жизни?
- СОЖ (счастливый образ жизни) вопреки внешним обстоятельствам - возможен ли он в трудное время?

Оксана Пикулева-Харгел

доктор психологических наук, консультант и сертифицированный логотерапевт

13.00 – 14.00 Мастер-класс 2

МАГИЯ «НАДО», «ХОЧУ» И «МОГУ».
Как уметь слышать свои желания и идти за мечтой в любом возрасте

- Как и когда в нашей жизни появляются «хочу», «могу» и «надо»
- Как они связаны между собой, что формирует нашу мотивацию к действию, а что её тормозит
- Как снизить давление «надо», вернуть «хочу» и идти за своей мечтой

Ирина Кабенина

коуч, психолог, эксперт-разработчик программы «Социальный коучинг»

14.00 – 14.15 ПЕРЕРЫВ

ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

14.15 – 15.15

ГЕРОИНИ ИСТОРИЙ – ЖЕНЩИНЫ, которые решились на предпринимательство и не пожалели об этом. Они расскажут о вдохновении, ошибках и успехах в бизнесе.

- Можно ли вести свой бизнес и оставаться счастливой мамой?
- Как превратить свое хобби в успешную бизнес-идею?
- Где искать поддержку в решении проблем?
- Что такое социальный контракт на открытие бизнеса и как его получить?
- Семейный бизнес с нуля – это реально?
- Может ли женщина быть успешной в «не женском» деле?

15.15 – 15.30 ПЕРЕРЫВ

МАСТЕР-КЛАССЫ

15.30 – 16.30 Мастер-класс 3

СОЗДАЙ ЛИЧНЫЙ БРЕНД –
добейся успеха в карьере, самореализации и личной жизни

- Ключевые составляющие личного бренда
- Как проявить именно себя, свою личность, свои особенности и получить то, что ты хочешь в жизни
- Как получать удовольствие от себя, своего личного бренда, как усиливать бренд
- Чек-лист 22 пункта: заполни и личный бренд готов!

Лилиана Модельяни

психолог, тренер, коуч

15.30 – 16.30 Мастер-класс 4

КАК ПЕРЕСТАТЬ ГОНЯТЬСЯ ЗА БЕЛЫМ КРОЛИКОМ И НАЧАТЬ ЖИТЬ БЕЗ СУЕТЫ.
Тайм-менеджмент на практике.

- Мифы об управлении временем. Барьеры планирования времени
- Методы анализа своего дня: на что тратится энергия и время. «Поглотители» времени
- Принципы эффективного распределения времени и расстановки приоритетов
- Приемы и техники эффективного планирования

Ольга Фролова

финансовый консультант, коуч, бизнес-тренер