PRO ЖЕНЩИН

НОЯБРЬ, 2024

АЛЕНА КОЗУБЕЦ:

«Я верю, мы, лидеры, можем изменить этот мир»

ЕКАТЕРИНА РЫБАКОВА О ВОЛШЕБНОМ ИНСТРУМЕНТЕ ЛИДЕРА – МЕТОДОЛОГИИ ВЕДЕНИЯ ГРУППЫ

«ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ ВСЕ, ТЕПЕРЬ-ТО Я ЭТО ТОЧНО ЗНАЮ»

Конкурс статей о ценностях сообщества



85000 УЧАСТНИЦ PRO ЖЕНЩИН В НОЯБРЕ 2024

КАЖДАЯ ИЗ НАС МОЖЕТ МНОГОЕ, ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ ВСЁ!

PRO Женщин



ИРИНА КАРЕЛИНА,
Главный редактор, член совета Фонда «ПРО Женщин», член правления PRO Женщин.

Еще в 2017 году, когда я впервые открыла сайт PRO Женщин и увидела улыбающихся друг другу девушек в красно-белых одеждах, я ощутила то, что позволило мне, не задумываясь, зарегистрироваться лидером и начать строить сообщество в Архангельске. Я говорю о доверии. Темой этого номера мы с редакцией выбрали доверие и посмотрели на него с разных сторон.



ДАРЬЯ ЧУПРИНОВА,
редактор номера, региональный представитель PRO Женщин в Архангельске.

Доверие — многогранное емкое слово, в нем заложен глубокий смысл веры. Для меня это про искренность, честность, открытость, эмпатию и принятие. Когда доверяешь, то открывается множество дорог и возможностей, обретаешь крылья свободы, вдохновение действовать. Жить в доверии — настоящая роскошь, поэтому мы так бережно храним сложившиеся отношения, окружение, в котором можем быть собой без осуждения и страха быть отвергнутыми.

содержание

2 Екатерина Рыбакова. Волшебный инструмент лидера

4 Алена Козубец. Источник вдохновения





10 Доверие можно натренировать

22 События PRO Женщин

38 Конкурс «Лидер года»

40 ШАЛ: Лидерство в потоке

42 Елена Федяшина о Клубе менторов

46 Перукуа поет о любви





48 Победители конкурса статей PRO Женщин

58 Застолье на 85 000 человек

62 Стиль PRO Женщин

редакционный совет

Этот номер журнала PRO Женщин готовили лидеры, участницы, региональные представители, советницы сообщества. Спасибо за креативные идеи, интересные материалы и прекрасную команду!

Главный редактор Ирина Карелина, член правления PRO Женщин, патронесса фонда «ПРО Женщин»
Татьяна Тазихина, дизайнер-верстальщик
Дарья Чупринова, редактор, региональный представитель PRO Женщин в Архангельске
Ольга Гаури, советница PRO Женщин, модератор Комитета по менторингу и наставничеству в Совете PRO Женщин, ментор, г. Павловский Посад
Валерия Щелокова, сооснователь и преподаватель Школы Медиа X10, контент-менеджер фонда «ПРО Женщин», г. Москва
Мария Аношина, региональный представитель в г. Рязань
Ольга Берлин, член Актива фонда, лидер, ментор PRO Женщин, г. Самара
Юлия Боржек, советница PRO Женщин, г. Бийск
Анна Михина, лидер PRO Женщин, г. Архангельск
Яна Романова, лидер PRO Женщин, г. Екатеринбург
Мариам Орлянская, советница PRO Женщин, первый региональный представитель г. Владивосток

от первого лица

ВОЛШЕБНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ЛИДЕРА

На прошедшем в сентябре Слете региональных представителей и советниц о методологии как основе сообщества говорили много. Благодаря проверенной временем методологии PRO Женщин удается строить быстрорастущее саморазвивающееся сообщество, а каждой участнице идти к своей самореализации в удобном темпе и без износа. В чем же магия методологии? Об этом мы поговорили с идеологом PRO Женщин Екатериной Рыбаковой.

Пока нет личного опыта проживания этого «волшебного инструмента», понять ценность методологии бывает удается не сразу. Когда женщины приходят в сообщество и сразу регистрируются на платформе как лидеры, не получив опыта участницы группы, то им бывает сложно разобраться и понять, как все же вести свою группу. «Школа актуального лидерства PRO Женщин» помогает прожить этот опыт в мастерских, поэтому новым лидерам я рекомендую не откладывать и пойти в ШАЛ — благо, что набор открыт теперь в течение всего года (раньше старт потоков осуществлялся дважды в год).



Секрет методологии

Методология — это выверенный практическим опытом алгоритм действий для эффективной работы группы.

1. Количество участниц в группе. Оптимально собирать группу из 6–12 человек. Именно такое количество может дать равную полноценную обратную связь каждой участнице.

2. Ритм и порядок встреч группы. Если проводить встречи группы не реже, чем один раз в две недели, то каждая участница будет продвигаться к желаемому результату, быстрее закрывать свои цели и ставить новые. В начале встречи важно дать возможность каждой участнице высказаться, поделиться тем, что произошло за две недели. Затем можно рассказать, какие вызовы существуют в данный момент, что необходимо преодолеть? В качестве обратной связи участницы предлагают идеи и решения, исходя из собственного опыта. Важно именно делиться опытом, а не давать советы, потому что решения в отношении своих целей каждая участница принимает самостоятельно и полностью несет за них ответственность. В конце встречи каждая участница уносит с собой намерение на действие, свой следующий шаг. Так встреча за встречей, двигаясь в своем комфортном темпе, преодолевая сложности и поддерживая друг друга, участницы достигают целей, создавая мощное поле доверия внутри группы.

Доверие

Сонастройка группы обычно происходит на первой встрече, когда зарождается та самая доверительная атмосфера, благодаря которой участницы «отогреваются», расслабляются, начинают распаковывать свои истинные желания и мечты.

Обратная сторона доверия — сопротивление. Когда лидеры говорят, что



они не понимают методологию, что она слишком сложная, показывают сопротивление — в этом проявляется не полное доверие. И наша задача в сообществе через «Школу актуального лидерства», через менторскую программу, через истории опытных лидеров помочь новичкам понять и принять методологию.

У группы нет срока давности

Зачастую лидер закрывает свою группу не тогда, когда участницы достигли своих целей, а по истечении заранее намеченного срока — например 2–3 месяца. Но если группа сложилась, сформировался надежный состав 7–10 человек, питающая и доброжелательная атмосфера, когда группа является источником энергии и вдохновения, то зачем ее закрывать, лишать себя этого поля доверия и поддержки? Можно продолжать и дальше расти вместе, ставить новые цели. В группу могут приходить новые участницы, кто-то из участниц может покинуть группу, достигнув намеченных целей, и возможно, станет лидером и соберет свою, еще одну малую группу сообщества PRO Женщин. Так станет больше лидеров, на своем опыте проживших то, как работает методология!



В PRO Женщин есть правило «Все, что не запрещено, то разрешено». Это относится и к правилам каждой группы, которые лидер вырабатывает вместе с участницами. Вот правила группы Президента PRO Женщин **Алены Козубец**:

Каждая участница может высказаться

В группе ценится участие всех. Лидер может обращаться к каждой по имени, чтобы поддержать тех, кому сложно начать или кто сомневается в уместности своих слов. Это создает комфортную атмосферу для общения.

Пунктуальность

Группа начинается точно в назначенное время. Это способствует формированию привычки быть вовремя и уважать время других.

Доброжелательная обратная связь

Критика заменяется инструментом «комплимент-усиление»: сначала отмечаем положительные стороны, затем предлагаем, как можно улучшить.

Этика общения

Недопустимы оскорбления или негативные высказывания в адрес участниц и сообщества.

Очередность в дискуссии

Каждая участница высказывается по очереди, чтобы не перебивать друг друга. Завершая свою мысль, можно добавить «закончила» или «передаю слово», чтобы общение было более организованным.

Подготовила Дарья Чупринова, региональный представитель PRO Женщин, г. Архангельск

ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ

Алена Козубец, героиня обложки журнала, президент сообщества PRO Женщин, мама двоих детей, жена, предприниматель, общественный деятель, поделилась с нами секретом, как ей удается успешно совмещать и проживать все эти роли, рассказала о своих миссии и ценностях, которые помогают быть по-настоящему счастливой женщиной.

Я сознательно строю свою жизнь так, чтобы не выбирать между семьей, бизнесом и социальным проявлением. Поэтому я беру с собой своих близких практически во все дальние поездки и на большие события, превращая деловые командировки в наши общие приключения. Мой муж — это моя твердая опора и единомышленник. Вместе мы растем, развиваемся и идем вперед, следуя одним и тем же жизненным ориентирам. Недавно мы приняли важное решение — стать патронами детского сада. Это наш вклад не только в будущее наших детей, но и в общество в целом.

Жизнь президента сообщества PRO Женщин наполнена множеством встреч, прямыми эфирами и выступлениями, проявлениями в медиапространстве и не только. Все успеть и быть в курсе событий мне помогает команда президента, которая всегда рядом и решает множество текущих задач, за что я очень благодарна. А фокусироваться на своих личных целях и развитии бизнес-проектов способствует моя малая группа в сообществе.

Выпуск журнала посвящен ценностям сообщества PRO Женщин. Поделись, какая из них для тебя особенно важна?

Доверие — одна из самых ключевых ценностей, которая позволяет выстраивать эффективную крепкую коммуникацию. Оно, как соус для салата, где все ингредиенты очень вкусные, но если добавить соус-заправку, блюдо превращается в одно целое, приобретая несравненный вкус. Доверие — основа любых отношений, будь то семья, бизнес, работа или сообщество. Где бы мы ни находились, именно доверие объединяет нас и помогает выстраивать крепкие и гармоничные связи. Но важно понимать: доверие не формируется за один день.



Доверие = Открытость × Время

В сообществе же это время сокращается в разы. Я очень трепетно отношусь к выстраиванию отношений. Для меня всегда важны честность и открытость, ведь любое замалчивание или ложь разрушают доверие. В малых группах, где



есть поддержка, право на ошибку и отсутствие осуждения, создается доверительная среда, что помогает женщинам не бояться проявляться и делать важные шаги к своей мечте!

Алёна, поделись, какая была твоя личная цель, когда ты подавала заявку на выборы президента сообщества PRO Женщин?
Моя цель — развивать сообщество как в наших городах, так и в других странах. Я верю, что благодаря масштабированию сообщества в мире дружбы, поддержки, нового уровня взаимодействий, партнерства, горизонтального лидерства, реализованных и счастливых женщин станет больше.

Часто задаю вопрос: а какой след я оставлю после себя? Я хочу внести свой вклад в развитие общества и вижу, что я могу реализовать это через сообщество. Когда мы сами по себе, то мыслим туннельно, сообщество же расширяет, помогает распаковать свой потенциал, развить коммуникативные навыки, преумножить социальный капитал. Сообщество очень помогло мне в трудный момент, именно тогда я перестала откладывать жизнь на потом и думать, что все еще впереди. Начала делать то, что мне действительно интересно. Приобрела новую профессию — бизнес-тренер по построению команды. Получила колоссальный опыт по организации масштабных мероприятий, которые влияют и сейчас на изменение жизни в городе, это дает осознание, что невозможное возможно.

> Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ СООБЩЕСТВО PRO ЖЕНЩИН, ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ. ВЕРЮ В ТО, ЧТО МЫ, ЛИДЕРЫ, МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ ЭТОТ МИР, БЫТЬ ПРИМЕРОМ И ВДОХНОВЛЯТЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ СТАТЬ БОЛЕЕ СЧАСТЛИВЫМИ.

Подготовила Дарья Чупринова, региональный представитель PRO Женщин в Архангельске



ИРИНА ПАШКО: РЕАЛЬНОСТЬ МОЖНО МЕНЯТЬ

Ирина Пашко — основатель сообщества PRO Женщин на Алтае, советница, экс-модератор Комитета по выборам, наставник многих региональных представителей — избрана новым председателем Совета PRO Женщин. Знакомьтесь!

Есть много веток реальности. Когда какая-то оказывается рядом — ты почувствуешь внутренний зов. И вслед за этим появится учитель. Так было у меня. Я была готова к переменам, и однажды увидела на странице в соцсети Игоря Рыбакова пост о сообществе и фото ярких девушек в красном. Игорь Владимирович писал о сообществе, где женщины, влияя друг на друга, меняют жизнь. Через 5 минут я уже зарегистрировалась на платформе как лидер и открыла набор в свою группу.



Первый форум
PRO Женщин в Бийске

У МИРА ДЛЯ НАС ВСЕГДА ЕСТЬ ЧТО ТО ЛУЧШЕЕ. ПОЛУЧИТЬ ПРОСТО: СНАЧАЛА ИЗМЕНИ К ЛУЧШЕМУ ЖИЗНЬ ТЕХ, КТО ТЕБЯ ОКРУЖАЕТ. МИР УМНОЖИТ ЭТО НА 10 И ВЕРНЕТ ТЕБЕ.

В Бийске на тот момент не было ни одной группы, о сообществе тут не знали. На первую встречу моей группы пришло всего 4 человека, а через 5 месяцев у нас в городе было уже 6 лидерских групп. Я стала региональным представителем PRO Женщин в Бийске. Через год у нас было 39 лидеров!

Это не было случайностью. С первого дня в сообществе я поняла, что методология, где основой являются встречи малой группы — это и есть главная созидающая сила сообщества. Каждый человек многогранен. Участвуя во встречах группы, мы соприкасаемся друг с другом разными гранями и создаем наш общий многогранный мир. В такой группе лидер — равный среди равных, а значит, нет выгорания, износа, усталости.

Самый большой заряд энергии нам дается на истинную цель. А теперь представьте, малая группа из 6–10 женщин, у каждой своя цель, каждой на цель мир дал энергию и вся эта энергия сложилась вместе! Это же адронный коллайдер получается, с какой невероятной скоростью начинают происходить положительные изменения!

Я уверена, что пришло время нам всем объединятся еще больше. Федеральными округами, странами, сообществами — мне близка мысль превратить сообщество в новое общество. И мотор этого процесса запущен, так, что пристегните ремни — включаем третью космическую и стартуем!



Слет Комитета по выборам
Совета сообщества на Алтае

Подготовила Ирина Карелина, главный редактор,
член правления PRO Женщин, патронесса фонда «ПРО Женщин»

ПОЧЕМУ ВЫ СТАЛИ ПАТРОНОМ И ЧТО ДЛЯ ВАС ЭТА РОЛЬ?

Мы задали этот вопрос некоторым патронессам PRO Женщин, потому что знаем, вы хотите узнать ответы и, возможно, сделать для себя выбор тоже стать патроном сообщества.



КРИСТИНА САБЛИНА,
г. Архангельск

Для меня стать патронессой сообщества PRO Женщин стало естественным шагом, продиктованным глубокой верой в силу женской поддержки и единства. Я выбрала этот путь, потому что вижу, насколько важно иметь пространство, где каждая женщина может быть услышана, понять, что она не одна, и получить ресурс для самореализации. В сообществе я вижу силу, готовую поддерживать и помогать двигаться вперед, независимо от обстоятельств.

Как патронесса я получила невероятную возможность пройти курс у Екатерины Рыбаковой «Главная женская роль», что стало мощным шагом в моем развитии и помогло глубже осознать свою роль в этом сообществе и жизни. Кроме того, роль патрона позволяет мне с большей силой помогать своему городу, привнося изменения и инициативы, которые могут сделать его лучше и комфортнее для каждой из нас.



МАРИЯ АНДРИЕВСКАЯ,
г. Сочи

Статус патрона сообщества PRO Женщин позволяет мне стать непосредственным участником жизни и стратегического развития всей экосистемы «Рыбаков Фонда». Для меня честь быть причастной к Силе сообществ, которая наполнена безграничными возможностями. Здесь и обучение, и практический опыт, и вдохновение, и возможность яркого проявления в разных аспектах. А еще здесь люди, рядом с которыми я расту и реализую совместные проекты. Так в сотрудничестве с «Университетом детства» открыли кампус педагогического сообщества в Краснодарском крае, а в X10 Движении патроном стал мой муж Сергей. В этой роли я ощущаю себя ценностной частью поддерживающей среды для всего сообщества в целом. Патроны и меценаты — это ядро, питающее сообщество лучезарной энергией и мне очень нравится быть в нем.



ЕКАТЕРИНА КУЗНЕЦОВА,
г. Астрахань

Как же быстро летит время: уже прошло больше года, как пришло То Самое сообщение — приглашение Екатерины Рыбаковой стать участницей первого потока ее программы «Главная женская роль». Скажу абсолютно откровенно и честно, это была большая честь быть среди первых. Вместе с программой пришли новые смыслы, новые возможности развития в сообществе, в экосистеме «Рыбаков фонда» и новый статус — патрон. Дело не в статусе даже, а в том, что за ним скрыто: еще одна возможность поддержать любимое сообщество, выразить благодарность, на этот раз не словами, а деньгами, которые пойдут на развитие проектов сообщества. А их очень много! Будучи максимально погруженной в жизнь сообщества, я знаю, как все они важны. Зачем искать новые места для благотворительности, когда есть идеальный способ поддержки сообщества и фонда, которые дали мне так много: ещё один бизнес (так как встреча друга и нового партнёра произошла именно в сообществе), многочисленные поездки, знакомства, обучение, развитие, проекты.

Годовая программа для нас завершилась, но я с гордостью и радостью буду соответствовать статусу патрона, внося определённую сумму и создавая таким образом вклад в наше общее развитие.



ОЛЬГА АНТИПОВА,
г. Москва

Для меня очень важен социальный импакт, и моя активность в этом направлении проходит красной нитью в моей жизни, начиная с подросткового периода. В 2017 году социальная активность масштабировалась через меня — я зарегистрировалась лидером в PRO Женщин, тогда же со своей дочерью начала участвовать в ежегодных благотворительных спектаклях, взялась развивать региональный Комитет по развитию женского предпринимательства от общероссийского общественно-предпринимательского движения.

С 2018 года я активно развиваюсь в PRO Женщин — от регионального представителя до председателя Совета сообщества. А в октябре 2023 года я стала Патроном сообщества — так звучит название роли с особенным смыслом для меня, роли, благодаря которой я созидаю и влияю на изменения других людей.

Патрон — это человек, который вносит финансовый вклад в развитие сообщества, и это полностью отвечает моим ценностям, моей миссии: поддерживать среду, благодаря которой благоприятным образом происходят изменения, влияющие на развитие лидерского потенциала женщин в России и за ее пределами.

И если вам тоже откликается, присоединяетесь! Будем идти вместе!



ДИАНА ЖУКОВА,
г. Санкт-Петербург

Моя жизнь делится на период до сообщества PRO Женщин и период, когда я иду с сообществом. Сюда я пришла в роли участницы 6 лет назад, стала лидером, региональным представителем и советницей. Каждая из этих ролей дарила мне новое проживание, я открывала в себе новые возможности и грани, проходила сложные этапы и взлеты, трансформировала окружение и раскрывала свой лидерский и женский потенциал.

Когда появилось предложение стать в числе первых патроном сообщества, я не раздумывая согласилась. Для меня эта роль дает возможность поблагодарить сообщество, дать финансовый вклад на поддержку проектов и событий. Новый формирующийся круг патронов — это возможность более тесного и вдохновляющего общения, новых замыслов и проектов.

А так же эта роль — возможность быть в роли ученика, пройти программу Екатерины Рыбаковой «Главная женская роль». Так как наша жизнь удивительна и дарит новые задачи и вызовы, важно адаптироваться, уметь открывать в себе новые ключики и развивать новые навыки, чтобы становится лучшей версией себя.

Убеждена, что помочь другим можно только создавая среду, в которой, делясь опытом и своими осознаниями, мы поддерживаем большое количество женщин. PRO Женщин помогает реализовать мою миссию: чтобы как можно больше женщин становились увереннее, шли в разные сферы своих интересов без оглядки на свой пол, чтобы женщина могла быть реализована и счастлива вне зависимости от занимаемого положения и статуса.

Подготовила Ирина Карелина, главный редактор,
член правления PRO Женщин, патронесса фонда «ПРО Женщин»

ДОВЕРИЕ МОЖНО НАТРЕНИРОВАТЬ

Нас с детства учат сомневаться. Помните эти «доверяй, но проверяй», «внимательно пересчитывай сдачу», «уточняй и переспрашивай». Как тут не проявлять недоверие к миру и окружающим? Как научиться доверять себе и другим людям? Своим опытом делятся советницы и патронессы PRO Женщин Диана Жукова и Ирина Карелина.



ДИАНА ЖУКОВА:

Доверие к другим строится на умении доверить-ся себе. И это, на мой взгляд, одно из самых важных качеств в жизни. Доверие идет в тандеме с ответственностью: насколько я доверяю себе и своим решениям, могу ли взять ответственность за эти решения?

Когда мы доверяем другим (например, даем поручение выполнить задачу сотруднику), мы должны взять ответственность на себя за то, что он с этой задачей может не справиться или результат будет не таким, как мы себе замыслили. Причин тому может быть множество: нет необходимых компетенций, нет понимания результата, нет ресурсов для выполнения и т.д. И тогда наша ответственность в том, чтобы задача для сотрудника стала понятной и достижимой.

Доверие, как мне видится, это «мышца», которую точно можно натренировать и оптимально держать в тонусе. Одним из главных учителей в теме доверия для меня стал мой сын. В моменты сомнений он говорит «Мама, доверься!». И благодаря его проявлению моя мышца доверия прокачивается и обретает новые грани. Уходит желание контролировать и наставлять, появляется пространство и среда, где сын может действовать, а не следовать указке.

На одной из встреч лидерской программы Екатерины Рыбаковой «Главная женская роль» мы затрагивали тему доверия и в качестве наглядного образа играли в игру «Эволюция доверия». В игре вскрываются паттерны нашего отношения к другим людям и моделям поведения, основанные на доверии. Не буду спойлерить, но скажу, что доверие — это инструмент, которым каждый из нас владеет, и мы можем с его помощью увеличить эффективность личных и рабочих коммуникаций. Начинать, как вы понимаете, надо с себя. А для того, чтобы расширять и наполнять среду вокруг себя, важно формировать окружение из единомышленников, с которыми можно быть уязвимым и открыто говорить о волнующих моментах. В такой среде доверие — это основа построения среды безопасной уязвимости. Среды, в которой каждый становится лучшей версией себя.



ИРИНА КАРЕЛИНА:

Согласна с Дианой, что доверие — это «мышца». В начале многие даже себе не могут доверять на 100%, бояться ошибок и промахов. Чтобы преодолеть первый барьер в доверии, надо оставлять самим себе возможность быть неправым, не оправдать своего или внешнего доверия, поверить, что ошибка — это не крах, а всего лишь доказательство своей дееспособности и опыт. Затем это же отношение перенести и на ошибки других людей. Это даст возможность для нового роста и следующего шага в развитии доверия.

Еще один этап формирования доверия — малая группа. Мы приходим в группу и никого в ней не знаем. Это чужие нам люди, с которыми мы постепенно будем сближаться. Помните, на первой-второй встрече участницы подбирают правильные слова или наоборот молчат, время от времени возникают неловкие паузы, чувствуется сомнение: «туда ли я попала, кто все эти люди?». Задача лидера — создать такую атмосферу, в которой проявится доверие. Как? Быть открытой самой, не играть роль, снять маски и искренне делиться своим опытом и проживанием. Так мы продолжаем «качать мышцу» доверия. Однажды мы почувствуем, как сама среда в группе поменялась, у всех возникнет ощущение, что тут своя стая, свои люди.

Я помню, как в моей группе, с которой мы встречаемся уже 5 лет, возникло это ощущение доверия. Одна из участниц поделилась сокровенным, наступила особого рода тишина, мы все поняли, что рождается что-то новое. Наша общая задача была дать прорасти доверию, постепенно тоже открываясь и не боясь. «Все, что было сказано в группе, остается в группе»,— это правило никогда и никем не должно быть нарушено, потому что для нас оно — залог нашей открытости и доверия друг другу.

Когда мы научились доверять малой группе (а по сути малой части общества), то расширить поле доверия на большую группу уже легче. Мы сами выбираем, в какой среде и с кем быть в полном доверии, а где быть наблюдательным и осторожным. Однако научившись доверять, человек становится менее уязвим.

> ВЕРОЯТНО, ДОВЕРИЕ ЛЮДЯМ И МИРУ ОБРАТНОЙ СТОРОНОЙ ИМЕЕТ ЗАЩИТУ И ОПОРУ. Я В ЭТО ВЕРЮ!

ДОВЕРИЕ ПОМОГАЕТ

НИНА ТИМОФЕЕВА, региональный представитель PRO Женщин в г. Артем Приморского края, бизнес-трекер.



Доверие — одна из ключевых ценностей PRO Женщин. Нина, расскажи, пожалуйста, как ты видишь, чувствуешь эту ценность?
Я 10 лет работаю в управлении, была финансовым директором в самой большой дальневосточной сети ресторанов. Это был опыт вертикального управления: ты сказала и все делают ровно так и никак иначе. Когда я пришла в PRO Женщин, горизонтальное взаимодействие между людьми было для меня совсем новым. В сообществе тема доверия раскрылась под другим углом: если я доверяю людям, то позволяю себе отпустить контроль и расслабиться.

Что это значит?
Расслабляясь, я разрешаю своей жизни идти не только по плану, по которому я задумала, но и позволяю происходить разным вариантам развития событий, о которых я даже не подозреваю. Доверяя, я снимаю контроль, снимаю важность, у меня уходит напряжение. Может, это прозвучит банально, но в потоке со всем движением я вижу гораздо больше, картина мира становится шире и ярче. К примеру, я была сконцентрирована на бизнес-среде, а оказывается жизнь намного многограннее.

Мне вспомнилась одна фраза Екатерины Рыбаковой о том, что когда мы пытаемся выразить свое мнение в словах, то тогда мы пытаемся фрагментировать мир и сразу вносим искажения. А доверие дает нам целостность восприятия мира.

Как ты опираешься на ценность доверия в роли регионального представителя PRO Женщин в своем городе?
В роли РП я поняла, что только отпуская контроль, я перестаю тратить много энергии. Я поняла, как важно просить о помощи и получать ее. Сколько всего мы сделали — это нереально сделать одному человеку. И мы сделали это в удовольствие. Если что-то не получается — ну хорошо, давайте подумаем, что получится. Ты доверяешь людям как самому себе, и тогда люди рядом с тобой здорово подсвечивают те стороны и навыки, которыми ты обладаешь, но не обращала на них внимание.

А еще я услышала однажды фразу в сообществе, которая мне очень откликается: «Моя главная задача как РП — это в каждой участнице увидеть звезду!». Мне кажется, когда ты общаешься вот так, на равных, то тогда в каждом ты видишь продолжение себя. Принимая другого из доверия, ты и с собой знакомишься еще больше, раскрывая свои новые грани. Да, я не буду кривить душой, не с каждой женщиной у меня получалось сразу выстроить полное приятие.

Возможно, в этих женщинах отражались какие-то твои теневые части?
Да! Весь и секрет в том, что когда ты из возможного неприятия переходишь в тотальное доверие, в согласие и взаимодействие, то потом вдруг что-то щелкает и ты открываешь всю глубину отношений.

Как будто наша многогранность раскрывается через принятие многогранности других людей… Нина, что еще самое важное ты бы сказала нашим участницам о доверии?
Доверие, раскрытое в сообществе, помогло мне звучать собой. Через доверие я понимаю, что мне здесь безопасно и что, какая бы я ни была, меня примут любую. Я могу здесь раскрыться, не используя маски статуса или социальной роли.

Начать доверять никогда не поздно. Можно прямо сейчас через доверие впустить вкус жизни. Когда мы не доверяем — мы не верим в счастливую жизнь, мы ждем подвоха, живем в обороне. А когда мы начинаем доверять, мы разрешаем жизни случаться.

Подготовила Ольга Гаури, советница, ментор, модератор комитета по менторингу и наставничеству, г. Павловский Посад

РОСТ ДОВЕРИЯ ЧЕРЕЗ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



МАРИНА КУЧУК, региональный представитель PRO Женщин в г. Минск (Беларусь), коуч для фрилансеров и предпринимателей.

Марина, базовой ценностью PRO Женщин является доверие. Скажи, как ты его чувствуешь в сообществе?
Я изначально доверилась процессу: зашла на сайт PRO Женщин, почитала про ценности, про культурный код. Мне все откликнулась, я с доверием отнеслась к идее этого международного сообщества. А дальше я вовлекалась во все, что было возможно, чтобы получить больше информации, прожить опыт разных ролей в сообществе. Это было, в том числе, и для того, чтобы у участниц и лидеров, которым откликнулась идея сообщества в моем городе, выстраивалось доверие ко мне. Мой личный опыт проживания ролей в сообществе все больше повышал доверие у других женщин к ценностям и возможностям PRO Женщин. Люди идут на людей. Участницы, доверяя идее сообщества, начинают лидировать свои группы, примерять и другие роли: ментора, куратора фестиваля, например. Делая это не для кого-то, а в первую очередь, для себя.

Как будто рождается цепочка доверия?
Да, и здесь как раз может быть проблема. Если первичная цель у лидера — не поддерживать доверительную среду для других, а создать какую-то базу для своих целей, это приведет к выгоранию. У участниц нет доверия к такому лидеру, потому что лидер, по сути, сама не доверилась группе. И наоборот: я вижу, как лидеры, открываясь в моей группе, идут дальше и создают свои группы, которые гармонично взаимодействуют и развиваются.

Может ли быть так, что доверие — это и есть основа малой группы по методологии?
Некоторые думают, что основа — контроль. Если лидер задает тему группы (как это обычно бывает в экспертной группе), то он контролирует, чтобы участницы выполняли задания. А наш девиз не зря звучит: «Одна ты можешь многое, а вместе мы можем все!». Из позиции «научить и причинить добро» не получится не контролировать. А там, где контроль — нет доверия. Когда контроля больше, чем доверия, человек не видит, как можно сделать по-другому. Много ожиданий тоже ведут к утомлению, выгоранию, разочарованию.

В PRO Женщин мы, в первую очередь, сталкиваемся с собой, наблюдаем себя. И учимся тому, чего раньше не умели. Доверять — в том числе. Я доверяю кому-то и мне кто-то доверяет.

> ДОВЕРИЕ — ЭТО КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И ПРОЯВЛЕНИЯ, ОНО МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ.

Подготовила Ольга Гаури, советница, ментор, модератор комитета по менторингу и наставничеству, г. Павловский Посад

ДОВЕРИЕ К СЕБЕ — КЛЮЧ К УСПЕХУ



ЮЛИЯ УЛАНОВА, советница PRO Женщин г. Самара, ментор, мастер «ШАЛ», собственник семейного бизнеса в инженерной сфере, HR бизнес-партнер, карьерный консультант.

Однажды, при общении с Екатериной Рыбаковой на проекте «Школа Мастера», я открыла для себя новый смысл в ценности доверие — в любых ситуациях, что бы не случилось, доверяй себе. Когда знаешь свои плюсы и слабости, знаешь, что тебя зажигает и огорчает, появляется доверие к себе и уверенность в своих силах.

Когда я пришла в сообщество PRO Женщин, мой ближний круг был связан только с профессиональной деятельностью, это были руководители бизнеса и директора. В сообществе же я познакомилась с разными женщинами и через них открыла в себе новые грани. Главное, чему я научилась — это принятие этой разности. В малых группах мы растем друг об друга, в процессе узнавания знакомимся с собой, распаковываем свои лучшие личностные качества, учимся принимать друг друга такими, какие мы есть. Так рождается доверие в сообществе и я заметила, как это положительно влияет на атмосферу вокруг. Люди становятся более открытыми, охотно делятся своими мыслями и чувствами. Это создает среду, в которой каждый может расти и развиваться. Когда мы доверяем друг другу, мы можем обмениваться опытом и знаниями, что делает наше сообщество сильнее. Доверие позволяет нам строить крепкие связи, которые основаны на взаимопонимании и уважении друг другу.

Благодаря сообществу в разы увеличился мой социальный капитал. Я научилась выстраивать коммуникацию с разными людьми на равных, давать аргументированную обратную связь, развила навыки «бирюзового управления». В условиях быстро меняющегося мира, главный навык, который мы приобретаем в сообществе, — принимать новые данные, в доверии к себе искать пути решения и действовать с правом на ошибку.

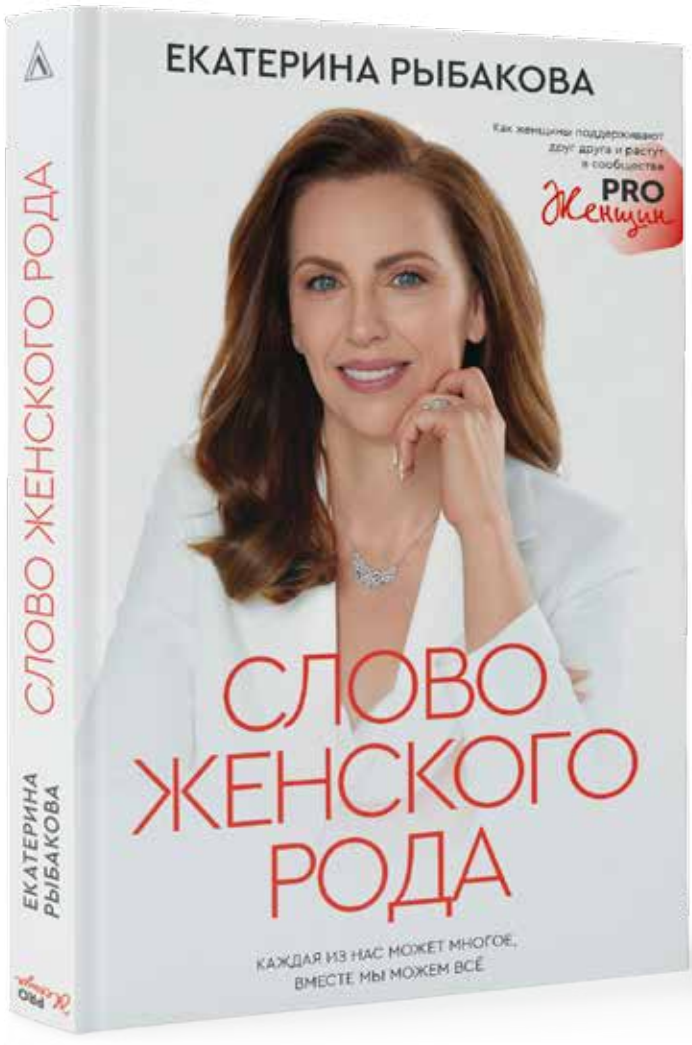
> ДОВЕРИЕ — ЭТО ПРО ПОДДЕРЖКУ, ЧЕСТНОСТЬ, ИСКРЕННОСТЬ И ПРИНЯТИЕ.

При этом оно не возникает сразу, а требует усилий и времени. Каждый шаг к доверию укрепляет связь с окружающими и с самой собой. И именно доверие становится основой для создания устойчивого и поддерживающего сообщества.

Доверие — это вера в себя и свои способности. Когда мы научимся этому, мы сможем преодолеть любые преграды и достичь новых высот вместе.

Подготовила Дарья Чупринова, региональный представитель PRO Женщин в Архангельске

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ PRO ЖЕНЩИН



КУПИТЬ

СЛУШАТЬ

ДОВЕРИЕ

«Доверие является важным элементом социального капитала: используя доверие как ресурс, люди могут налаживать сотрудничество друг с другом, не опасаясь попасть в социальную ловушку — ситуацию, когда недоверие не позволяет двигаться вперед» — считает Даг Воллебек, профессор Норвежского института социальных исследований.

ДОВЕРИЕ И ЭКОНОМИКА

Исследования показывают, что высокий уровень доверия в обществе коррелирует с более высоким уровнем ВВП на душу населения.

По данным Всемирного банка

РОСТ ВВП В СТРАНАХ С ВЫСОКИМ СОЦИАЛЬНЫМ ДОВЕРИЕМ ВЫШЕ, ЧЕМ В СТРАНАХ С НИЗКИМ ДОВЕРИЕМ, НА

0,5–1,0%



КАЖДЫЕ 10% РОСТА ДОВЕРИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ ВЫЛИВАЮТСЯ В 21% УВЕЛИЧЕНИЯ ВВП НА ДУШУ НАСЕЛЕНИЯ.

Соответственно, если лишь один из ста граждан перестанет считать, что людям можно доверять, ВВП потеряет **2** процентных пункта.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСЬ ТРУДА В СТРАНАХ С ВЫСОКИМ ДОВЕРИЕМ ВЫШЕ НА

10–15%

НА 5–10%

МОЖЕТ УВЕЛИЧИТЬСЯ ОБЪЕМ БИЗНЕС-ИНВЕСТИЦИЙ ПРИ РОСТЕ ДОВЕРИЯ МЕЖДУ БИЗНЕСОМ И ГОСУДАРСТВОМ ВСЕГО НА 1%

ДОВЕРИЕ И БЛАГОСОСТОЯНИЕ ГРАЖДАН

Согласно исследованиям Organisation for Economic Co-operation and Development, доверие напрямую влияет на уровень счастья и благополучия граждан.

ОКОЛО **84%** ГРАЖДАН ДОВЕРЯЮТ СВОИМ НАЦИОНАЛЬНЫМ ИНСТИТУТАМ В ШВЕЙЦАРИИ,

которая по данным на 2024 год стала страной с самым высоким уровнем доверия к правительству.

В ходе одного из исследований, проведенного среди студентов колледжей, было обнаружено, что

ТЕ, КТО ДОВЕРЯЛ СВОИМ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ, УЛУЧШАЛИ СВОИ КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД НА 10–15%



Наивысший уровень доверия между людьми наблюдается в скандинавских странах,

ОСОБЕННО В ДАНИИ, ГДЕ 86% РЕСПОНДЕНТОВ СЧИТАЮТ, ЧТО «БОЛЬШИНСТВУ ЛЮДЕЙ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ».

Также высокие уровни доверия фиксируются в Нидерландах, Канаде, Швеции, Австралии и Великобритании, где более **70%** населения доверяют окружающим и своим близким.

В странах, где доверие между гражданами и правительством высоко, смертность во время пандемии COVID-19 была значительно ниже.

НАПРИМЕР, СТРАНЫ, ПРИМЕНЯЮЩИЕ МЕРЫ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ДОВЕРИЯ (КАК НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ), ЗАФИКСИРОВАЛИ СНИЖЕНИЕ СМЕРТНОСТИ ДО 30%

по сравнению с странами с более низким уровнем доверия.

ДОВЕРИЕ И ЖЕНЩИНЫ

Женщины-лидеры чаще всего делают акцент на эмпатии и развитии отношений, что способствует высокой лояльности сотрудников и созданию стабильной рабочей атмосферы.

ПРИМЕРНО **75%** ЖЕНЩИН УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ДОВЕРЯЮТ СВОИМ ДРУЗЬЯМ, ПРОТИВ **68%** МУЖЧИН.



Женщины в среднем демонстрируют более высокий уровень доверия к своим близким и друзьям по сравнению с мужчинами.

86% ЖЕНЩИН-РУКОВОДИТЕЛЕЙ ПОДЧЕРКИВАЮТ ВАЖНОСТЬ СОТРУДНИЧЕСТВА В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ

что помогает укрепить доверие в команде и улучшить корпоративную культуру, показало исследование KPMG 2023 года.

ОКОЛО **70%** ЖЕНЩИН ЧУВСТВУЮТ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ДОВЕРИЯ К СВОИМ НЕПОСРЕДСТВЕННЫМ РУКОВОДИТЕЛЯМ, ПО СРАВНЕНИЮ С **65%** МУЖЧИН.

78% В Digital Trust Report 2023 указано, что женщины чаще обращают внимание на безопасность и приватность в интернете.

СЛУЧАЕВ ДОВЕРИЯ ЖЕНЩИН К ПЛАТФОРМАМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЗАЩИТЫ ДАННЫХ, ПРОТИВ **70%** МУЖЧИН.

ДОВЕРИЕ И ДЕТИ

По данным The Children's Society, чувство безопасности тесно связано с уровнем доверия. Доверие в раннем возрасте способствует лучшему эмоциональному регулированию и повышению уверенности в себе.

ОКОЛО **74%**

ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ВОЗРАСТЕ 10–17 ЛЕТ ОЩУЩАЮТ УВЕРЕННОСТЬ В БУДУЩЕМ, ЕСЛИ ОКРУЖЕНЫ ЛЮДЬМИ, КОТОРЫМ ОНИ ДОВЕРЯЮТ.





В **6** **РАЗ РЕЖЕ ОЩУЩАЮТ НЕДОВОЛЬСТВО СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ ДЕТИ, КОТОРЫЕ ЧУВСТВУЮТ ПОДДЕРЖКУ СО СТОРОНЫ СЕМЬИ.**

Исследование The Good Childhood Report 2023.

ДЕТИ, ПОЛУЧАЮЩИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ И РАЗВИВАЮЩИЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С УЧИТЕЛЯМИ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПОКАЗАЛИ УЛУЧШЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА 30%

НА **20–25%**



ДЕМОНСТРИРУЮТ УЛУЧШЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ И ЯЗЫКОВЫХ НАВЫКОВ ДЕТИ С АУТИЗМОМ, КОТОРЫЕ ПРОХОДЯТ ПРОГРАММЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ДОВЕРИЯ МЕЖДУ РЕБЕНКОМ, РОДИТЕЛЯМИ И ТЕРАПЕВТАМИ.

ДОВЕРИЕ И СЧАСТЬЕ В СЕМЬЕ

Доверие в браке способствует снижению стресса и улучшению общего психоэмоционального состояния всей семьи в целом. Доверие создает прочную основу для решения конфликтов и улучшает общение, способствует снижению стресса и улучшению общего психоэмоционального состояния.



ПАРЫ, КОТОРЫЕ ЗАЯВИЛИ О ВЫСОКОМ УРОВНЕ ДОВЕРИЯ В ОТНОШЕНИЯХ, ИМЕЛИ РИСКИ УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СМЕРТНОСТИ НИЖЕ НА 40%

по сравнению с теми, кто не ощущал доверия в отношениях.

В СРЕДНЕМ 4.54 БАЛЛА НА ШКАЛЕ ДОВЕРИЯ В СЕМЬЕ ПОКАЗАЛИ РЕСПОНДЕНТЫ, РОДИТЕЛИ КОТОРЫХ РАЗВЕЛИСЬ, ПО СРАВНЕНИЮ С 5.65 БАЛЛАМИ ТЕХ, ЧЬИ РОДИТЕЛИ ОСТАЛИСЬ ВМЕСТЕ.

По данным Frontiers in Sociology. Это исследование показывает, что опыт развода родителей может негативно сказаться на уровне доверия в будущих отношениях их детей.

НА 25% БЛИЗОСТЬ И ОБЩЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЮТ СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ, ВЫЯВИЛ СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ДОВЕРИЯ И СЧАСТЬЯ.

Это особенно важно для детей, чье эмоциональное развитие и счастье напрямую зависят от доверительных отношений с родителями.



ТЕ ПАРЫ, КОТОРЫЕ ОЩУЩАЮТ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ДОВЕРИЯ ДРУГ К ДРУГУ, СОХРАНЯЮТ БОЛЕЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ БРАКИ И СТАЛКИВАЮТСЯ С РАЗВОДАМИ РЕЖЕ НА 50%

Исследование Institute for Family Studies.

Автор: Ольга Берлин, лидер, ментор PRO Женщин



КОНКУРС ПРОЕКТОВ PRO ЖЕНЩИН – 2025

СТАРТ 3 ДЕКАБРЯ 2024 ГОДА



PROWOMENFEST 2024: ПРОЯВЛЕНИЕ ЛИДЕРСТВА



КАМИЛА УБУШАЕВА, советница и патронесса PRO Женщин, куратор фестиваля PROWOMENFEST:

Этот год стал для меня самым большим преодолением себя, выходом за границы возможного: выпускные экзамены у сына, поступление в московский ВУЗ, обустройство в новом городе, полная перестройка жизни и мышления, обучение, бессонные ночи и постоянный поток и генерация идей, из-за которых я не могла спать. А тут еще и третий ежегодный фестиваль! Порой мне казалось, что я стучусь в закрытые двери и все, что я делаю, никому не нужно. Но пришли люди, команда заговорщиков — которые разделили со мной все радости и трудности в подготовке к PROWOMENFEST. Когда совсем не было сил и хотелось плакать, меня спасала их поддержка.

В итоге в Фестивале приняли участие 63 города, мы охватили 8 временных зон, присутствовало 2748 участниц, среди них 593 новых. Участницы передавали традиционную эстафету дружбы, переходя по часовым поясам — от Востока до Запада, от Спасск-Дальнего до Москвы. Эстафета добралась и до международных городов: Стамбула, Дубая, Гамбурга, Минска.

Впервые я была на этом мероприятии в качестве гостьи. Не смогла посетить все мастер-классы, которые приготовили лидеры, так как регулировала 8-часовую трансляцию, но я успела к закрытию и танцам на крыше RYBAKOV TOWER.



АННА ЗАВАРОТЬКО, лидер г. Краснознаменск:

Откликнулась на запрос создать новый логотип фестиваля, внесла новые смыслы и видение. Логотип разлетелся по городам и даже странам. Благодаря PROWOMENFEST раскрыла свое предназначение, желание украшать этот мир стало ещё сильнее. Своим примером помогаю другим женщинам и у меня усиливается радость и желание творить! Будет о чем рассказать своим детям и внукам и заразить своим примером на великие дела.





ЛАРИСА ЗВОНКОВА, лидер г. Москва, куратор PROWOMENFEST:

Роль куратора города стала для меня толчком и возможностью присоединять другие города, общаться с девушками по всему миру, обсуждать идеи масштабирования и концепции фестиваля в новой актуальности.

АЛЁНА КОЗУБЕЦ, президент PRO Женщин:

Первый эстафетный фестиваль в Новосибирске собрал 150 участниц, 80 из которых стали лидерами. PROWOMENFEST соединяет сердца женщин по всему миру, помогает показать всю силу и мощь нашего сообщества.

НАТАЛЬЯ ДЫМОВА, РП в г. Брянске:

В сентябре 2023 года я как активный лидер присоединилась к PROWOMENFEST. Это был мой первый опыт организации мероприятия, я провела эту встречу в качестве ведущей на 80 человек. Я настолько почувствовала себя как рыба в воде, что уже в октябре подала заявку и стала первым региональным представителем в Брянске.





АЛЁНА КИЗИМ, первый РП PRO Женщин в г. Вологде:

Узнала о сообществе именно на PROWOMENFEST в Москве и на следующий день запустила его в своем городе. Сейчас к нам подключилось уже почти 1000 женщин.

МАРИНА ВАСИЛЕВСКАЯ, лидер г. Минск, Беларусь:

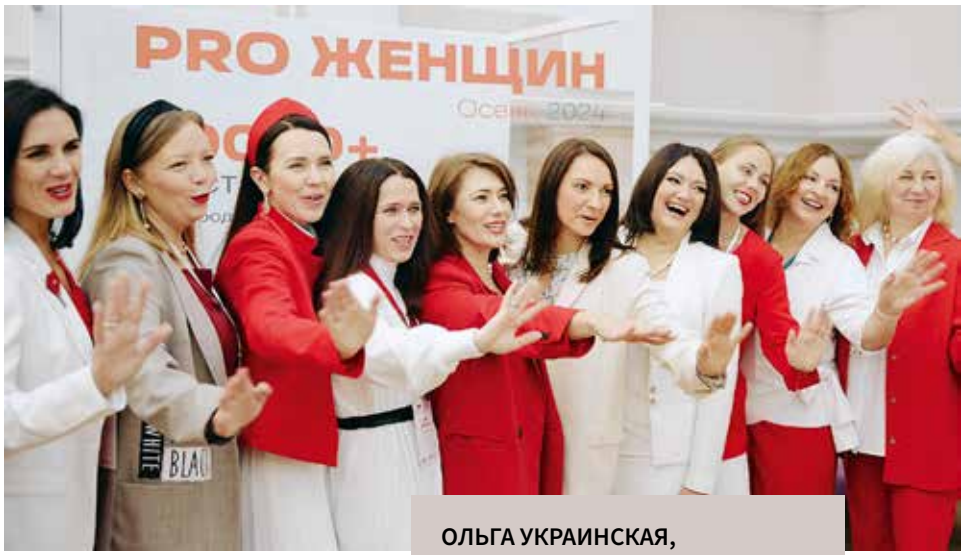
На Фестиваль в качестве партнера принесла сертификаты, зашла на 15 минут и осталась. Стала активным лидером и теперь куратором кураторов PROWOMENFEST

Подготовила Дарья Чупринова, региональный представитель PRO Женщин, г. Архангельск

ОСЕННИЙ СЛЕТ В МОСКВЕ

В конце сентября в Москве прошла встреча региональных представителей и советниц PRO Женщин. Более 100 лидеров из разных городов России, а также из Беларуси и Германии, собрались, чтобы в большом кругу обменяться идеями развития сообщества, создать крепкие связи и вдохновить друг друга на новые свершения.

На протяжении четырех дней участницы встречались, делились опытом в разных форматах, создавали стратегии развития сообщества, обучались и играли в игры. Идеолог PRO Женщин Екатерина Рыбакова и Президент сообщества Алена Козубец торжественно посвятили в роль региональных представителей новых лидеров и подчеркнули значимость их вклада в развитие местных сообществ PRO Женщин.



ОЛЬГА УКРАИНСКАЯ, амбассадор, г. Орехово-Зуево:
— Четыре дня с уникальнейшими и многогранными лидерами, региональными представителями, советницами сообщества PRO Женщин, которое насчитывает более 83 тысяч участниц! Впервые в роли амбассадора я приняла участие в этом невероятном слете, и это был поистине незабываемый опыт!



Ирина Карелина, директор фонда «ПРО Женщин», раскрыла тему «Путь лидера в системе Силы Сообществ» и озвучила новую цель PRO Женщин на год — запустить 5000 групп по методологии малых групп, созданных на платформе pro-women.org. Лидеры PRO Женщин убеждены, что своя малая группа и сообщество должны стать такой же естественной частью жизни каждой женщины, как, например, образование.





Алена Козубец,
президент PRO Женщин:
— Столько улыбок, тёплых объятий! Чувствовалась невероятная связанность — через РП можно дотянуться до каждого региона, и мы все как одно целое. Какое счастье видеть, как женщины раскрываются в безопасной, мягкой и поддерживающей среде. В блоке от четырёх президентов на тему «Значимость роли РП» мне хотелось показать преемственность и нашу дружбу. Мы инсценировали мини-спектакль о том, как каждая из нас проживала роль регионального представителя, сталкиваясь с разными ситуациями. Очень запомнились слова Екатерины Рыбаковой, нашего идеолога и моего учителя: «Миссия PRO Женщин закончится тогда, когда все женщины мира будут в PRO Женщин».

В иммерсивном блоке, который подготовили четыре президента сообщества — Евгения Моторина, Анастасия Грец, Ольга Гребенюк и Алена Козубец, у участниц была возможность прочувствовать актуальные для каждого регионального темы:
• Как я стала РП
• Развитие через лидеров
• Влияние РП как лидера в городе
• Подготовка преемницы, передача полномочий



Региональные представители (РП) — это добровольная роль лидеров, которые на протяжении года ведут свои группы и помогают расти другим лидерам. Стать РП в своем городе может лидер, которая ведет группу и в поле которой проявились лидеры, так же ведущие свои группы. Заявки на роль РП рассматривает Совет сообщества и путем голосования определяется новый лидер сообщества.



АННА ШРАЙБЕР,
РП в г. Гамбург, Германия
— Очень радостно, что всех увидела! Столько родных и любимых, стольких второй раз встретила и лучше узнала, стольких в первый, и сразу любовь. Очень важно быть своей и чувствовать эту поддержку. Унесла кучу идей и проектов. Пока ещё не поняла, что именно буду менять у себя в городе, но знаю, что буду, и многое. Буду намного чаще обращаться за помощью и опытом, потому что сообщество и круг региональных представителей — это огромный ресурс.

Ярким событием Слета стала Менторская гостиная, организованная Комитетом по менторингу сообщества, в рамках которой РП могли задать любой вопрос и получить ответ, поддержку и обратную связь от «старших женщин» из Совета сообщества по принципу peer-to-peer.

В специальных секциях, посвященных основным задачам РП и проектам сообщества, участницы встречи поближе познакомились с кураторами проектов, подвели итоги за год, а также узнали об обновлениях, планах и достижениях своих сообщниц.





Советницы — это лидеры, которые, передав полномочия регионального представителя, продолжают поддерживать развитие сообщества, активно принимая участие в работе комитетов совета. На Слете состоялась торжественная передача полномочий новому Председателю Совета Ирине Пашко от Ольги Антиповой! Какой красивый момент преемственности прочувствовала каждая участница!



Символом расширения, масштабирования и дружбы на Слете стал вечерний блок «Сила Сообществ». Благодаря вдохновляющим выступлениям Игоря Рыбакова, лидеров других сообществ и проектов экосистемы теперь региональным представителям гораздо проще находить новые точки сотрудничества, запускать и реализовывать амбициозные проекты с участниками других сообществ. И это действительно про силу! Ведь наша общая цель — к 2050 году повлиять на повышение качества жизни 1 миллиарда жителей планеты.

НИНА ТИМ,
РП в г. Артем Приморский край:
— После Слёта моё понимание сообщества изменилось. Я уверена, что каждая женщина должна стать его частью. Быть представителем сообщества — большая радость и честь. Слет стал распаковкой идей и ценностей, это была практика, а не теория. Каждая стала моим учителем, даже если мы не общались лично. Это была атмосфера поддержки и безопасности. Спасибо за этот драгоценный опыт, который стал моим переходом на новый уровень.







Обратная связь от участниц говорит сама за себя: это были три дня, полные энергии, вдохновения и новых знакомств.

Текст Дарины Власовой
под редакцией Ольги Берлин и Валерии Щелоковой

БИЗНЕС — ДЕЛО ДОБРОВОЛЬНОЕ И ЧАСТО СЕМЕЙНОЕ

19-й поток акселератора самозанятости «Дела семейные» стартовал для самозанятых на базе Московского центра «Моя Карьера». PRO Женщин стало партнером проекта потому что поддерживает семейные ценности и среди участниц немало тех, кто ведет или хочет вести бизнес с близкими.



Открытие программы сопровождалось торжественным подписанием партнерских соглашений с участием первого заместителя директора службы занятости населения Москвы Романа Никитина и председателя комитета по развитию женского предпринимательства «Опоры России» города Москвы Елены Красновой, а также директора фонда «PRO Женщин» Ирины Карелиной. Партнерское соглашение позволяет участницам сообщества проводить открытые встречи и игры на территории центра, анонсировать мероприятии для посетителей центра.



Акселератор стартовал со стратегической сессии с экспертами и действующими предпринимателями, среди которых:

• Александр Татаринцев — онлайн-предприниматель, производитель медиаконтента, артист озвучивания, создатель голосовых помощников;

• Юлия Николаева — бизнес-тренер, методолог, ментор сообщества «PRO Женщин»;

• Мариям Орлянская (Козаченко) — юрист-маркетолог, PR-специалист, автор настольных игр и детских книг, советница сообщества «PRO Женщин»;

• Ирина Сморыго — резидент комитета по развитию женского предпринимательства МГО «Опора России», наставник ГБУ «Малый бизнес Москвы»,

продюсер фильмов и телепрограмм, бизнес-тренер;

• Дан Ванг — владелица текстильной семейной фабрики в Китае, представитель бизнес-сообщества Китая в России;

• Алексей Антонов — основатель сети школ фридайвинга, отельер, организатор туров в Териберку, Кольский полуостров.



На открытии акселератора каждый из экспертов делился опытом в формате бизнес-кейсов, а после их выступления шло обсуждение с залом, когда слушатели делились собственными идеями, примеряя опыт спикера на себя для развития собственного дела. А затем сообща определили главные идеи, которые считают девизом в бизнесе: «Верь в свой продукт», «Проявись в этот мир», «Больше контактов — больше идей», «Не рождаются, а становятся», «Быть примером для своих детей» и «Не нырять в одиночку».



12 сентября фонд «ПРО Женщин» и центр «Моя карьера» заключили партнерское соглашение, которое позволяет участницам проводить открытые встречи сообщества и игры на территории центра, анонсировать мероприятии для посетителей центра.





Воплотить идеи в реальность помогут три простых шага, которые участники продумали совместно с экспертами:

1-й шаг: Осознай, что тебе нравится;

2-й шаг: Найди единомышленников;

3-й шаг: Накидай прототип будущего продукта.

В ходе обучающей программы, которая продлилась 21 день, участники изучили ключевые аспекты ведения бизнеса: от поиска идеи и создания ценностного предложения для своего продукта до финансового учёта и работы с клиентами. Под руководством советниц PRO Женщин Ольги Гаури и Мариям Орлянской (Козаченко) 40 участников акселератора проходили насыщенную обучающую программу из 9 модулей, а закреплять полученные знания на практике им помогали восемь опытных наставников-предпринимателей и экспертов из сообщества PRO Женщин. Так, Бизнес-акселератор «Дела семейные» собрал людей, полных вдохновения, готовых раскрыть свой потенциал и двигаться к успеху.

В финале на защиту был представлен 21 проект, 6 из которых были отобраны членами жюри, в состав которого вошли патроны и советницы сообщества Ольга Антипова и Елена Феничева. Все финалистки акселератора получили приглашение к участию в Конкурсе проектов PRO Женщин — еще одну возможность для развития своего дела.





Подготовила Мариам Орлянская, советница PRO Женщин,
первый региональный представитель г. Владивосток



ПУТЬ К ЖИВОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

Екатерина Рыбакова, президент «Рыбаков Фонда», и Дмитрий Ливанов, ректор МФТИ, подписали соглашение о стратегическом сотрудничестве до 2050 года. Инициатива получила название «Физтех 2050». Выпускники МФТИ Игорь Рыбаков и Юрий Алашеев, президент Физтех-Союза, первыми ее поддержали. Открытость инициативы предполагает, что к ней смогут присоединиться другие выпускники и партнеры МФТИ, активные студенты вуза.

25 июля 2024 года в пресс-центре «РИА Новости» состоялась пресс-конференция «Физтех 2050». Пятьдесят гостей в зале, сотни слушателей в интернете. Информация о том, что «Рыбаков Фонд» инвестирует в реализацию инициативы «Физтех 2050» на базе МФТИ 550 млн. рублей, а также поделится ресурсами разветвленной экосистемы по всей стране и за ее пределами, будоражила воображение присутствующих. Конечно, дело не в сумме, а в предвкушении открывающегося горизонта возможностей, создаваемого прямо сейчас будущего.



Екатерина Рыбакова в свойственной ей мягкой манере рассказала об идее инициативы, возникшей у Дмитрия Ливанова как ректора и Игоря Рыбакова, выпускника и члена Физтех-Союза, давнего друга Физтеха, поддерживающего развитие вуза. Идея стала логичным продолжением всего того,



что в течение восьми лет делает «Рыбаков Фонд», реализуя свою миссию: поддержка и развитие предпринимательства и конструктивное влияние на изменения в сфере образования. Цель в том, чтобы образование становилось актуальным, живым, соответствующим вызовам времени, чтобы студенты, учащиеся школ и даже дошкольники осваивали универсальные жизненные навыки, которые помогают быть гибкими и адаптивными в быстро меняющемся мире.

«ФИЗТЕХ 2050»:

• Новый факультет «Физтех-школа Игоря Рыбакова»: образовательные программы специалитета, магистратуры и ДПО, в том числе в сетевом и международном форматах;

• Международный инновационный кластер МФТИ в партнерстве с ведущими российскими и дружественными зарубежными технологическими компаниями, венчурными фондами, университетами и научными центрами;

• Школа-интернат для одаренных детей из регионов России. Уже в 2025 году откроется пилотный 10-й класс, а к 2028–2030 годам в кампусе МФТИ будет построен отдельный комплекс зданий для полноценной средней и старшей школы;

• Строительство для факультета и кластера нового учебно-лабораторного корпуса «Физтех. Рыбаков» площадью 4000 кв. м до конца 2025 года.

«Студенты МФТИ — это своего рода уже тоже бренд. Конечно же, мы в них верим — и я лично в них верю, делаю это начиная с 18 лет, когда мы познакомились с Игорем, студентом МФТИ. Подобные уникальные сообщества дарят надежду на то, что в будущем страна будет процветать»,— подчеркнула Екатерина.

Дмитрий Ливанов отметил, что инициатива «Физтех 2050» нацелена не на решение социальных задач, что важно само по себе, а на развитие. В проекте обсуждается, какие новые образовательные программы появятся на Физтехе на горизонте 5, 10, 15, 25 лет. Впервые столь масштабный проект реализуют частный фонд и государственный университет.

Горизонты будущего распахнул в своем выступлении Игорь Рыбаков: «Ключевым элементом программы дорожной карты «Физтех 2050» является строительство кампуса и запуск школы-интерната для расШИРения возможностей России. Ребята будут обучаться бесплатно, за счет грантов предпринимателей-земляков. Вы представляете, какая целеустремленность будет у этих ребят? Они — не поколение будущих эмигрантов, которые мечтают уехать в Америку, отучившись на Физтехе. Нам в России нужно больше школ, в которых будут жить ученики в благоустроенных, хорошо оборудованных кампусах. Чтобы в кампусы также приходили предприниматели, деятели культуры и искусства, врачи. И вместе с юными пытливыми умами со-придумывали такое будущее, в котором хочется жить. Потом оно воплощается в действиях, в проектах. Возможно, нашу инициативу подхватят в других городах — в Екатеринбурге, в Санкт-Петербурге».

Подготовили Ирина Карелина
и Мариям Орлянская

ПЕРВЫЙ СЛЁТ МЕНТОРОВ

Дата 24 октября 2024 года стала значимой в истории Менторской программы PRO Женщин — в гостеприимном городе Рязань прошел первый Слет Менторов!



ЕЛЕНА ФЕДЯШИНА, председатель Клуба менторов, член правления сообщества PRO Женщин:
— Мы пошли по пути углубления смыслов менторской программы, поиска дополнительных мотивирующих факторов для менторов, проработки разных форматов менторинга, максимального вовлечения участниц во все предлагаемые активности, перекрестного обмена мнениями и опытом.

Это нужное, наполненное глубокими смыслами событие, состоялось благодаря инициативе, рожденной внутри Клуба Менторов PRO Женщин. Которую решилась воплотить команда менторов PRO Женщин Рязани при поддержке председателя Клуба Менторов Елены Федяшиной и модератора комитета по менторингу в Совете сообщества Ольги Гаури.

В первый день более 40 менторов сообщества из Астрахани, Воронежа, Липецка, Орехово-Зуева, Москвы, Смоленска, Иваново, Павловского Посада, Рязани в разных форматах работали над развитием менторской программы сообщества. Разобрали огромное количество вопросов, волнующих менторов и менти. Алена Тавинцева (первый региональный представитель в Рязани, советница и модератор стратегического комитета в Совете PRO Женщин) прекрасно вела мероприятие, на всех этапах тепло и профессионально поддерживала процессы и выступающих.

Организаторы слета создали атмосферу тепла, доверия и взаимопонимания, где каждая участница могла свободно делиться своим опытом, идеями и взглядами. Слет подтвердил неоспоримую ценность личного обще-

Круг менторов Рязани:
— Сердечно благодарим Елену Федяшину, которая встретилась с менторами, чтобы в неформальной обстановке ответить на вопросы, поделиться опытом. Настолько было душевно, глубоко, столько мудрости, человеческого тепла и поддержки! Девушки не хотели расходиться и отпускать Елену. Сколько тёплых слов прозвучало в её адрес.

ЕЛЕНА АНДРЕЕВА,
ментор, г. Астрахань:
— Работа слёта была очень плотной, было много активностей и новых знакомств. Благодарю Елену Федяшину за оказанное доверие быть модератором Круга на Слёте. Новый опыт, новые ощущения и впечатления!

ЮЛИЯ НИКОЛАЕВА,
ментор, г. Москва:
— Вернулась домой и продолжаю находиться под впечатлением от поездки. Душевные встречи, красивый край, интересные люди, яркие знакомства, теплый прием. Столько всего уложилось в несколько дней.

ОЛЬГА ГАУРИ,
г. Павловский Посад:
— Влиять на мир ровно настолько, насколько я могу, но и не меньше — это выбор из зрелости. И опыт прошедшего Слёта показал, что этот выбор ценен, значим и притягивает ярких и сильных единомышленников.



ОЛЬГА ГАУРИ, советница PRO Женщин, модератор Комитета по менторингу:
— Хотели сделать хорошо, а получилось ещё лучше! Мероприятие действительно получилось грандиозным, полностью практическим, без лишних лекций, душевным и мегаэффективным!

ния, когда каждая идея обретает вес, учитывается и становится частью общей картины. Первый Слет менторов PRO Женщин стал не просто встречей, а началом большого пути, который поможет участницам реализовать свои идеи, вдохновит на новые свершения и заложит основу для новых возможностей.

Настоящим подарком для участниц слёта стали записанные видео обращения от идеолога PRO Женщин Екатерины Рыбаковой и президента сообщества Алёны Козубец.

«Каждая участница и лидер нашего сообщества может найти менторскую поддержку и сама стать ментором для других. Этим инструментом вы можете воспользоваться на пути к своей реализации и поставленным целям. Участие в программе полностью бесплатное. Менторы проводят свои консультации безвозмездно, потому что хотят поддерживать женские проекты и инициативы и делиться опытом»,— о возможностях менторской программы как инструменте рассказывает Диана Ленкевич, комьюнити и проджект -менеджер международного сообщества PRO Женщин.



В программу Слета вошла и культурная ее часть, и неформальная. На второй день Слета прошли «Посиделки с Председателем — Еленой Федяшиной», мудрость и участие которой наполняет менторскую программу еще большей глубиной и смыслами. Была и экскурсия по Рязани, а на третий день — незабываемая организованная поездка на родину С. Есенина — в село Константиново.

Пусть Слет Менторов станет еще одной замечательной традицией сообщества PRO Женщин и пройдет в разных уголках как нашей страны, так и мира!

ПОДРОБНЕЕ О МЕНТОРСКОЙ ПРОГРАММЕ PRO ЖЕНЩИН ▸

Статью подготовила Ольга Гаури

ТОЛЬКО ХОРОШИЕ НОВОСТИ

События в сообществе PRO Женщин проходят почти каждый день: в 60 городах есть региональные сообщества и в каждом их них — инициативные и активные лидеры. В этом номере мы публикуем лишь некоторые новости — больше информации в социальных сетях PRO Женщин!



Вологда

ЛЕДИ 50+ ВОЛОГОДСКОГО PRO ЖЕНЩИН

Этим летом в Вологде проект «Проактивные ЛЕДИ 50+» отметил 1 год! «Разноцветные гуляния» прошли грандиозно и очень душевно.

Участницы проекта от всего сердца благодарят лидера и куратора проекта Тыкину Елену за ее невероятную энергию, драйв, которыми она заряжает других женщин. Проект растет, все больше активных дам становятся участницами ярких и интересных событий. Новые отношения, новая дружба, наполненная жизнь, новые форматы общения — это так важно в серебрянном возрасте! Сейчас к проекту присоединилось уже более 100 женщин, они стали настоящим примером для многих вологжанок, показав, что с годами жизнь может становиться только ярче.

Волгоград





АКТИВНОЕ ЛЕТО PRO ЖЕНЩИН

Ярко отметив двухлетие PRO Женщин в Волгограде, лидеры вступили в жаркое лето. И это было обусловлено не только 40-градусной жарой. Готовили два ярких события. 7 июля провели фестиваль «Мой край»: катание на сапах, лошадях, ярмарка, мастер-классы, вкуснейший плов, музыкальные коллективы. Люди веселились, танцевали, купались. И даже песчаный ветер не смог разогнать хоровод!

А 4 августа состоялся Семейный фестиваль позитивных людей. В красивом эко-пространстве праздник объединил действующих и новых участниц. В гости приехали лидеры PRO Женщин из соседнего региона — Калмыкии и кламперы X10 Движения. Сколько талантов открыли в себе участники фестиваля! Проявились в творчестве, предпринимательстве и поварском деле — и взрослые, и дети.





Екатеринбург

СЧАСТЬЕ БЫТЬ ВМЕСТЕ

Более 70 прекрасных женщин собрались, чтобы услышать итоги деятельности сообщества за прошлый год, истории изменений в жизни участниц и поприветствовать нового регионального представителя сообщества Кристину Мусальникову.

В Екатеринбург приехали гости из Каменска-Уральского, Ревды, Кировграда, Березовского, Ирбита и даже Москвы.

«Я осуществила свою давнюю мечту, которую раньше не могла себе разрешить — надела белое платье и вышла на сцену со стихотворением «Счастье», которое я написала сама. Я видела, как кто-то плакал, когда я читала, слышала аплодисменты и крики «Браво». Я благодарна сообществу за эту возможность!»,— делится активная участница сообщества Татьяна Лобаева.

Мероприятие было теплым и эмоционально заряжающим — как и должно быть в PRO Женщин.

Брянск

2 ГОДА БРЯНСКОМУ СООБЩЕСТВУ PRO ЖЕНЩИН

12 июля брянские участницы PRO Женщин отметили 2 года основания сообщества. На праздник пришли 50 участниц — не только жительницы Брянска, но и соседних городов: Орла и Смоленска. Приехали делегации во главе с региональными представителями.





Началось мероприятие с проведения флешмоба в историческом центре Брянска — на Потемкинской лестнице. Девушки в красно-белых нарядах зажгли под гимн сообщества «Про женщин», написанный Еленой Савашери из Москвы.

После красивого дефиле все отправились в ресторан SEVEN, где и прошел сам праздник — с поздравлениями, историями, викториной и музыкальными выступлениями.



Каждый лидер получила фирменный значок, грамоту за вклад в развитие сообщества и организацию мероприятий. И конечно, много фотографий и новых ярких впечатлений.



ПЕРВАЯ ПЯТИЛЕТКА

Первая пятилетка астраханским сообществом PRO Женщин пройдена отлично! 17 июля здесь с размахом отметили первый юбилей.



Астрахань

В Астрахани почти 2000 участниц. В активе сообщества работают четыре комитета: наставничества и менторинга, PR и коммуникаций, стратегического развития, мероприятий и проектов. Поддерживаются и развиваются три больших проекта: PRO Активные Леди 50+, PROWOMENFEST и PROЯвись. Участницы сообщества регулярно участвуют в городских мероприятиях с выставками мастериц-рукодельниц, проводят литературные гостиные. В мае впервые провели большой PRO БИЗНЕС форум для предпринимателей и самозанятых. Ежегодно астраханки входят в число финалисток Конкурса проектов PRO Женщин.



Расширяются и границы PRO Женщин в регионе. За последний год открыты три крупных райцентра, в планах на ближайший год — ещё 4–5 райцентра с населением от 15 до 50 тысяч человек.



К 5-летнему юбилею лидеры астраханского PRO Женщин подготовили книгу о пройденном пути и ярких лидерах. «Год назад на форуме во Владивостоке у меня появилась мысль написать книгу. Но я никак не ожидала, что мысль материализуется так скоро и что это будет книга о сообществе, в которой я буду соавтором нескольких статей»,— делится региональный представитель сообщества PRO Женщин в Астрахани Ольга Хайнова.

ПРИСОЕДИНЯЕМСЯ К ПОЗДРАВЛЕНИЯМ! ПУСТЬ ДНИ РОЖДЕНИЯ СООБЩЕСТВ В ГОРОДАХ ПРОХОДЯТ ТАК ЖЕ ЯРКО И МАСШТАБНО!

Подготовили Ирина Карелина, главный редактор, член правления PRO Женщин, патронесса фонда «ПРО Женщин» и Дарья Чупринова, региональный представитель PRO Женщин, г. Архангельск

ПОМОРОЧКИ ФЕСТ

В начале июля в Архангельске силами сообщества PRO Женщин Архангельск был организован уже второй фестиваль «Поморочки фест». В этом году мероприятие вышло на российский уровень: в гости приехали представительницы сообщества более чем из 10 городов России.



Фестиваль начался с прогулки на пароходе-колеснике «Н. В. Гоголь» в сопровождении прекрасного живого концерта от талантливейших музыкантов Ларисы Шуниной и Марии Юсуповой, которые настроили всех на позитивную волну женской энергии и сопричастности к общему делу — поддержке женских инициатив. Эта тема была развита на деловом форуме экспертами от сообщества Ириной Карелиной — директором фонда «ПРО Женщин» и членом правления PRO Женщин и Еленой Федяшиной — членом правления и совета сообщества PRO Женщин, международным спикером и экспертом по вопросам женского лидерства.



На панельной дискуссии с советницей сообщества PRO Женщин, членом женской палаты депутатов городской думы Кристиной Саблиной, Еленой Федяшиной, обладательницей титула «Миссис Северо-Запад и Балтия 2024» Марией Нестеренко и лидером сообщества PRO Женщин Архангельск Натальей Олонцевой обсудили тему баланса.



Второй день фестиваля был наполнен хороводами, женскими практиками и мастер-классами в музее «Малые Корелы», где каждый, кто не испугался дождя, убедился в том, что фестиваль объединил женщин всех возрастов, профессий и интересов и создал уникальную атмосферу вдохновения и поддержки.

Подготовила Анна Михина,
лидер PRO Женщин, г. Архангельск

КОНКУРС «ЛИДЕР ГОДА PRO ЖЕНЩИН» — В РЕГИОНЫ

Награда «Лидер года PRO Женщин» ежегодно вручается на Лидерском форуме сообщества. На этапе зарождения сообщества это звание определялось «автоматически» — максимальное количество опубликованных на платформе PRO Женщин историй встреч группы. Сообщество растет, и в механику определения Лидера года вносили изменения: учитывали несколько факторов, проводили голосование в стратегическом комитете Совета сообщества. Сейчас в Совете появилась идея сделать конкурс «Лидер года» региональным, чтобы больше женщин получили признание. Об идее рассказывает советница, автор инициативы Юлия Боржек.



ЮЛИЯ БОРЖЕК, советница PRO Женщин, г. Бийск

Идея проведения конкурса «Лидер года» возникла у меня в прошлом году в преддверии проведения новогодней встречи сообщества в моем городе Бийске. На тот момент я была в роли регионального представителя. Я подводила итоги года и анализировала данные о проведенных встречах малых групп лидеров в нашем городе. Среди всех лидеров я сама номинировала пять девушек, у которых количество встреч в течение года было максимальным. Моей задачей на проведение такого конкурса была возможность еще раз подсветить значимость проведения групп по методологии и мотивировать лидеров на их ведение в следующем году. А также поставить красивую, яркую точку в уходящем году на финальной открытой встрече года.

Лидером года в г. Бийске в 2023 году стала Марина Энова. И могу сказать, что этот год у Марины получился очень насыщенным и активным. Признание лидерских качеств вдохновило ее передавать свой опыт и, в свою очередь, мотивировать других лидеров и участниц. Так Марина стала кандидатом на роль РП, а после выборов организовала и воплотила в жизнь Региональную школу лидера в нашем городе.

Когда я перешла в Совет сообщества и вступила в стратегический комитет, я поделилась с советницами идеей проведения региональных этапов конкурса в городах. Модератор комитета Алена Тавинцева не только поддержала идею, но и поделилась своим опытом проведения подобных конкурсов в Рязани. С такой поддержкой идем дальше!

На данный момент у нас уже готова структура проведения конкурса, она согласована с Советом и утверждена в проектном комитете. Мы замыслили, чтобы все города и страны, где есть PRO Женщин, провели свой конкурс «Лидер года»! Победители региональных конкурсов станут претендентами на звание «Лидер года» всего сообщества, которого мы объявим весной на Лидерском форуме PRO Женщин.

Чтобы запустить конкурс в своем городе, нужно выбрать куратора конкурса. Им может быть региональный представитель или активный лидер, которые хотят проявить свои организаторские способности. В декабре многие проводят новогодние открытые встречи, подводят итоги, а проведение Конкурса «Лидер года» — это еще и отличный способ не только сделать мероприятие зрелищным, но и выразить признание лидерам и вдохновить других на яркий лидерский путь.

ВАШ ГОРОД ГОТОВ УЧАСТВОВАТЬ? ЗАПОЛНИТЕ ФОРМУ



ЮЛИЯ ТАРАШЕВА, Лидер года-2022, лидер сообществ, г. Москва

Лидер — это моя ролевая модель с детства. Когда я это поняла? Как только оказалась на детской площадке, где я говорила, а другие слушали и следовали. Причем то, что я говорю, уже структурно было в моей голове до того, как я открывала рот. Награду «Лидер года» мне вручали на Лидерском форума в Астрахани в апреле 2022 года, я тогда ощутила масштаб внимания. Поняла, что признание в таком формате — это топливо для кратного роста в моих целях и мечтах. А сцена — это платформа для старта на этом топливе.

Лидер — это не тот, кто впереди на лихом коне, это тот, кто направит каждого в нужную сторону и сумеет вовремя остановиться сам. Много лет со мной эта фраза из книги «Чистовик» Сергея Лукьяненко.

Ингредиенты Лидера года: принципы, смыслы и методология.



ОЛЬГА ХАЙНОВА, Лидер года-2023, региональный представитель PRO Женщин в г. Астрахань

Для меня быть лидером — это ролевая модель, которую я почувствовала ещё в детстве. С 5 лет я была лидером в команде мальчишек, затем старостой в классе и в ВУЗе, руководителем представительства международной брокерской компании. Однако именно в PRO Женщин наиболее ярко и многогранно смогла проявить лидерские качества. Проект «PRO Активные Леди 50+», масштабируемый в 35 городах России, инициировавший 10 сильных лидеров только в Астрахани, привлекший в PRO Женщин более 800 участниц по стране, тому яркий пример. Признание «Лидер года» я получила на Лидерском форуме во Владивостоке в апреле 2023 года. Чувствовала себя звездой в момент вручения хрустальной статуэтки, чувство радости и восторга переполняли меня. Очень четко помню глубокое чувство благодарности и сияющие от радости за меня глаза моих учителей — Екатерины Рыбаковой и Ирины Карелиной. Благодаря наставничеству этих мудрых женщин, и ещё многих других моих сообщниц, я получила это признание. Быть избранным «Лидером года» для меня значит признание моего вклада в развитие PRO Женщин: создание и масштабирование социально значимого проекта в стране, инициирование больше 30 лидеров, помощи 800+ женщинам в самореализации.

Лидер года — это мотивация к проявлению талантов и вклад в развитие лидерского потенциала своего окружения.



АНАСТАСИЯ ИЖБОЛДИНА, Лидер года-2024, амбассадор сообщества, г. Ижевск

Модель лидерства пришла мне от моих родителей: они давали мне свободу, и в этой свободе действий и принятия решений я чувствовала, что я лидер. В театральном кружке, когда я выступала и мне аплодировали зрители, я поняла, что к тому же обладаю харизмой и чувством юмора. А это тоже качества лидера.

В этом году, весной, на Лидерском форуме в Новосибирске меня награждали как Лидера года первую и ох, как было волнительно! Я прожила бурю эмоций. И сейчас мурашки по коже, возбуждение, бабочки в животе, когда вспоминаю о награждении. Хочется повторить! Признание — это всегда почётно и очень круто. Благодарю за такую возможность проявления, я снова почувствовала себя звездой, стоя на «сцене».

Лидер года — это авторитетный магнит, притягивающий взоры.

Материал подготовили Мариям Козаченко, советница, г. Москва
и Юлия Боржек, советница, г. Бийск

ЛИДЕРСТВО В ПОТОКЕ

По историческим меркам ещё совсем недавно женщине было трудно доказывать своё право заниматься наукой, строить бизнес и возглавлять корпорации. Сейчас женщины всё чаще занимают ключевые позиции в различных сферах жизни. Поэтому задача Школы Актуального Лидерства (ШАЛ) PRO Женщин — быть тем местом, где женщины получают необходимые знания и навыки и становятся уверенными лидерами как в рамках сообщества, так и в профессиональной деятельности.

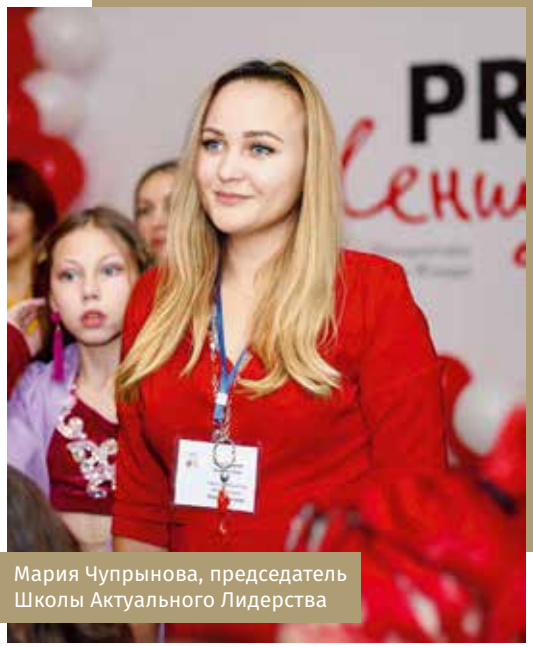
Школа Актуального Лидерства была создана в 2021 году и продолжает своё развитие благодаря инициативе и поддержке участниц PRO женщин, объединённых общими ценностями. Цель Школы — помогать участницам сообщества из разных городов и стран развивать свои лидерские качества в актуальном контексте, учитывая современные вызовы и возможности.

Команда ШАЛ

Стратегия развития ШАЛ проста и эффективна: сделать ее доступной не только для участниц PRO Женщин, но и вывести продукт за рамки сообщества. Реализация амбициозной стратегии невозможна без сильной сплоченной команды, готовой вместе преодолевать любые препятствия.

«Я глубоко убеждена, что множественные умы способны решать задачи эффективнее и ярче, чем один. Поэтому, когда меня пригласили развивать Школу Актуального Лидерства, моим первым шагом было создать команду и сделать так, чтобы это была команда мечты», — делится председатель Школы Актуального Лидерства Мария Чупрынова.

Сейчас команда ШАЛ — это 5 отделов и департаментов, 25 активных женщин сообщества, каждая из которых привносит свой уникальный опыт и знания в модернизацию и продвижение школы и сообщества в целом. Лариса Звонкова курирует процесс обучения, Юлия Шульга объединяет команду Мастеров ШАЛ, Юлия Федорковская поддерживает боевой дух команды, Ольга Берлин отвечает за внешние коммуникации, Наталья Кузнецова помогает развиваться региональным Школам Лидерства. Объединяет и лидирует команду Школы Председатель Мария Чупрынова.



Мария Чупрынова, председатель Школы Актуального Лидерства

Участие в таком масштабном проекте — это всегда возможность усилить свои лидерские качества, открыть в себе неожиданные грани, попробовать себя в новом направлении, поднять качество своего окружения и иметь возможность влиять на развитие не только нашего сообщества, но и общества в целом.

Лидер ЕЛЕНА МЕЩЕРЯКОВА, Санкт-Петербург:

— За время обучения я узнала, как правильно и рационально ввести группу, делегировать полномочия другим, назначать ответственных за выполнение определенных функций, прописывать цели и достигать их единой командой, а не каждому отдельно. Теперь буду вести группы уже совсем по-другому благодаря полученным знаниям на мастерской.



Новый формат

ШАЛ трансформируется изнутри, чтобы измениться в лучшую сторону внешне.

В 2024 году в ШАЛ был запущен новый сквозной формат обучения. Теперь двери ШАЛ открыты круглый год! Это значит, что участница сообщества PRO Женщин в любой момент может присоединиться к программе, пройти обучение и использовать полученные знания на практике в своей группе, семье, работе, бизнесе, развивая свой лидерский потенциал и способствуя формированию новых лидеров нашего сообщества.

Региональные школы лидерства

Параллельно с этим происходят изменения на региональных уровнях, где открываются Региональные Школы Лидерства (РШЛ). Открыть или реорганизовать существующие лидерские школы в городах могут мастера ШАЛ совместно с региональными представителями. Связь региональных школ и ШАЛ даст усиление: мастера на очных встречах в городе познакомят новых лидеров с основами лидерства и помогут им прожить на практике методологию ведения малой группы. После проведения двух встреч своей группы лидеры могут поступить в федеральную Школу Актуального Лидерства, где спикеры международного уровня обучают лидерству через призму своего богатого опыта. По окончании курса выпускницы ШАЛ могут пройти обучение в «Школе мастеров», вести мастерские онлайн в ШАЛ и очные встречи с лидерами в своей РШЛ, делиться накопленным опытом с новыми лидерами. Бесконечные цепочки актуальности!

Лидер ГУЗЕЛЬ ГАЛЯУТДИНОВА, Казань:

— За период прохождения курса в моей жизни произошло много положительных, неожиданных изменений, связанных как с семьей, с моим личным проектом, так и, что очень важно, в рамках нашего сообщества! Я начала больше проявляться, в сообществе мне предложили роль руководителя регионального комитета по организации мероприятий. Больше ответственности — больше интереса!

Обучение в ШАЛ

Программа ШАЛ включает в себя две ступени обучения: онлайн курс с тренингами по развитию лидерских качеств, управлению проектами, коммуникации и другим важным аспектам полноценного развития личности и Мастерские, где ученицы школы имеют возможность отработать полученные знания на практике с опытными наставниками и получить от них ценные советы.

По окончании ШАЛ участница получает сертификат. А еще она получает расширение сознания, смотрит на мир другими глазами, к ней приходит уверенность в своих лидерских качествах и она начинает делиться своим опытом и вдохновлять на лидерство других участниц сообщества.

Присоединяйтесь к телеграм-каналу ШАЛ и приходите к нам совершенствовать свои лидерские навыки

Авторы: Лариса Звонкова, Мария Чупрынова
Редактор: Ольга Берлин

КЛУБ МЕНТОРОВ — ПРОСТРАНСТВО ДОВЕРИЯ И РОСТА

С самого начала существования сообщества PRO Женщин в нем успешно развивается программа Менторинга и Наставничества, преимущества которой оценили тысячи участниц. Благодаря программе они получили ответы опытных наставников, нашли добрых друзей, партнеров, определили вектор своего развития, изменили жизнь к лучшему.



ЕЛЕНА ФЕДЯШИНА, Председатель Клуба Менторов PRO Женщин, член правления и совета сообщества PRO Женщин, эксперт и спикер Школы актуального лидерства, ментор менторов.

Программа доступна абсолютно всем зарегистрированным на платформе участницам. Нужно только зарегистрироваться в качестве менти, сформулировать свой запрос и начать поиск ментора своей мечты. И если мы говорим о самореализации как одной из основных наших ценностей, то гордимся тем, что многие участницы нашли свое призвание в сообществе именно в роли ментора, найдя применение своему опыту, знаниям и желанию помочь другим людям.

Замечательно, что в менторской программе сообщества можно исполнять и «двойную роль», являясь одновременно и ментором, и менти. Все взаимодействия в рамках программы основаны на полном доверии друг другу, доброжелательности, на доброй воле и желании ментора помочь в раскрытии талантов другого человека. Ментор, в свою очередь, получает возможность посмотреть на свой пройденный путь с новой точки зрения, получить заряд энергии и импульс к дальнейшему развитию.

Комитет по менторингу и наставничеству сообщества проводит многие активности, направленные на совершенствование программы и разъяснение всем желающим ее принципов и правил. И одним из главных поводов для гордости является его детище — КЛУБ МЕНТОРОВ,



который существует уже более полутора лет и успешно развивается.

История создания такова: во время традиционной установочной сессии комитета по менторингу кто-то из менторов сказал: «Так много есть вопросов, как интересно слышать разные мнения! Вот бы иметь такую площадку, где можно было б общаться с другими менторами, делиться опытом друг с другом. Я предложила: «А давайте создадим Клуб менторов!». Мой опыт автора и спикера установочных сессий, со-модератора комитета по менторингу и наставничеству, советницы, члена Правления сообщества, ментора менторов подсказал, что такая инициатива разовьется и будет опорой менторской программы сообщества. Комитет поддержал идею. Так 7 февраля 2023 года родился Клуб менторов PRO Женщин в виде поддерживающего чата, в котором сразу сформировалось доверительное и тёплое пространство.

Сейчас в Клуб входят более 150 менторов, стремящихся к личному развитию и улучшению программы наставничества. В Клубе мы делимся опытом, идеями и знаниями, осуществляем поддержку, проявляем инициативу. Встречи проходят в атмосфере дружелюбия, соратничества и с глубоким взаимным уважением друг к другу.

Клуб менторов является ещё и международным, поскольку в него входят представительницы разных стран. География участниц простирается от Гамбурга, Минска, Калининграда до Владивостока, от Архангельска до Астрахани. Мы общаемся одновременно в 7 часовых поясах!

Среди его активных членов — замечательные, опытные, проявленные менторы, способствующие развитию менторской программы в целом. 24 октября в Рязани прошел первый Слет менторов — событие, которое наверняка станет традиционным в сообществе PRO Женщин.

> МОЯ МЕЧТА – СОЗДАТЬ НЕКУЮ МОДЕЛЬ КЛУБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОСНОВАННУЮ НА ПОЛНОМ, ДОВЕРИИ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ, ВЗАИМНОМ УВАЖЕНИИ, АТМОСФЕРЕ СОПРИЧАСТНОСТИ И СОТВОРЧЕСТВА. НАДЕЮСЬ, ЧТО ЭТА МОДЕЛЬ БУДЕТ ДОСТОЙНА ПОДРАЖАНИЯ.

ДОВЕРИЕ — ОСНОВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА



ИРИНА НОВИКОВА,
лидер сообщества в г. Рязань, руководитель комитета по образованию и саморазвитию, основатель онлайн-класса «Эврика», преподаватель, историк.

Парадокс: в мире, где царит изобилие разнообразной информации, возрастает потребность в образованности и качественном образовании. Интернет предлагает множество образовательных курсов и тренингов. Часто низкое качество предлагаемого контента скрыто за маркетинговыми обертками, различные рекламные стратегии помогают недобросовестным преподавателям привлекать учащихся. Полученный (а точнее неполученный) образовательный результат на таких курсах снижает общий уровень доверия к онлайн-обучению. Учащиеся боятся идти на занятия к малоизвестному преподавателю, а специалисты-просветители настороженно относятся к подопечным, прошедшим обучение где-то на просторах интернета.

Взрослые же столкнувшись с некачественной образовательной услугой предпочитают больше не тратить финансовые и временные ресурсы на прохождение новых курсов.

При знакомстве с будущими слушателями и учениками моего онлайн класса часто слышу сомнение в способности государственных учебных учреждений предоставлять актуальное и качественное образование. Стоит отметить, что коллеги из государственных и муниципальных учреждений также часто сомневаются в качестве обучения, предоставляемого специалистами института репетиторства и инфобизнеса. Растущее взаимное недоверие только увеличивает разрыв и растит непонимание между профессиональным преподавательским сообществом и населением, усугубляет проблему доступности качественного, практико-ориентированного и актуального образования.

Нужна среда доверия

Как вырастить доверие? Как создать доверительную среду в образовании? Эти вопросы очень важны, ведь доверие здесь играет ключевую роль и важно для создания комфортной и открытой атмосферы, способствующей готовности учащегося делиться трудностями и искать помощь, задавать вопросы, что позитивно влияет на учебный прогресс. Доверие — это убежденность в том, что ты получишь поддержку, независимо от результата, а это способствует проявлению творческого потенциала. В доверительной среде ошибаться не страшно, не страшно повторять упражнение, потому что педагог, преподаватель, наставник и соучастники процесса поддержат, не осудят!

Психологи говорят, что доверчивым людям живется легче, утверждают, что доверие — это наша природная способность, которую мы теряем по мере взросления. Двадцать лет преподавательской деятельности позволили мне подметить интересную зависимость: чем младше ученик, тем больше он доверяет своему учителю, тем больше интереса проявляет к предмету, изучаемому процессу, не боится задавать вопросы. С возрастом появляется осмотрительность, избирательность, осторожность, которые объясняются растущим недоверием системе, специалистам и качеству образования в целом.



Комитет по образованию

Увеличить и вырастить доверие можно только во взаимодействии и диалоге, именно поэтому возникла идея создания комитета по образованию и саморазвитию в сообществе PRO женщин Рязань.

Летом этого года я и Ольга Ишина во время обсуждения вопросов, связанных с трансформацией системы образования, снижением доверия системе образования, изменениями подходов в школьном обучении подростков, отметили, как важно, чтобы люди понимали, какое образование поможет им повышать качество своей жизни, как именно знания и навыки помогают в построении карьеры, адаптации к новым условиям жизни, защищают от информационного потока и мошеннических покушений и т.д. Так родилась идея создания комитета по образованию и саморазвитию в нашем сообществе.

Одна из важных задач комитета — **объединение педагогов и экспертов, неравнодушных к развитию личности и системы актуального и востребованного образования.** В своей практике часто встречаю специалистов, у которых много идей и интересных образовательных проектов, однако в силу забюрократизованности системы эти идеи не находят реализации. Считаю, что как раз доверительная среда нашего сообщества может способствовать росту творческой реализации педагогических кадров и снижению выгорания.

Важной целью также является **поддержка женщин через образование,** помощь в перепрофилировании деятельности и профессиональной адаптации, а также в личностном и карьерном росте в разные периоды жизни. В течение жизни женщина сменяет или объединяет в один момент времени абсолютно разные роли, которые могут потребовать в том числе получения дополнительного образования.

Случается, что с рождением ребенка женщина завершает успешную карьеру и не может найти пути для своей профессиональной реализации. А с возрастом, как я уже отмечала, уровень доверия снижается и войти в образовательный процесс сложнее. Осенью 2024 года Ольга Ишина проводит цикл встреч «Женская карьера» — проект, в котором объединились эксперты для освещения вопросов, связанных с феноменом женского успеха и реализацией женщины во всех сферах жизни.

Отдельное направление деятельности — **повышение цифровой грамотности** участниц сообщества, укрепление уверенности в использовании современных инструментов в повседневной жизни. Разрабатываются мастер-классы, которые помогут участницам чувствовать себя комфортнее в работе с интерактивными досками, трекерами и планировщиками, а также в применении искусственного интеллекта для решения творческих задач.

Кроме того, комитет работает **над поддержкой подросткового образования, организацией полезного досуга для участниц и их семей.** В планах образовательные встречи, семинары и консультации, направленные на развитие актуальных навыков и сохранение культурных ценностей, что внесет значительный вклад в образовательное сообщество и укрепление доверия к образовательным инициативам. Участницы сообщества поддержали идею создания краеведческого направления, чтобы знакомиться самим и вовлекать свои семьи в изучение истории и традиций Рязанского края.

Деятельность комитета поможет сформировать доверительные взаимоотношения между всеми участниками образовательного процесса, создать партнерства, способствующие росту доступности качественного и актуального образования.

ЛЮБОВЬ ДАЕТ ЖИЗНЬ

Перукуа — австралийская певица, автор, композитор. Её феноменальный вокал делает каждую песню мгновенно узнаваемой, а самобытный стиль нашел отражение в 11 альбомах и 18 международных концертных турах. Накануне выступления певицы в Кремлевском концертном дворце Валерия Щелокова и Мариам Орлянская из редакции «PRO Женщин» встретились с Перукуа и ее мужем и продюсером Драгославом. Представляем вам ключевые мысли беседы.



Про главные ценности

Перукуа: Любовь — это мой путеводитель по жизни. А как вы можете понять, что знаете, как любить? Это происходит через барометр — тело. Моя большая ценность заключается в том, чтобы все время чувствовать прямую связь с потоком любви в теле. И для этого очень важно постоянное движение и забота о здоровье на всех уровнях: эмоциональном, физическом, духовном. Также для меня очень важна семья и дети, наши традиции. Конечно, возможность реализовать себя в творчестве, моя внутренняя свобода и счастье. Подлинность — она учит понимать, что правда, а что нет. Быть подлинным — значит быть по-настоящему верным своему внутреннему компасу. И это постоянно растущий параметр. И все это вместе дает мне чувство целостности.

Про силу женского круга

Перукуа: Женский круг — это очень трансформирующее пространство. Я знаю, насколько это мощный опыт: у женщин бывает много психозов, и один из них заключается в том, что «я одна и только со мной это происходит». И как только вы попадаете в женский круг, вы понимаете, что каждая женщина испытывает одни и те же состояния. Вы слышите те же мысли, видите ту же неуверенность и очень схожие желания. И в то же время у каждой женщины есть свои дары, свои особенности.

Очень ценно, что женщины учатся в кругу быть честными и при этом нежными, бережными. Потому что ты можешь быть агрессивно честной и это очень болезненно. Или ты



> ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ БЕРЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ, ДОЛЖНА НАЙТИ ИСТОЧНИК СВОЕЙ ЛЮБВИ, ПОТОМУ ЧТО ТОГДА У НЕЕ ЕСТЬ ДОСТУП К ИЗНАЧАЛЬНОЙ СИЛЕ ВНУТРИ НЕЕ.

можешь быть честной и при этом тактичной, эмпатичной. По моему опыту, это самое трудное для женщины: полностью открыться и быть уязвимой, показать и слабости, и сильные стороны — то, чего она избегает.

Женский круг определенно ускоряет рост и учит нас чувствовать доверие к своей природе. Потому что если у женщины нет фундамента — круга, которому она может доверять,— она не будет доверять своей женской сути и самой жизни.

Про состояние равновесия и вдохновения

Драгослав: Мы живем в Москве рядом с парком. По утрам мы пьем много хорошей водородной воды, а затем садимся на велосипеды и катаемся. Берем с собой термос и пьем вместе чай, это наша утренняя рутина. Иногда мы медитируем в парке, но чаще всего дома.



Перукуа: Я занимаюсь йогой, а также у меня есть свои собственные практики, которые я создаю последние 28 лет. Я разрабатывала эти практики, в первую очередь, для себя, и их используют женщины из 63 стран мира. В России я делюсь ими уже около 13 лет. Эти практики позволяют женщинам использовать свой голос, свое дыхание, чтобы освободиться с помощью первозданного звука от любой боли, стресса или эмоций..

Про гармонию ролей

Драгослав: Я бы никогда не сказал, что Перу отличается на кухне или на сцене, в мастерской или перед камерой. Это один и тот же человек. Она естественно выражает дар, с которым пришла, и навыки, которые развила, на феноменальном уровне. Я бы сказал, что это недостижимо для человеческого уровня. Ни один ученый не объяснит, как у 6000 человек в зале может одновременно подняться доступный уровень энергии, который является адаптивной силой тела (научный термин).

Перукуа: Я бы сказала, что наша роль в мире — беречь любовь. Это все равно, что наблюдать, находится ли она в равновесии или нет, и охранять ее. Просто будьте собой.

Подготовили Валерия Щелокова, сооснователь и преподаватель Школы Медиа X10, контент-менеджер фонда «ПРО Женщин», г. Москва и Мариям Орлянская, советница PRO Женщин, первый региональный представитель г. Владивосток

ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА СТАТЕЙ ДЛЯ ЖУРНАЛА «PRO ЖЕНЩИН»

Наша редакция объявила среди участниц и лидеров сообщества конкурс статей на темы ценностей PRO Женщин. Мы получили около 100 материалов и отобрали 7, которые публикуем в этом номере.

ГРАН-ПРИ

ЕЛЕНА САВАШЕРИ, Г. МОСКВА

«ГОЛЬФСТРИМ» СООБЩЕСТВА PRO ЖЕНЩИН

«Вот ссылка, ты сидишь там в своей «пенсионной скорлупе», у вас там столько сообществ»,— получила я сообщение на телефон от подруги год назад.

Перешла по ссылке, там PRO Женщин. А я смотрела канал Игоря Рыбакова, и там узнала о PRO Женщин и даже задуууууумывалась, а не вступить ли (да, да, скорость принятия решений — не мой конек).

Я несколько лет как майор на пенсии. Дом, семья, дети, родительские чаты затянули в круговорот, не оставив шанса личному пространству. «45 уж, не девочка скакать и сиять»,— резюмировала бывшая коллега. Но я-то чувствовала по-другому, что не «45 уж», а «45 всего лишь».

И тут эта своевременная ссылка. Перешла по ней, а дальше…

Помните, наш фильм про Буратино, когда открывают дверь золотым ключиком в каморке Папы Карло и попадают в другой, сказочный мир. Вот что-то подобное произошло и со мной, когда я пришла на PROWOMENFEST 2023. Я попала в удивительно-неповторимый мир PRO Женщин, где нет места «дуримарам» и «карабасам барабасам».

Итак, я с головой окунулась в теплое течение сообщества в Москве.

А дальше… Я далека от всего мистического, но как объяснить, что ко мне спустя неделю после фестиваля стали приходить мелодии и слова песен. Когда-то в детстве в музыкалке я писала песни, даже с песней участвовала в конкурсе и выиграла путевку в Артек в далеком 1989-м, но почему сейчас вдруг, … дцать лет спустя?

Нет, это не мистика. «Синдром Титаника», под которым я понимаю страх напороться на «айсберги» непонимания, осуждения, критики, постепенно

отступает, если попадаешь в «гольфстрим» Сообщества PRO Женщин.

Увидев ярких проявленных женщин на фестивале, я и себе позволила быть яркой. Я позволила своим мечтам «задышать».

На одной из встреч Регина Мубаракшина, тогда региональный представитель PRO Женщин Москвы, сказала: «Нам нужна наша жизнеутверждающая песня». «Она что, читает мои мысли?»,— подумала я, вспоминая одну мелодию. Однажды моя младшая дочь Лара напела мне ее, и она никак «не выветривалась» из моей головы.

Если о песне про ярких проявленных женщин я думала, то об участии в Конкурсе проектов нет. Я, плавно плывущая по течению жизни, «баттерфляй» не осваивала, я как-нибудь на скамейке запасных посижу.

Но наше сообщество, встречи, поддержка друг друга за короткое время сотворили чудо. Я почувствовала, что эта скамейка уже точно не про меня.

Итак, отмагнитившись от поднадоевшего запасного места, я стартанула: песня написана, твердое желание участвовать в конкурсе созрело, появилась идея клипом к песне показать географический размах сообщества: «Мы этим клипом, как ластиком, сотрем километры, границы, паспортные контроли, разделяющие нас друг от друга»,— резонировало во мне.

В начале декабря напетую на диктофон песню отправила на аранжировку, но почему-то кнопку «Участвую» так и не нажимала. «Синдром Титаника» упорно стоял на страже, оберегая от «айсбергов». «Подожди,— шептал он мне,— ты еще не создала команду, ты никого не знаешь в других городах сообщества, ты здесь новенькая, а если не поддержат твою идею с клипом, а если…». Скажу честно, сомнения были, но они растворились за две недели. Именно столько понадобилось мне, чтобы собрать команду сподвижниц из 4 стран и 18 городов! Да, девчонки зажглись, я смогла их вдохновить своей идеей. Они поверили в меня, а ведь они даже не слышали песню в аранжировке! «Лена, а ты и баттерфляем можешь»,— мелькнула мысль, и я уверенно нажала «Участвую!».

Победил ли мой проект «Вместе сияем ярче» на Конкурсе? Нет. Почувствовала ли я себя победителем, приняв участие в Конкурсе? Да, да, сто раз да. Первое детище проекта — песня «Ярко и точка» и клип на нее — живут, в разных городах сообщества создают позитивный настрой на открытых встречах. «Песня и клип украшают каждое наше мероприятие и создают атмосферу»,— написала мне Лена Гричаникова из Екатеринбурга. Прочитала и почувствовала, как теплые воды «гольфстрима» вновь позвали меня в увлекательный заплыв вместе с сообществом. «Синдром Титаника» робко



забился куда-то под забытую скамейку, которая мне уже точно была не нужна.

«Вместе сияем ярче» продолжает творить. И мы расширяем географию. К 225-летию со дня рождения Александра Сергеевича Пушкина под проникновенную мелодию Астора Пьяццоллы мы прочли отрывок из «Онегина». В трехминутном видеоклипе, смонтированном Миленой Лялиной из Смоленска, приняли участие представительницы из 25 городов, 6 стран. Особенно ценно, что с нами читали «Онегина» Екатерина Рыбакова, Президент Рыбаков фонда и идеолог PRO Женщин, и первая «ласточка» со стороны мужчин, а вернее, первый «сокол» проекта, Денис Саляхутдинов, Патрон сообщества PRO Женщин.

Сейчас в рамках проекта «Вместе сияем ярче» мы вместе с победительницей Конкурса проектов в категории «Выбор сообщества» Анной Новиковой из Архангельска готовим клип-подарок ко Дню матери. Только представьте, клипом мы охватим нашу страну от Камчатки до Калининграда и выйдем за пределы России, показав прекрасных мамочек с дочками из 10 стран!

Перефразируя знаменитую фразу из оскароносного фильма (про Москву, которая не про слезы), скажу: «Вместе мы можем все, теперь-то я это точно знаю».

ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА

НАБАТОВА НАТАЛЬЯ, Г. АРХАНГЕЛЬСК

ИДУ ЗА МЕЧТАМИ

«Если вы хотите иметь то,
что никогда не имели,
вам придется делать то,
что никогда не делали»

(Коко Шанель)



Самореализация — одна из важных потребностей человека. Это реализация своего потенциала через свои ценности и смыслы. Все мы хотим выделяться, но в тот же время, хотим принадлежать к некой группе, где есть поддержка и дружественная атмосфера.

Так случилось, что в 33 года я оказалась одна, без поддержки, без мужа, без работы, с ребенком с ограниченными возможностями здоровья. Круг друзей заметно поредел, как это часто бывает в трудных жизненных ситуациях. Я ощущала себя жалкой и никчемной жертвой обстоятельств. Все, что у меня было, — это хорошее столичное образование в сфере культуры и отчаянное желание самой встать на ноги.

В первую очередь, я занялась своим психологическим состоянием и пошла на групповую терапию к Елене Беловой. Благодаря ей я не только поправила свое ментальное здоровье, но и узнала о сообществе PRO Женщин. Елена открыла свою группу «Ведающие» и пригласила меня присоединиться. Так началось мое знакомство с сообществом. Теплая дружеская атмосфера, новые знакомства — все это очень мотивировало на саморазвитие. Общаясь с девушками в группе, я постепенно начинала понимать, куда мне двигаться.

Много лет назад из-за проблем со здоровьем моей дочери нам приходилось долгое время проводить в больницах на лечении. Чтоб скрасить свое время и отвлечься, я скупала модные журналы и зачитывалась ими. В результате у меня развивалась насмотренность, а тяга к красоте была всегда. Я начала постепенно пробовать себя в этой сфере. Получила диплом визажиста, а потом и стилиста. Попробовать себя в действии пришла на проект «Я — МОДЕЛЬ». И это было тем самым решением, которое разделило мою жизнь на до и после.

Работа с людьми позволила узнать себя и свои сильные стороны. А еще я встретила близких по духу людей, с которыми дружу уже несколько лет. Но главное — я поверила в себя!

В PRO Женщин я продолжала посещать открытые встречи, принимала участие в разных мероприятиях и восхищалась прекрасными женщинами Архангельска. Это вдохновляло меня расти профессионально и дальше. Год назад я вступила в группу Ольги Суняйкиной «Pro-проявленность». Это совпало с моим новым статусом — преподаватель стилистики в школе моделей. В атмосфере группы я почувствовала безопасность и поддержку, а также избавилась от страхов выступать публично.

Сообщество дает все инструменты для того, чтобы реализоваться, в какой бы ситуации не находилась женщина. Вести бизнес и работать на себя сможет каждая при такой мощной поддержке. А главное, это можно делать без надрыва, а с удовольствием — по-женски.

Да, мамам особенных детей непросто, но моя главная вдохновительница — это моя дочь. Эта девочка, несмотря на свой сложный диагноз и перенесенные испытания, осталась очень доброй и открытой миру. Я беру пример с нее. Для меня самореализация была очень важным шагом, чтобы не замкнуться на своей жизненной ситуации, а приносить пользу людям и быть полноценной личностью. И я нашла себя!

ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА

НАИЛЯ БАЙБАТЫРОВА, Г. АСТРАХАНЬ

У ТЕБЯ ВСЁ ЕСТЬ, ИДИ И ДЕЛАЙ!



Во взрослой жизни у меня никогда не было подруг. Не было громких интриг и предательств, просто так сложилось. Диагноз — одиночка по жизни. Не скажу, что сильно страдала от отсутствия женской дружбы. Как-то не верилось, что чужие люди могут по-доброму относиться друг к другу, искренне радоваться моим успехам, поддерживать, помогать при неудачных полётах. До поры до времени всё более-менее устраивало. Стабильная работа, маленькая, но семья, занятия йогой в студии. Так бы и жила, но жизнь начала сыпаться как карточный домик. Не буду описывать долго, однако… осталась абсолютно одна, работа приносила мало радости. Нарастало недовольство собой и всем, что происходит вокруг. Ежедневными спутниками были раздражение, обида, отчаяние.

В 2020 году на встречу в группу PRO Женщин меня пригласила хорошая знакомая, и я пошла, скорее, из вежливости. Тогда мало что поняла и, откровенно говоря, не прониклась. Второй заход в сообщество был более осознанным и уже в качестве лидера. Прочувствовала миссию сообщества, изучила методологию, познакомилась с прекрасными женщинами. В созданной малой группе удивительным образом собрались «созвучные» по духу люди. Меня просто слушали, кивали, и от этого с каждой минутой становилось легче. Одна из участниц сказала тогда: «У тебя всё есть, иди и делай!» Почему-то именно эти слова врезались в память и затем звучали внутренним голосом почти каждое утро.

Сейчас понимаю, что PRO Женщин — это мой реальный нематериальный актив, мой личный и социальный капитал.

Человеческая психика не нуждается в том, чтобы мы были постоянно счастливы. Она нуждается в том, чтобы нас принимали. А ещё важно не терять интереса к жизни. Именно он оставляет нас на плаву даже в самые горькие полосы судьбы. Сообщество подарило новые знакомства, поддержку, настоящих подруг, которых раньше не было. Мероприятия, встречи, события, проекты… И везде ты — нужна, ты — важна!

Постепенно отступали проблемы личного характера, окрепли социальные связи, под ногами появилась твёрдая почва для движения вперёд и вверх. Нужно сказать, что и сейчас забот меньше не стало. Жизнь по-прежнему то и дело подкидывает задачки со звёздочкой. Но теперь есть чёткое осознание, что поддержка рядом, что нужно уметь просить, уметь находить своих людей. Мне не всё равно, кто меня окружает. Просыпаясь утром, всегда имею чёткий план действий: иди и делай!

За эти четыре года, что состою в PRO Женщин, произошло многое. В разных сферах жизни случился прорыв. Стала ВАКовским доцентом, написала десятки научных статей по журналистике и медиакоммуникациям, участвовала в международных и всероссийских научных конференциях, стала руководителем ОПОП по международной журналистике в Астраханском государственном университете им. В. Н. Татищева, курирую там же проект для школьников и абитуриентов «Школа журналистики».

Йога из хобби превратилась во вторую профессию. Окончила курсы, получила сертификат инструктора по хатха-йоге. Сейчас успешно веду групповые и персональные практики. В прошлом году запустила авторский курс «Йога-PRO» для продвинутого уровня занимающихся. Кстати префикс PRO в названии программы по йоге — это тоже отсылка к любимому сообществу. В астраханском сообществе PRO Женщин состою в двух комитетах. Пишу тексты и готовлю контент в рамках Комитета по PR и коммуникациям, а также участвую в работе регионального Комитета по стратегическому развитию.

Именно благодаря сообществу PRO Женщин у меня прочный социальный фундамент, и я искренне ценю общение и поддержку прекрасных, сильных, целеустремленных женщин сообщества.

ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА

КОЛЯМИНА АМИНА, Г. АСТРАХАНЬ

НАЙТИ СВОИХ — НАЙТИ СЕБЯ

Что такое поддержка? Что она дает человеку? И где ее найти? Иногда жизнь заставляет искать ответы на эти вопросы. Особенно жизнь сильной женщины. И ответы оказываются любопытными.

С детства тема дружбы была для меня довольно болезненной. Я всегда была частью какого-то дружеского треугольника. Никак мне не удавалось найти подругу, которая была бы только моей, чтобы я точно знала, что мы с ней самые-самые близкие. Это сейчас звучит смешно, а тогда это было больно и завистливо.

Потом, в 30 лет, я расписала, что такое для меня друг, дружба и… ужаснулась. Судя по записям, я была готова жизнь отдать за тех, кого считаю друзьями, и жду того же от этих людей. Увидев взрослыми глазами свои детские представления о дружбе, я пересмотрела отношения со многими людьми. И от тех, кого я называю близкими, стала ждать одного — поддержки. Заботы, совета, доброго слова, когда совсем прижмет.

И, знаете, однажды прижало. Сама перед собой поставила амбициозные задачи, потеряла дорогого человека. Стало трудно справляться без поддержки и я за ней пошла к друзьям. А там вопросы, а там оценки, растерянность и неумение помогать, даже зависть и раздражение.

Хорошо, что в тот момент я уже была частью сообщества PRO Женщин и знала, что бывает другая поддержка. Безоценочная, без обвинений, без «ну а что ты хотела» и «у других еще хуже».

Такую поддержку мы получаем не потому, что она заложена в ценностях сообщества. Мне кажется, в сообщество уже приходят люди со схожими ценностями. Мы понимаем заботы друг друга, наши проблемы похожи. Мы все проактивны, нам часто не хватает часов в сутках на реализацию всего, что хочется сделать. И это дает нам возможность принимать других сильных, ярких женщин. Мы сами и создаем эту ценность поддержки.

За два года, что меня затянула тема сообществ, я узнала много о том, как они создаются и для чего. Человеку нужно подтверждение того, что его мысли верны. Только признанная другими людьми идея может стать смыслом жизни. В одиночестве нащупать, к чему именно мы хотим прийти, невозможно.

А с кем обсуждать свои желания? Бывает, что то, чего хочет сердце, о чем нам шепчет душа, пугает родных. Друзья, которые с нами много лет, не понимают наших устремлений, потому что у них другая картина мира. Даже нам самим наши идеи могут казаться несбыточными. Особенно, если они не вписываются в привычный образ жизни, не соответствуют стандартным представлениям об успешной жизни.

> ЕСЛИ НЕКОМУ РАССКАЗАТЬ О СВОИХ МЕЧТАХ, ОНИ НИКОГДА НЕ ПРЕВРАТЯТСЯ В ЦЕЛИ. УДЕЛ ТАКИХ МЫСЛЕЙ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ДЛЯ СОЖАЛЕНИЙ В СТАРОСТИ.



Но если найти своих — тех, кто скажет «пробуй» и подкинет нужные контакты, поделится своим опытом — можно воплотить в жизнь почти любую смелую идею.

В сообществе PRO Женщин своих можно найти быстро.

Первым смелым шагом, который я сделала благодаря импульсу, полученному от сообщества, стало обучение в автошколе. Я откладывала это дело лет 10. Боялась узнать, что я не водитель, точнее, что я хуже тех знакомых, кто водит машину. В общем-то, преодолев ужасные часы вождения, я узнала, что водить — не мое. Но принять это оказалось легко!

Позже, в феврале 2023 года, благодаря поддержке других лидеров из Астрахани, я приняла участие в Art Business Summit FORTUNE 2050 в Москве. Для этого нужно было преодолеть много страхов. Но полученная награда была велика! Мое мышление стало шире, а я сама смелее. И отвечая на вопросы Игоря Рыбакова в кругах актуальности на том форуме, я сказала, что хотела бы, чтобы к 2050 году в России не было детских домов. Уверена, что в любом другом месте я бы услышала в ответ: «Это невозможно». Но только не в кругу участников Силы сообществ.

Вернувшись в Астрахань, я озвучила эту идею (казавшуюся мне до форума наивной и совсем не по моему «росту») в группе PRO Женщин. А спустя два месяца произошло чудо: я узнала, что один из местных фондов приступил к реализации программы наставничества для детей-сирот. Я поехала в фонд, обещала им помочь с освещением темы в СМИ. Но, сделав несколько небольших текстов для соцсетей, погрузилась в страхи и в семейные проблемы…

Хотелось бы написать, что сейчас я активный член благотворительного фонда. Но пока я только наблюдаю за их успехами, изучаю, как работают НКО, продумываю, чем могу быть полезной. Жду, когда закрою потребности семьи и буду готова к смелому переходу.

Боюсь рассказывать об этих планах друзьям, которые рады моей карьере в прибыльной сфере. Боюсь рассказывать родным, которые могут увидеть в этом посягательство на мое время. Но точно знаю, что сообщницы из PRO Женщин скажут мне: «Это точно твое, рады, что ты решилась!»

УЧАСТНИК КОНКУРСА

ЕВГЕНИЯ ЛЮТАЯ, Г. БРЯНСК

ПОДДЕРЖКА, САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И ВДОХНОВЕНИЕ



Поддержка — это то, за чем мы идем в сообщество. Кому-то нужно интенсивное общение, а кому-то для начала надо просто посидеть и помолчать на встрече группы, включаться потихоньку. Эмоции, поддержка, теплый взгляд — это то, что помогает пережить невзгоды, дает творческий потенциал, жажду знаний и свершений. Сила PRO Женщин в том, что женщины начинают осознавать свою ценность, в том, что сообщество даёт им веру в себя и в свой путь успеха.

> И СО МНОЙ СЛУЧИЛОСЬ ВДОХНОВЕНИЕ. Я ПОВЕРИЛА В СЕБЯ, В СВОЮ КРАСОТУ, ЖЕНСТВЕННОСТЬ И В СВОЙ УСПЕХ.

Кто же она — эта таинственная незнакомка в красном платье, которая заявила о себе? Она — это я. Мать, жена, подруга. Еще недавно женщина в зеркале была похожа на загнанную лошадь: без эмоций, целей и перспектив. Выгорела и почти потухла. Казалось, вот последний глоток воздуха и конец…

Но в её жизни появилось сообщество PRO Женщин. Незаметно и ненавязчиво оно стало вдыхать в неё новую жизнь и реанимировать: вчера еще незнакомые женщины распахнули ей свои объятия, поддерживали словом и делом. Женщина воспряла духом и подняла голову. Это я.

Ведь с каждой встречей группы я осознавала, что каждая женщина в чем-то успешна. А вместе мы можем все!

Надев красное платье и улыбку, с верой в себя, я заявила о себе. О том, что умею и чем могу быть полезна. Я начала действовать, реализовывать свои идеи, амбиции, бороться со своими страхами. Женщина в зеркале уже улыбалась мне и получала удовольствие от жизни.

Мой нулевой километр, старт. Я, поверив в себя, решилась и организовала свой первый живой мастер-класс. Так я начала свой новый путь! Этого бы не случилось без сообщества. Без этих уже родных женщин, которые щитом стоят за твоей спиной. Я за полгода пересмотрела свою жизнь, цели, достижения, я живу!

УЧАСТНИК КОНКУРСА

АЛЁНА УШАКОВА, Г. КЕМЕРОВО

ИЗ КУКОЛКИ В БАБОЧКУ

Видя пример бабушки и мамы, когда «всё сама», когда живешь в состоянии выживания, где мир небезопасен и лучше не отсвечивать, даже и мысли не могло у меня промелькнуть о выходе во что-то большее.

Работая в крупном коммерческом банке с государственным участием, я слышала: «Посмотри на себя, что ты здесь делаешь?». Мне казалась, что во мне видели какую-ту другую меня, которой не существует, что они выдумывают, это их иллюзии. Настолько тотальным было моё неверие в свой потенциал, в свои дары.

И когда пришло время проявиться той части Я, которая больше не могла быть в тени, наступило болезненное перерождение, из куколки в бабочку.

На этом этапе жизни я пришла в PRO Женщин. Именно здесь мое знание о себе расширилось. Я даже не представляла, сколько еще талантов во мне скрыто, в каких ролях я, оказывается, могу быть актуальной: спикер, ведущая мероприятий, куратор направлений, организатор масштабных событий — и это только начало.

В сообществе я встретила людей, которые в ответ говорят: «Мне нравится твоя идея, чем я могу быть полезной?». И это окрыляет, совсем не хочется быть маленькой и незаметной. При поддержке единомышленниц масштабные замыслы рвутся наружу. Когда ты сама часть чего-то большего, создавать что-то маленькое уже неинтересно.

Мне пришла идея создать подкаст, где беседуют три-четыре человека, такой круг со смыслом, где люди делятся опытом из жизни и своими размышлениями на разные темы, как они проходили кризисы, как достигали успехов, что им помогало, что поддерживало.

Цель подкаста — вдохновение и поддержка других людей на пересоздание себя, своей жизни, своей картины мира, квантовый переход в состояние счастья и реализацию своего потенциала.

Я рассказала о замысле, и буквально через неделю уже был отснят первый подкаст на тему «Женщина женщине — она кто?». Нашлось помещение и необходимая техника, люди с удовольствием согласились принять участие. Срок реализации, считай, мгновенный.



> Я ТОЧНО ЗНАЮ, ЧТО ВПЕРЕДИ МЕНЯ ЖДЕТ ЕЩЕ ОЧЕНЬ МНОГО ОТКРЫТИЙ ПРО СЕБЯ И МНОГО СВЕРШЕНИЙ С ДРУГИМИ.

УЧАСТНИК КОНКУРСА

КОВАЛЕВА ЕЛЕНА, Г. ВОЛОГДА

ПРАВО НА ОШИБКУ

Я отличница, медалистка, умная, осознанная, правильная, хорошая девочка. Я не любила ошибки. Я их боялась и всячески избегала. Долго, очень долго.

До сих пор в памяти и в теле остались эмоции и чувства, когда мне указывают на ошибку: «Вот здесь неправильно. Смотри, ты ошиблась». Хочется провалиться под землю от стыда, холод по спине, а в лице жар, я краснею. Как я могла так накосячить? Желание сжаться, сделаться маленькой или невидимой. Самобичевание, обесценивание. «Со мой что-то не так» — и очень долго гонять в голове по кругу эти мысли. Ошибка словно говорит о том, что ты неправильная, плохая. Поэтому нельзя признаваться в своих ошибках, их нужно заметать под ковер.



Знаете, меня не ругали за ошибки в детстве, но я почему-то сама посадила себя в тюрьму и запретила ошибаться. У меня были очень высокие требования к себе. Мне нельзя было ошибаться, я хотела быть хорошей девочкой. Я ей и была.

Плюс наша система образования так устроена, что в школе нам красной пастой выделяли все наши ошибки, акцентируя внимание на промахах, на слабостях. Когда я училась писать, вся моя пропись была красного цвета.

Только уже во взрослом возрасте, когда я познакомилась с коучингом, я узнала о методе зеленого маркера. Метод зелёного маркера прост: нужно выделять не то, что неправильно, плохо, а наоборот то, что получилось здорово. Выделять зеленым. Тем самым подчёркивая сильные стороны. Усиливать сильное, делать акцент на правильном, раскрывать потенциал. И это, поверьте, даёт колоссальные результаты. Ведь где фокус внимания, там и энергия. А энергия — это наш двигатель.

Итак ошибки — это плохо или хорошо? Теперь я однозначно скажу, у нас должно быть право на ошибку.

> МЫ ПРОСТО ОБЯЗАНЫ РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ ОШИБАТЬСЯ. ПОТОМУ ЧТО ОШИБКИ — ЭТО РАЗВИТИЕ, ЭТО ТО, ЧТО ДВИГАЕТ НАС ВПЕРЕД.

Признаться в своих ошибках, особенно публично — это признак невероятной смелости и силы духа.

Годы поиска ответов на важные вопросы, исследования себя по различным системам самопознания, тонны прочитанной литературы, три года в коучинге изменили мое отношение к ошибкам. И сообщество PRO Женщин стало как вишенка на торте.

В сообщество я попала в конце января 2024 года, оно очень быстро показало мне, что я не одинока в своем новом мнении. И здесь оно окончательно окрепло. Нам не стыдно, а даже необходимо совершать ошибки для нашего же блага. Не будет ошибок — не будет прогресса. Мы не поймем, а как можно по-другому, как можно сделать лучше в следующий раз. В ошибке есть зона роста.

Право на ошибку тесно связано с ответственностью. Если у меня есть право на ошибку, то у меня есть и ответственность перед собой и другими людьми. Я готова понести ответственность за свои ошибки. Я не призываю снять с себя ответственность за свои действия и поступки и пойти совершать безумства. Нет, здесь очень тонко. И в этой статье я не касаюсь врачебных ошибок и ошибок ценой в человеческую жизнь.

В PRO Женщин мы получаем колоссальную поддержку для движения к своим целям, попадаем в безопасную среду, где можно развиваться, реализовывать свой потенциал, пробовать разные роли, идти в новый опыт и не бояться ошибиться. Здесь легализовано право на ошибку, здесь можно пробовать. Количество попыток не ограничено!

Боялась ли я набирать свою первую лидерскую группу? Да, но немного. Потому что, придя в сообщество, я увидела, что здесь можно быть собой и можно ошибаться. Здесь не осудят, можно быть уязвимой. И если моя первая группа будет не идеальной, если я совершу ошибку в ведении группы, я смогу признаться в ней, поделиться, попросить совета и не буду изгнана с позором. А будут ли мои ошибки костылем или может быть трамплином для роста? Да, эти «ошибки» позволят мне в следующий раз выстроить взаимодействие в группе по-другому.

Хороший пример про ошибки мне подарила мой ментор в PRO Женщин. Взять только что вскипевший чайник с плиты голой рукой без прихватки — это ошибка. Но повторю ли я ее в следующий раз? Вряд ли, если я, конечно, в адекватном состоянии. Плюс я еще детей своих научу не делать так. Они благодаря моей ошибке смогут обучиться так не делать.

За три года работы коучем я однозначно могу сказать: перфекционизм, страх ошибки и последующей оценки, синдром самозванца мешают нашему движению вперед.

Если человек боится ошибок, он будет очень медленно идти к своим целям. Будет долго думать, размышлять, взвешивать за и против. Делать что угодно, только не продвигающие вперед действия.

Если бы я до сих пор так же сильно боялась ошибок, я бы все еще сидела в офисе, не ушла бы в свое дело, не помогла бы десяткам людей найти себя и свое любимое дело. Не узнала бы о сообществе, не примерила бы на себя роль лидера, не узнала бы столько ярких, классных, целеустремленных женщин. И я бы не стала писать эту статью. Потому что, кто я такая, а вдруг я ошибаюсь и мое мнение никому неинтересно. Но сейчас я знаю, даже если и так, я напишу...

На выпускном одной из лидерских групп, где я была участницей, я вытащила карту, где было написано: «Иногда судьба ставит нас в такие ситуации, где поступить правильно — значит ошибиться» (Ирвин Ялом).

Алена Кизим, региональный представитель Вологды и лидер этой группы, подарила нам на память эти карточки и каждой написала еще послание от себя. И каким было послание мне? Ну конечно же: «Не бойся ошибиться! В ошибке всегда зона роста!». А ведь так долго этот страх был во мне.

Теперь эта карта всегда со мной в моем ежедневнике как напоминание о принятом решении дать себе право на ошибку. И я выбрала эту тему для статьи, чтобы сказать себе: я больше не боюсь совершить ошибку. Мне можно ошибаться, я живая. И вы не бойтесь!

ОБЪЯВЛЯЕМ НОВЫЙ КОНКУРС СТАТЕЙ НА ТЕМУ «МОЙ БИЗНЕС РОДИЛСЯ БЛАГОДАРЯ СООБЩЕСТВУ». ПРИСЫЛАЙТЕ СТАТЬИ ДО 30 ДЕКАБРЯ НА ПОЧТУ ДАРЬИ ЧУПРИНОВОЙ DARYACHUPRINOVA@YANDEX.RU С ПОМЕТКОЙ «КОНКУРС СТАТЕЙ».

ЗАСТОЛЬЕ НА 85 000 ЧЕЛОВЕК!

КАЛМЫЦКИЕ ПЕЛЬМЕНИ (БЕРИГИ)

Рецепт Санды Матуловой, дочери лидера PRO Женщин из г. Элиста, победительницы II Республиканского конкурса преемственности поколений ТЕЕГИН СУВСН — «Степная жемчужина 2024». Конкурс организован и проведен лидерами сообщества PRO Женщин Калмыкия в рамках федерального проекта «PRO дочек» и в Год Семьи.



«В нашей семье есть традиция: каждые выходные мы собираемся всей семьей — это мои ээжа (бабушка), мама, тетя, сестры и я, и лепим бериги (калмыцкие пельмени).

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

ФАРШ:

- Говядина — 0,5 кг
- Свинина — 0,5 кг
- Лук — 0,5 кг
- Черный перец, соль — по вкусу

ТЕСТО:

- Мука высшего сорта — 0,5 кг
- Вода — 200 мл
- Яйцо — 1 шт.
- Соль — 0,5 ч. л.
- Растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сначала ээжа готовит мясной фарш: берет говядину и свинину, нарезает на кусочки и перемалывает на мясорубке, туда же добавляет лук. Потом в эту массу добавляет черный перец на кончике ножа, щепотку или две соли и все смешивает. Фарш готов!

2. Мама в это время готовит тесто. Для этого берет муку высшего сорта, воду, яйцо и соль. Тесто должно быть эластичным и тонким! Для этого у мамы есть секреты: она дважды просеивает муку, вода — обязательно кипяток, и еще добавляет растительное масло для исключения склеивания беригов между собой.

3. Затем начинается наша работа! Раскатываем тесто, нарезаем кружочки, на каждый кружочек чайной ложкой укладываем аккуратно фарш. Далее поочередно защипываем то левый, то правой край теста, формируя своеобразный колосок. Кончик берига плотно закручиваем. Пока мы лепим бериги, ээжа ставит кастрюлю с водой на плиту, немного солит. Когда вода закипит, ээжа туда опускает наши налепленные бериги. Варит 10 минут и подает к столу!

БЕШБАРМАК

Рецепт Регионального представителя из Самары Туружбаевой Айгуль.
Бешбармак — казахское национальное блюдо. Готовится из баранины, говядины и конины.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ НА 10 КОМПАНИЮ ИЗ ЧЕЛОВЕК:

ДЛЯ ЛАПШИ:

- Пшеничная мука — 1,5 стакана
- Яйцо куриное — 1 шт.
- Соль — 2 щепотки
- Вода — 2 ст. л.

ДЛЯ БУЛЬОНА:

- Мясо — 1,5–2 кг
- Лук репчатый — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Картофель — 3–4 шт.
- Петрушка (стебли) и соль — по вкусу

ДЛЯ АППЕТИТНОЙ ПОДАЧИ:

- Тушеный лук и зелень укропа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю положить мясо, залить холодной водой и поставить на огонь. Варить 3–3,5 часа при слабом кипении, прикрыв крышкой, пока мясо не станет мягким и начнет легко отделяться от кости. За 1–1,5 часа до окончания варки в бульон положить очищенные, морковь, лавровый лист, душистый перец горошком и соль.

2. Для лапши в миску всыпать просеянную муку, вбить яйца, всыпать соль и влить воду (или холодный бульон). Тесто хорошо вымесить, завернуть в пищевую пленку и оставить на 20–30 минут. Затем стол густо посыпать просеянной мукой и выложить тесто. Отделить от теста кусочек, величиной со среднее яблоко (остальное завернуть в пленку). Раскатать тесто в тонкий пласт, постоянно посыпая мукой, чтобы оно не липло к рукам и рабочей поверхности. Тесто должно раскатываться с усилием. Раскатанное тесто разрезать на полосы, а полосы разрезать на ромбы.

3. Из готового бульона вынуть мясо и специи, процедить его. Мясо отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.

4. Для подливы лук нарезать кольцами или полукольцами. В сковороде разогреть снятый с бульона жир, выложить половину лука, немного посолить и обжарить до мягкости. В кастрюлю налить 2 черпака бульона, положить вторую нарезанную луковицу, густо посыпать свежемолотым перцем, довести бульон до кипения и готовить 1–2 минуты. Вынуть лук шумовкой и переложить в миску. К бульону, в котором варился лук, добавить еще 4–5 черпаков бульона, долить воду и посолить по вкусу. В кипящем бульоне отваривать небольшими партиями подсушенные ромбы 7–8 минут.

5. На широкую тарелку выложить отваренную лапшу, располагая ее ближе к краям тарелки. По центру тарелки уложить мясо. На мясо выложить припущенный в бульоне лук и все густо посыпать свежемолотым перцем, разложить морковь и картофель. К готовому бешбармаку подать разлитый по пиалам или суповым тарелкам горячий бульон, густо посыпанный рубленой зеленью.

ЛЕПЕШКИ ЗОЖ

Рецепт лидера из г. Кемерово Натальи Софроновой.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ НА 1 ЛЕПЕШКУ:

- Нутовая мука — 4 ст. л.
- Овсянка — 4 ст. л.
- Сыр или творог — 4 ст. л.
- Вода около 100 мл
- Сода — 1/3 ч л.
- Соль, асафетида, специи по вкусу
- Масло для обжарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешать муку и овсянку, добавить любимые специи и воду до консистенции сметаны. Отставить в сторону на 1 минуту для разбухания овсянки.



2. Натереть сыр или взять творог (лучше крупинками, а не из пачки). Смешать все ингредиенты и добавлять по 1 ст л. воды, чтобы смесь получилась однородная и мягкая, но не жидкая.

3. Выпекать на разогретой сковороде с маслом, 30 сек на максимальном огне и 1–2 минуты под крышкой, чтобы масса стала плотной, далее перевернуть и обжарить с другой стороны. Такая лепешка прекрасно подойдёт к супу или как завтрак с творожным сыром и зеленью.

РУЛЕТИКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Рецепт лидера PRO Женщин из г. Бийска Евтеховой Анны.

Однажды я попробовала такое блюдо в грузинском ресторане, а дома, ориентируясь на свои вкусовые рецепторы, доводила его до совершенства. Делюсь с вами!

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- Баклажаны ≈ 500 г
- Творожный сыр — 340 г
- Грецкие орехи — 500–700 г
- Гранат — 1 шт.
- Зелень, чеснок, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны моем, режем кому как по душе, можно вдоль длинными или кружочками. Если делать длинные дольки, тогда получатся рулетики, а кружочки получаются дольками. Далее обжариваем на небольшом количестве масла и выкладываем на бумажные полотенца, чтобы промокнуть от масла.

2. Для начинки грецкие орехи перемалываем в мелкую крошку, зелень режем мелко, добавляем уже подготовленные зерна граната (по желанию можно гранат не добавлять, а использовать только для украшения), немного чеснока, специи и соль по вкусу, перемешиваем хорошо и добавляем творожный сыр. Тщательно все перемешиваем до однородной массы. Если делаем дольки, то на одну половину укладываем начинку, второй накрываем и края окунаем в ореховую крошку. В рулетики закручиваем начинку. И украшаем сверху гранатом.

ПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТЫ

Рецепт лидера PRO Женщин из г. Ставрополь, Алевтины Кравченко.



ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ НА 15 СРЕДНИХ КОНФЕТОК:

- Финики королевские (имеют матовую поверхность) — 50 г
- Любые орехи и/или семена (один вид или микс) — 150 г
- Любые сублимированные ягоды (вишня, малина, клубника) — 25 г
- Натуральный шоколад без сахара (или какао тёртое для глазирования, или какао-порошок, или натуральные растительные красители в порошке)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Промываем финики и орехи с семенами (для семян используем мелкое сито). У фиников удаляем косточки. Отправляем всё в чашу блендера с S-образным ножом.

2. Измельчаем до однородной массы (не нужно слишком долго, пусть будут кусочки орешков, так интереснее).

3. Выкладываем массу в миску, добавляем сублимированные ягоды, тщательно перемешиваем.

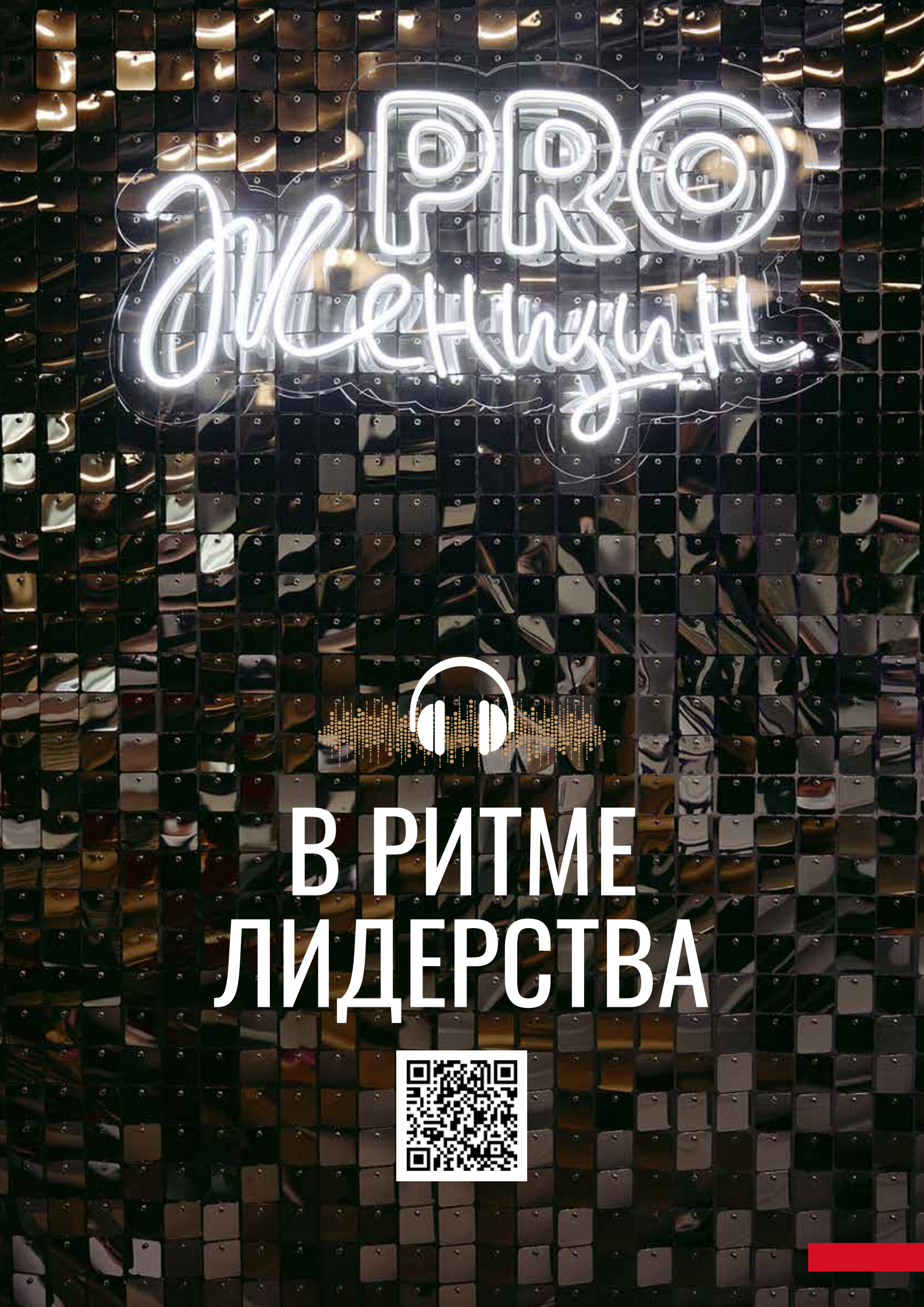
4. Формируем круглые конфетки и выкладываем на тарелку, либо доску, застеленную пергаментом. Отправляем в холодильник на полчаса.

5. Тем временем топим шоколад на водяной бане до однородной жидкого состояния, предварительно разломав на кусочки или измельчив ножом. Можно обойтись без шоколада, обваляв в какао-порошке, либо порошке свёклы/питахайи/спирулине/матче (с ними аккуратнее, у конфетки может появиться привкус)

6. Достаём из холодильника конфетки. При помощи вилки погружаем каждую в шоколад, и выкладываем на пергамент. При желании украсить сублимированными ягодами, делать это сразу, пока шоколад не застыл. Или же можно посыпать какао-порошком, но это уже после застывания.

7. Снова отправляем в холодильник, там и храним. А лучше едим сразу и радуем своих близких такими полезными вкусняшками!

Подготовила Юлия Боржек, советница PRO Женщин, г. Бийск



В РИТМЕ ЛИДЕРСТВА

ДРЕСС-КОД: ДОВЕРИЕ ИЛИ ОГРАНИЧЕНИЕ?

При слове «дресс-код», обычно представляются скучные деловые костюмы на банковских служащих или иных чиновниках, обязанных носить определенную одежду. Но и сообщества — далекие от официального стиля, вводят определенный дресс-код. Зачем? Давайте разбираться!

В сообществе PRO Женщин почти с самого начала появились цвета одежды, которые постепенно стали восприниматься как дресс-код. Девушки в красно-белых (теперь еще и в мятном) нарядах — часть бренда PRO Женщин. На мероприятиях новые участницы чувствуют себя неуверенно, если пришли в нарядах других цветов. Но ведь PRO Женщин — не строго регламентированное деловое сообщество. Почему нам нравится наш дресс-код и мы поддерживаем его наличие?

Дресс-код помогает визуально, зрительно быть отличным от окружения и одновременно быть «узнанным» своими. Здесь нам очень созвучна классическая концепция моды Георга Зиммеля. Мода — это визуальный язык, знак, объединяющий людей в большие социальные группы и в то же время, дающий им возможность проявить себя внутри этой группы.

Строго регламентированный дресс-код, четко указывающий ассортимент, форму, модель, цвет, отделку успешно решает объединяющую задачу, но совсем не дает возможности самовыражения, проявления себя. Поэтому у нас в сообществе дресс-код на самом деле и не совсем дресс-код, потому что регламентируется только цвет. К тому же предлагает широкую цветовую гамму.



Это дает нам возможность, демонстрируя через одежду принадлежность к сообществу, проявить себя индивидуально, выбрать те стилевые направления, ассортимент, вещи, дополнения, аксессуары, которые украсят лично нас, гармоничны нам, подходят к нашему лицу и телу.

Психологический аспект использования дресс-кода — это безопасность. Зная точно, что и куда надеть, подчиняясь прописанным свыше правилам, человек чувствует себя защищенным от промахов, от неприятия и изолированности, от неуместности, он «в своей тарелке».

В нашем сообществе безопасность также подкрепляется доверием. Потому что одновременно с ощущением причастности к большой и значимой для себя группе, есть ощущение своей отличности, самости, уникальности, проявленной в костюме. Сколько неповторимых нарядов на встречах PRO Женщин, как ярко проявляют себя, свой вкус, свои предпочтения, характер, свои внешние и внутренние особенности наши участницы!

Можно быть «в дресс-коде» и в джинсах и красной рубашке, можно быть в струящемся платье до пола золотистого цвета, можно быть в белом брючном костюме с красным ремнем. А еще соединить в одном костюмном ансамбле красный и бежевый, мятный и серебристый, органично включив в свои личные формы почти всю палитру наших «проженских» цветов. Именно так рождается живопись или выразительные образы, одновременно дающие чувство безопасности и причастности с возможностью проявить себя, получить доверие к себе как к неповторимой уникальной женщине.

Автор статьи: Яна Романова, стилист, имиджмейкер,
лидер и мастер сообщества PRO Женщин, г. Екатеринбург

БЫТЬ РАЗНОЙ, ОСТАВАЯСЬ СОБОЙ

Современный ритм жизни диктует женщине постоянно находиться в поиске, в саморазвитии, чтобы быть неотразимой, интересной, «лучшей версией себя», но при этом хочется оставаться собой. Как не потерять себя в этом движении и поиске? Как научиться доверять себе, своей настоящести за всеми ролями? И где увидеть эту свою «настоящесть»?



НАТАЛЬЯ ГОРБУНОВА, художник по костюму, участница сообщества PRO Женщин, г. Екатеринбург.

Часто ли вы задаёте себе вопрос — кто я? Современная женщина примеряет на себя разные роли — бизнес-леди, мама, хозяйка, лидер, специалист, руководитель. И то, что мы решаем надеть — одежда, украшения, обувь, все элементы образа, — помогает либо, наоборот, отдаляет нас от состояния, действия или результата, к которому мы стремимся.

Дома в кругу семьи вы — мама и жена. Такая, казалось бы, мелочь, как забавный рисунок на домашнем костюме, помогут вашему ребёнку почувствовать близость с вами, то, что вы с ним «на одной волне». На прогулке с ним вполне уместен будет озорной головной убор.

Когда у вас начинается рабочий либо творческий процесс, вы решаете, в чём вы будете себя чувствовать уверенной. Скорее всего, эта та одежда, которая почти не чувствуется на теле, не отвлекает вашего внимания на себя, максимально удобная для вас, но конкретно говорящая окружающим о вашем статусе, деле, роли в проекте, особенностях вашего характера.

Когда вы собирается на вечернее мероприятие, у вас появляется возможность почувствовать и показать себя потрясающей и неотразимой. В этот момент вы обращаетесь к своему гардеробу, выбирая лучшее, «счастливое», любимое платье.

Важно за этой сменой ролей, состояний и разной одежды доверять своему лицу и телу, своей внешности. Думаете, сложно? Негде тренироваться?

Благодаря сообществу и малым группам мне, как и другим женщинам, посчастливилось стать более уверенной, так как мы здесь оберегаем друг друга, учимся доверию и любви. Я посещаю наши разные мероприятия, хожу на встречи и события. И для каждого случая выбираю ту одежду, которая именно сегодня отразит моё настроение, покажет, что я хочу сегодня выразить, как готова взаимодействовать с окружающими.

> ОДЕЖДА ПОМОГАЕТ НАМ БЫТЬ РАЗНЫМИ, ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННАЯ — ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ.

ДОВЕРИЕ НА КНИЖНОЙ ПОЛКЕ

Для этого номера советница и патронесса сообщества PRO Женщин Диана Жукова подготовила рекомендации по книгам, в которых так или иначе раскрывается тема доверия.



«Большая Панда и Маленький Дракон»

Джеймс Норбури

Книга-медитация о поиске и пути. Главные герои такие разные, и так по-разному воспринимают мир и происходящее, но дополняют и усиливают друг друга. Тема доверия тут раскрывается в полной мере — в доверии к себе, своему выбору и своему другу. «Как прекрасен этот сад,— сказал Маленький Дракон. Большая Панда кивнула: — И мы набрели на него только потому, что много раз поворачивали не туда».

«Управляй как шейх»

Ясар Джаррар

Феномен ОАЭ разбирается в каждой бизнес-школе и, казалось бы, не имеет прямого отношения к теме доверия. Но впечатляющие экономические показатели во многом стали возможными благодаря мудрости и продуманной идеологии шейха Дубая. «Говорят успешный лидер — это тот, кто внушает людям доверие и ведет за собой, а выдающийся лидер — тот, кто внушает людям доверие и веру в себя».

«Маленький Принц»

А. Экзюпери

Книга, которую многократно цитировали, изучали и вдохновлялись. Написанная для детей, она стала настольной книгой для взрослых. Лис — мудрый обитатель пустыни, олицетворяющий настоящую дружбу и доверие. «Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь».

«Книжный вор»

Маркус Зусак

Книга — одна из самых необычных по манере повествования, прочитанных мной. История, которую нельзя читать без слез и улыбок радости. Тема доверия — сквозная нить всей книги. «Доверие росло быстро, и причиной была прежде всего грубая сила нежности этого человека, его здешность. С самого начала девочка знала, что он придет с полукрика и не покинет ее».











ЛИДЕРСКИЙ ФОРУМ PRO ЖЕНЩИН

Веди группу

Будь активной

Получи приглашение на форум!

26–27 АПРЕЛЯ 2025 ГОДА

БУДЬ
СОБОЙ.
НАЙДИ
СВОИХ

pro-women.org