



СООБЩЕСТВО
НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА

Ценим прошлое. Вдохновляем на будущее

2022

ГОДОВОЙ ОТЧЁТ

Настоящая Женщина

Автономная некоммерческая организация
«Сообщество поддержки и развития
женщин среднего и старшего возраста»

Настоящей женщине много не надо.
Настоящей женщине надо всё / Вера Кричевская



СООБЩЕСТВО
НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА

СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЁТА



■ Информация об организации	4
■ Миссия, цели и смыслы	5
■ Направления и виды деятельности	8
■ Структура организации	9
■ Наша команда	10
■ Слово директору и идеологу	11
■ Слово депутату и нашему ангелу-хранителю	12
■ Наши проекты	13
■ Ключевые события / Форум женских инициатив «5:0 в нашу пользу!»	25
■ Ключевые события / Конкурс зрелости, грации и интеллекта для женщин 55+	30
■ Результаты Конкурса зрелости, грации и интеллекта для женщин 55+	34
■ О нас говорят участницы сообщества	37
■ О нас говорят партнёры и друзья	39
■ Год в цифрах, фактах и картинках	41
■ Онлайн-школа «Феникс»	42
■ Финансы без романсов	49
■ Наша гордость	50
■ Письма поддержки и добрые слова	51
■ Публикации в СМИ	53
■ Спонсоры, партнёры, друзья	54
■ Как нас поддержать	55

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ

4



Наименование организации: АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «СООБЩЕСТВО
ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО
И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА «НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА»
ИНН: 7017482972 | КПП: 701701001

Мы открыты:

 youtube.com/Сообщество Настоящая Женщина

 vk.com/Настоящая Женщина | Томск

 ok.ru/ Настоящая Женщина Томск



Семья и дом для женщины
должны быть центром её мира.
Но не его границами / Маргарет Тэтчер

Телефон: **97-64-54** (моб.)

ЦЕННОСТИ И СМЫСЛЫ

5



Женщиной не рождаются,
ею можно стать только
со временем / Симон де Бовуар

■ ЗАЧЕМ ВСЁ ЭТО?

Главный вопрос: зачем существует наше АНО?

Зачем поддерживать женщин среднего и старшего возраста. А что не так?

Мужчины в принципе не понимают: какие проблемы у женщин в среднем возрасте? Есть семья, дети, карьера (именно в таком порядке)! В зрелом возрасте добавляются внуки, если повезёт – дача. Что ещё надо для счастья?

Молодые женщины и девушки, считают что... «Сколько-сколько? 50? Да столько не живут! И разве это жизнь....»

Но вот девушке стукнуло 31. Попробуйте ей тонко намекнуть, что она разменяла 4й десяток. «Ой, только не об этом!..» Поздравляем!) Это начало процесса непринятия возраста. И он либо заканчивается согласием с собой и миром, либо не заканчивается никогда. Яркий пример - аватарки: вместо лица котят, цветы или семейное фото.

Можете признаться, что Вас накрыл или накрывал кризис среднего возраста? Неважно, женщина Вы или мужчина. Согласитесь, в первое время сложно понять, что это своего рода перевал, возможность оценить жизненный пути в эти плюс-минус 40 лет. Полжизни прожито, полжизни впереди. Что делать? Что останется после меня? На чём сфокусироваться? Всё хорошо!! Я полон энергии, есть желание действовать, есть ресурсы!

А если этого нет? Как жить дальше? И вот тут начинается наше, женское:

Во-первых, фобия: Я уже какая-то не такая.....

Во-вторых, апатия: Да кто я такая?....

В-третьих, сомнения: Да я одна такая!....

ЦЕННОСТИ И СМЫСЛЫ

6



Если хочешь писать о женщине,
обмакни перо в радугу и стряхни пыль
с крыльев бабочки / Дени Дидро

КТО МЫ

Обычные взрослые очень разные женщины. В какой-то момент мы осознали хрупкость бытия, почувствовали нехватку энергии, уверенности, востребованности, признания и, как ни странно, общения. Подруги есть, но их интересы вращаются вокруг и внутри семьи, внуков, дачи и, если ещё есть, работы. А нам хочется большего! В чём сложность начать?

Каждая из нас начинала с малого, продираясь через стереотипы общества и собственные шаблоны. Мы движемся вверх по социальной лестнице. У каждой - свой «этаж» и круг единомысленников. Выбираешь сам, исходя из амбиций и жизненных целей. Кстати, аппетит растёт в время еды!)) Ценно, что Сообщество - наш общий дом, в котором комфортно, радостно и потрясающе плодотворно!

НАША МИССИЯ

Повышение и усиление роли женщин 40+ в общественно-политической, экономической, социальной и культурной жизни страны.

НАША БОЛЬШАЯ ЦЕЛЬ

Создание Всероссийского сообщества «Настоящая Женщина» путём формирования полноценных отделений сообщества в городах России для осуществление диалога в стране между женщинами как показателя единых ценностей и как возможность донести до населения важность, значимость и пользу активной гражданской позиции, а также для обмена опытом.

ЦЕННОСТИ И СМЫСЛЫ

7



Если ты родился без крыльев,
не мешай им расти / Коко Шанель

К ЧЕМУ СТРЕМИМСЯ

Расширяем спектр видимости, значимости, ценности и признания женщин 40+ на уровне личности, семьи, общества и государства в целом. Создаём имидж женщины 40+ как максимально развитой, состоявшейся и перспективной части населения.

Создаём превентивные меры с целью способствовать поднятию уровня самосознания и самоутверждения женщин. Планируем решать задачи на государственном, законодательном уровне по улучшению физической, эмоциональной, духовной и материальной составляющих жизни женщин 40+.

Готовим к самостоятельной созидательной деятельности в условиях современной экономики, развитие предприимчивости, инициативы и творчества; содействуем адекватному профессиональному самоопределению посредством привлечения женщин к участию в городских, региональных и государственных проектах, в том числе, через организацию собственных коммерческих и некоммерческих организаций.

ПОЧЕМУ СЧИТАЕМ ЭТО ВАЖНЫМ

Большинство российских женщин талантливы, неординарны, с красивой душой. Но часто наши помыслы сужаются в формате заботы о семье и роли мatriарха, которую обычно женщина считает долгом исполнять. И мы растворяемся в этом.

Сообщество выводит сознание на новую, созидательную волну и в других масштабах.

Наша регулярная деятельность направлена на укрепление физического и морального здоровья женщин, развития неиспользованного творческого потенциала, укрепление института семьи и оздоровление, развитие общества на всех уровнях в целом.

Мы живём в России и хотим сделать свой вклад в создание сильной и процветающей страны, развитие наших городов и формирование будущего наших детей и внуков.

НАПРАВЛЕНИЯ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

8



Женщина, которая считает, что наполнить её жизнь смыслом может только мужчина, не пробовала работать / Принцесса Диана

Образование

Развитие деловых способностей женщин, расширение их участия в предпринимательской деятельности, вовлечения в активную социальную созидательную деятельность: помощь женщинам в выборе и становлении собственного дела, своего проекта путём дополнительного образования в собственной онлайн-школе «Феникс».

Профориентация

посредством сотрудничества с профильными департаментами, сообществами и собственным ресурсом

Предоставление возможности обрести новый род занятий, альтернативный наработанной собственной специальности, невостребованной на современном рынке труда, или в силу утраты к ней личного интереса.

Помощь в овладении новыми знаниями, умениями, навыками через консультации по экономическим, финансовым, маркетинговым, рекламным, юридическим и социально-психологическим вопросам.

Содействие и благотворительность

Поддержка и взаимоподдержка в виде социальной, психологической и другой помощи женщинам, испытывающим различные формы дискомфорта в семье и обществе в процессе «принятия возраста».

Поддержка социально-незащищенных слоев населения и людей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации через благотворительные мероприятия, оказание материальной помощи, бескорыстные услуги.

Досуг

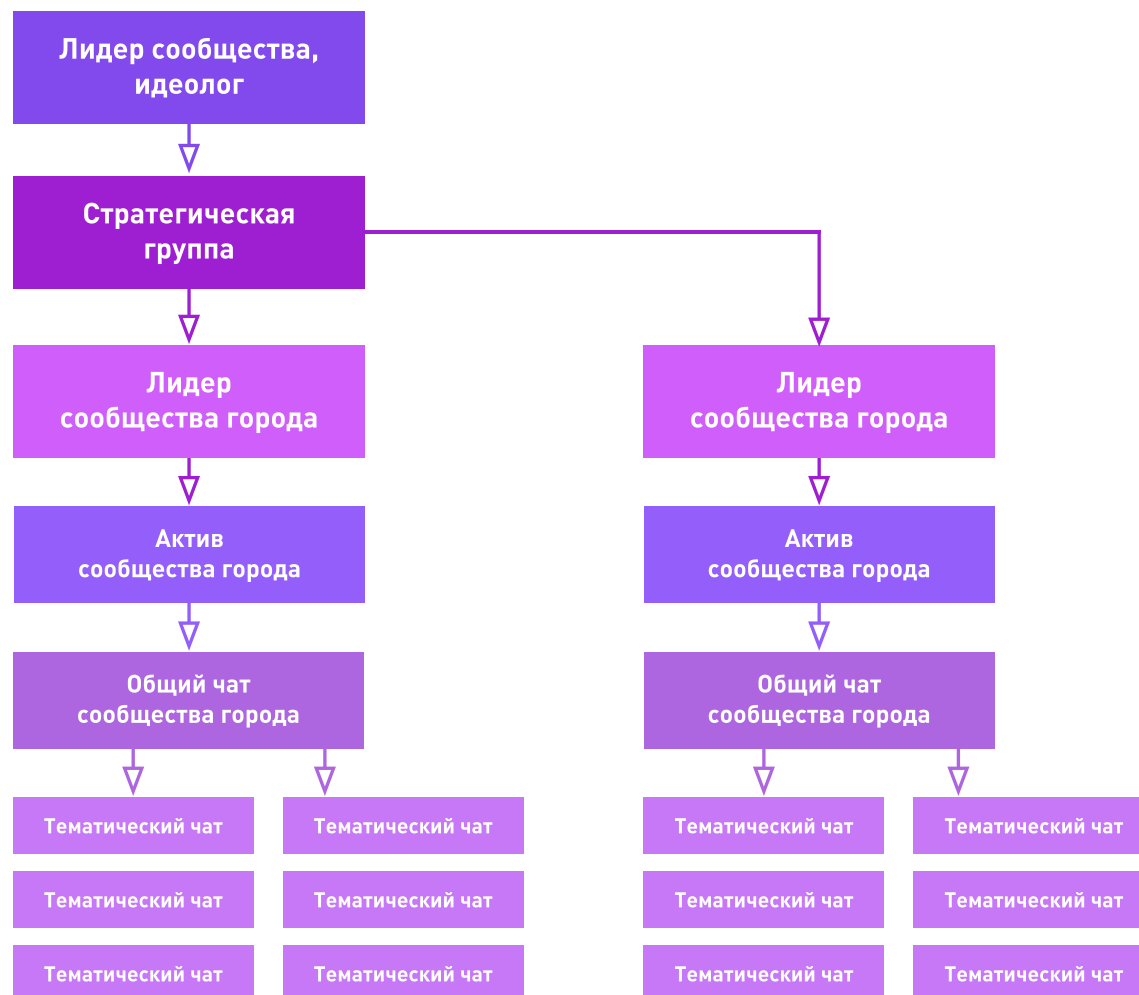
Создание условий, способствующих росту осознанности, социальной активности через организацию регулярных массовых образовательных, просветительских и развлекательных мероприятий.

СТРУКТУРА ОРГАНИЗАЦИИ

9



Хорошее общество - это средство, помогающее хорошо жить тем, кто входит в это общество, а вовсе не такое объединение людей, которое само по себе обладает какими-то особыми достоинствами / Бертран Рассел



НАША КОМАНДА

10



**Эдит
Заржецкая**
директор
и идеолог АНО,
соорганизатор
онлайн-школы
«Феникс»,
руководитель
проекта «Чайка»



**Наталья
Дмитриева**
стратег,
соорганизатор
и преподаватель
онлайн-школы
«Феникс»



**Наталья
Купчинская**
преподаватель
онлайн-школы
«Феникс»,
руководитель
проекта «Навигатор»



**Оксана
Рабцевич**
директор Конкурса
для женщин 55+,
руководитель
проекта «Райская
птица»



**Вера
Капишникова**
руководитель
проекта «Птица
перелётная»,
ответственная
за ведение
группы в Ок



**Галия
Сабитова**
руководитель
проектов «Синяя
птица» и «Добрые
крылья»



**Вера
Швалёва**
активист,
переговорщик



**Елена
Егоркина**
активист



**Ольга
Яновская**
руководитель
проекта «Ласточка»



**Светлана
Изванова**
ответственная
за ведение группы
ВКонтакте



**Карима
Файзулина**
активист



**Найля
Мухутдинова**
активист



**Юлия
Акимова**
активист



**Надежда
Огнева**
волонтер



**Наталья
Глинская**
волонтер

СЛОВО ДИРЕКТОРУ И ИДЕОЛОГУ 11



Для меня важно видеть, как открываются сердца, рождаются новые, более счастливые и успешные версии себя - вот уже 6 лет всё это происходит на моих глазах.

Я горжусь нашими женщинами. Я горжусь вами!!

Многие из вас проделали огромную трансформационную работу, увидели свой потенциал, нашли свои цели, завели настоящих друзей, которые видят ваши таланты, верят в вас - и это замечательно!

Я прошла собственный непростой путь - на несколько лет раньше. Поэтому своим честным опытом я с радостью и удовольствием делюсь с вами. С чистым сердцем и открытой душой.

Мы с вами вместе нашли партнёров, соратников и единомышленников, сумели донести до них нашу миссию. Они верят нам, потому что откликается: им близки и понятны наши чаяния, цели и перспективы.

Присоединяйтесь к нам!

Наше безопасное творческое пространство создано для вашей встречи с той частью себя, для которой не находилось времени или возможности. Мы поможем вашей невостребованной **НАСТОЯЩЕЙ** расцвести и реализоваться.

Мы будем созидать вместе - это жизненно необходимо, ценно и важно для гармонизации жизни в нашей прекрасной стране. Нам всем.

Эдит Заржецкая

директор и идеолог АНО «Сообщество поддержки и развития женщин среднего и старшего возраста «Настоящая Женщина»,

автор и вдохновитель Конкурса зрелости, грации и интеллекта для женщин 55+, сопредседатель Координационного совета женщин при Мэре Города Томска

СЛОВО ДЕПУТАТУ ГАЛИНЕ НЕМЦЕВОЙ

12



Сообщество- это своего рода источник силы. Здесь можно не только найти единомышленников, но и перезарядиться, набраться вдохновения, идей, энергии.

Силу притяжения сообщества «Настоящая Женщина» доказывать не нужно. Уже 5 лет сообщество растёт, и не только устойчиво стоит на ногах, но и выращивает новых лидеров, создаёт интересные проекты. Результаты работы сообщества рушат стереотипы, что возраст может быть помехой для самореализации. И это самое ценное.

Я благодарю Эдит Заржецкую за эту работу. Она настоящий лидер, своим примером заряжающий женщин на изменения.

Сотрудничество с сообществом «Настоящая Женщина» всегда конструктивно и приятно, потому что, кроме совместных проектов, у них всегда есть чему поучиться.

Галина Немцева
Депутат Законодательной Думы Томской области



ПРОЕКТ «ДОБРЫЕ КРЫЛЬЯ»

13



**Сабитова
Галия**

руководитель
проекта

В 2021 году я участвовала в Конкурсе зрелости, грации и интеллекта для женщин 55+. После Конкурса я не смогла остаться сторонним наблюдателем и вошла в Актив Сообщества.

Более 18 лет я занимаюсь танцами.

В составе коллектива «Ярада» я получила немалый опыт участия в благотворительных мероприятиях, и решила самостоятельно организовать концерт силами женщин Сообщества.

Написала сценарий, набрала участниц из Сообщества. Мы не только провели концерт в интернате для престарелых и инвалидов «Лесная дача», но и порадовали жителей подарками наших неравнодушных женщин.

■ ЧТО ЭТО

Организация благотворительных мероприятий: проведение концертов, сбор средств и необходимых предметов на благотворительные цели. Основным инструментом для общения и оперативной связи является чат.

■ ЧТО ДЕЛАЕМ

Первый концерт мы посвятили Дню Победы. Теперь стало традицией ездить с подобными концертами. В привлечении артистов с удовольствием помогают участницы нашего Сообщества.

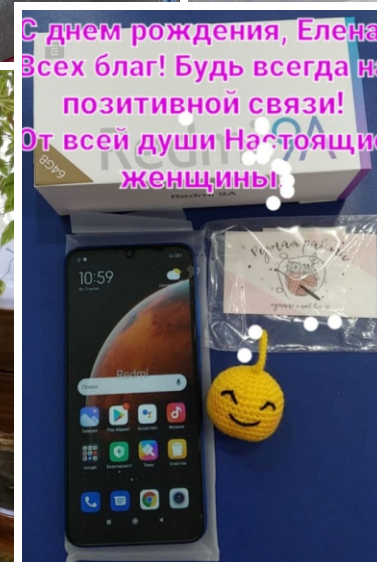
Кроме концертов, мы регулярно собираем подарки для жителей интерната: канцелярские товары, товары для рукоделия, вкусняшки для чаепития. особенно радуют пожилых людей детские открытки с тёплыми словами и пожеланиями.

Однажды мы купили сотовый телефон имениннице, жительнице «Лесной дачи», параспортсменке Елене Сапрыгиной. Также с нашей помощью были организованы весёлая арбузная вечеринка и душевный День поэзии. При невозможности приехать на праздник, мы организуем видеопоздравление в шуточной форме - это радует людей, помогает им чувствовать себя незабытыми.

Часто к нашим мероприятиям присоединяются и другие коллективы - они стали нашими друзьями! Конечно, мы помогаем не и другим организациям: есть опыт помощи детскому дому и приюту для бездомных животных. В наших планах продолжать активное шефство над интернатом.

■ ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО

Проект позволяет женщинам Сообщества присоединиться к благотворительным мероприятиям, почувствовать свою значимость, даёт возможность оказывать адресную помощь нуждающимся. Я получаю удовлетворения от процесса и результатов: на душе становится светлее, когда видишь радостные лица людей, когда слышишь: «Приезжайте ещё, мы вам очень рады!»



ПРОЕКТ «ПТИЦА ПЕРЕЛЁТНАЯ»

15



**Капишникова
Вера**

руководитель
проекта

Я присоединилась к Сообществу в 2021 году. Узнала о Конкурсе зрелости, грации и интеллекта и пришла с большим намерением в нём участвовать. Но я не подходила по возрасту и, вступив в Сообщество, заняла выжидательную позицию.

Видимо, оценив моё желание активной деятельности, мне предложили вступить в Актив, на что я быстро согласилась.

Глядя на других членов Актива и их бурную деятельность, я раздумывала, чем бы могла заняться и быть полезной Сообществу.

Через полгода я пришла к решению открыть своё направление - Клуб путешественников «Птица перелётная». Так с 26 октября 2021 года я стала организатором экскурсий и путешествий.

■ ЧТО ЭТО

Клуб путешественников "Птица перелётная" - это организация туризма для активных граждан 40+ и путешествий в группах, близких по интересам и возрасту.

■ ЧТО ДЕЛАЕМ

Мы провели ряд замечательных экскурсий в Томске по музеям и интересным местам города.

В феврале нас посетили участники Клуба путешественников Новосибирска, а мы совершили две поездки с ответным визитом, где познакомились с участницами новосибирского сообщества «Настоящая Женщина». Мы посетили ряд интереснейших музеев: музей Рериха, музей Солнца, Галерею времени. Большое впечатление получили от театра НОВАТ, планетария и просмотра полнометражного фильма, после которого посетили шоу молний.

Состоялась потрясающая поездка в город Казань. Там все интересно, начиная с Кремля, мечети Кул-Шариф и заканчивая детским кукольным театром, деревней-музеем Туган Авылым. С большим уважением мы прониклись к местному населению с его гостеприимством и любовью к своему городу. В ответ с большим интересом они слушали рассказы о Томске и нашем сообществе. Помимо поездок создан чат путешественников, где участники делятся своими впечатлениями о поездках. Проводятся живые встречи Клуба.

■ ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО

«Птица перелётная» для меня - это возможность объединить людей для совместных поездок, расширить круг друзей. Многие женщины полны сил и желания путешествовать, но не знают как. У некоторых существует страх самостоятельного путешествия, а другим нужна компания.

Мне нравится заниматься организацией - это приносит мне эмоциональный подъём, когда я вижу счастливые лица женщин.

■ ПЕРСПЕКТИВЫ

В дальнейшем я планирую организовать актив клуба, наладить сотрудничество с аналогичными клубами других регионов, расширить диапазон поездок.



клуб путешественников



перелётная
Птица

ПРОЕКТ «НАВИГАТОР»

17



**Купчинская
Наталья**

руководитель
проекта

В 2019г., являясь соорганизатором Форума женских инициатив, я много общалась с его участницами. Многие говорили о своей потребности в дальнейшем личностном развитии, об одиночестве в большом городе, интеллектуальном досуге, учитывающем их возраст и жизненные обстоятельства.

И мне, как психологу, пришла идея о создании киноклуба в формате живых встреч, где в тёплой и душевной компании можно не только смотреть интересные фильмы, но и, используя приёмы и инструменты кино-терапии, примерять к себе новые стратегии поведения, лучше опознавать свои чувства, понимать других людей, находить ответы на свои вопросы.

■ ЧТО ЭТО

Адаптация людей 55+ к жизненным переменам для сохранения психологического здоровья. Киноклуб «Навигатор» - это интересно, увлекательно, позитивно! Методика позволяет получить массу удовольствия от просмотра интересного фильма. В тоже время - возможность познать себя, написать свои новые жизненные сценарии.

■ ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ИНСТРУМЕНТЫ

Клуб создан для тех, кто хочет осознанно развиваться и выстраивать гармоничные отношения с собой и своим окружением. Это возможность научиться быть внимательным к своему образу мышления и собственным выборам, потому что на их основе строится вся наша собственная жизнь. Возможность для каждого человека стать режиссёром своей жизни, переписать свой сценарий в сторону улучшения качества жизни.

Киноклуб - это уникальный интеллектуально-психологический досуг. Это больше, чем вебинар или хорошая лекция - это способ познания себя и окружающих, путь глубинного психологического и духовного преображения.

Цели: образовательные, развивающие, психологические, досуговые.

Задачи: организация и проведения офлайн/онлайн встреч с просмотром и обсуждением фильмов по специальной методике с использованием психологических инструментов и техник

Основные инструменты: кинотерапия, кинотренинг, гештальт терапия. Это быстрые, мощные, но бережные практики для запуска осознанных перемен в жизни.

■ ДОСТИЖЕНИЯ

Разработана методика кинотерапии для лиц 55+.

Разработан план встреч и подборка кинофильмов для женщин сообщества.

За 2022г. проведено 20 результативных встреч в офлайн и онлайн форматах.

Получены положительные отзывы от участников и запросы на следующие встречи.

Проводятся личные консультации для участников киноклуба.



ПРОЕКТ «СИНЯЯ ПТИЦА»

19



**Сабитова
Галия**

руководитель
проекта

Кроме увлечения танцами, я очень люблю читать. Мне всегда интересно было не просто прочесть книгу: важно поделиться с кем-нибудь прочитанным, обсудить содержание, поделиться эмоциями, поговорить об авторе. Когда в Сообществе появился книжный клуб «Синяя птица», я вступила в него. Оказалось, это именно то, что я искала: знакомиться с новыми книгами, обсуждать прочитанное, узнавать новое о писателях, поэтах и литературе в целом.

При поддержке нашего Актива и участников клуба я «перехватила» инициативу и начала самостоятельно вести общение в чате и проводить живые встречи.

■ ЧТО ЭТО

Книжный клуб «Синяя птица» собрал любителей чтения.

Мы обмениваемся своими впечатлениями от прочитанного, я выкладываю в чате клуба интересную информацию о книгах, писателях, мероприятиях города, связанных с книгами, провожу викторины. Я сама узнаю новое о книжном мире, учусь правильно излагать свои мысли, доносить информацию до участников клуба.

■ ЧТО ДЕЛАЕМ

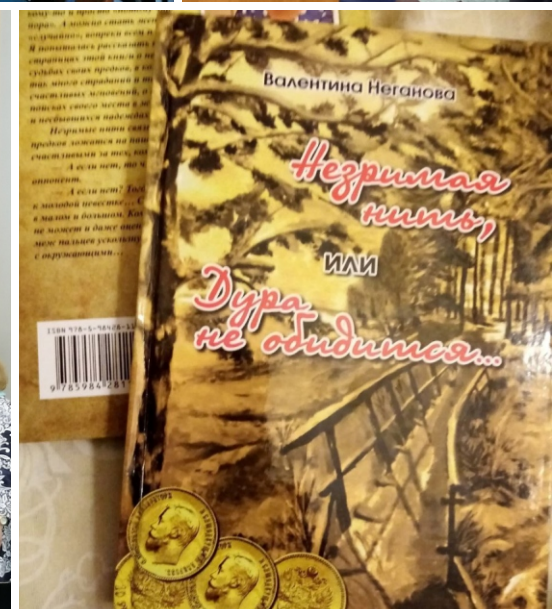
В настоящее время книжный клуб работает в основном в онлайн-формате. Мы обмениваемся мнениями о прочитанных книгах, обсуждаем мысли писателей и поэтов, проходим тесты и викторины, спорим и размышляем о высоком и бытовом.

Конечно, у нас есть и живые встречи - например, состоялась презентация чудесной книги члена нашего сообщества, участницы V Конкурса зрелости, грации и интеллекта для женщин 55+ Валентины Негановой. Также большое впечатление произвела лекция члена нашего Актива, участницы IV Конкурса зрелости, грации и интеллекта для женщин 55+ Елены Егоркиной про знаменитых женщин-учёных Томска, посвящённая их столетию. Запомнилась участницам клуба встреча с писателем Михаилом Сердюком.

В клуб в течение года вступили 57 участниц, и мы всегда открыты новым читающим!

■ ПЕРСПЕКТИВЫ

В планах лекции на интересные темы, книжные квизы, встречи с известными людьми, экскурсии в библиотеки - живое общение жизненно необходимо нашему клубу.



ПРОЕКТ «РАЙСКАЯ ПТИЦА»

21



**Рабцевич
Оксана**

руководитель
проекта

Моё знакомство с сообществом «Настоящая Женщина» началось в 2021 году, когда я приняла решение стать участницей III регионального Конкурса зрелости, грации и интеллекта для женщин 55+.

На Конкурсе с нами не покладая рук работали профессиональные стилисты, визажисты и фотографы.

Наблюдая за их работой, я почувствовала, как меня захватывает тема красоты. Не только внешней - внутренняя красота человека, конечно, гораздо важнее. Но она проявляется не сразу, ей нужно помочь - именно этим я и решила заниматься.

Так в Сообществе родился по-настоящему женский, стильный яркий проект «Райская птица».

■ ЧТО ЭТО

Модный клуб «Райская птица» - проект для женщин, помогающий посмотреть на себя по иному, стать более уверенными в себе, получить рекомендации от экспертов, найти свой стиль во всём, а также для интересующихся модными тенденциями и различными стилями в одежде.

■ ЧТО ДЕЛАЕМ

Мы проводим встречи, посвящённые различным стилям в одежде, общаемся в чате. Наша подготовка начинается задолго до начала: чтобы встречи проходили в увлекательной атмосфере, мы начинаем с выбора темы. Стиль Бохо, ностальгический возврат к 90-м (джинсовый стиль) или элегантный морской стиль - тема даёт участникам чёткое направление для нарядов и образов.

Организаторы стильных встреч предлагают подсказки, как одеваться в том или ином стиле, демонстрируя фото и видео на экране. Чтобы гости соответствовали дресс-коду, мы готовим небольшие аксессуары и тематически оформляем помещение. Игры, конкурсы, викторины и призы - обязательные элементы культурной программы.

Самое главное на наших девичниках - это шоу! Каждая участница девичника готовит свой наряд для показа. Чем смелее, тем интереснее, главное - стильно и креативно. Во время дефиле мы проводим фотосессию - обязательно в сопровождении любимой музыки. После дефиле фуршет с вкусняшками, которые подкрепляют наши силы и поднимают настроение!

■ ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО

Общение, творческое мышление, взгляд на себя и женщин через призму прекрасного, знание моды и, главное, развитие чувства стиля и вкуса. Мне доставляет большое удовольствие наблюдать за дамами, как горят их глаза, как они буквально порхают на встречах и фотосессиях!

■ ПЕРСПЕКТИВЫ

В наших планах проведение еще большего количества встреч на тему стиля, возможно не только стиля одежды, а еще и стиля поведения, языка и общения, стиля в поисках жизненных решений.



ПРОЕКТ «ЧАЙКА»

23



**Заржецкая
Эдит**

руководитель
проекта

В студенчестве увлекалась КВНом, который помог стать актрисой в театре "Осколки". Играла Нуф-Нуфа, цыганку и Офелию - люблю разнообразие!))

Потом в моей жизни появился театр-студия «Люкс» во главе с незабываемым Гришей Малыгиным - в Иркутске на фестивальной дискотеке он 3 раза заказывал для меня песню «Лучшей актрисе театра «Люкс».

Закончила Колледж культуры по классу режиссуры, что дало возможность научиться расставлять сцены и в жизни, а также стать членом жюри межвузовских КВНов на 9 лет.

Дважды участвовала в благотворительных спектаклях ТОП-Томск (Томское объединение предпринимателей). Проект «Чайка» - это тоже вариант помощи конкретному человеку, возможность изменить жизнь к лучшему.

■ ЧТО ЭТО

Театральная студия для женщин среднего и старшего возраста.

Проект направлен на создание открытого творческого пространства, в котором любая зрелая женщина сможет реализовать свою мечту - стать актрисой.

■ ЧТО ДЕЛАЕМ

Мастер-классы по актёрскому мастерству, упражнения на внимание, память, коммуникацию, раскрепощение, дикцию, быстроту реакции, развитие воображения и фантазии, концентрацию и импровизацию. Начаты репетиции пьесы российского писателя Валентина Красногорова «Три красавицы».

■ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Создание благоприятных условий, способствующих развитию творческих способностей женщин и, как следствие, содействующих росту их социальной активности; формирование ориентиров, развитие и продвижение идей активного долголетия для женщин среднего и старшего возраста

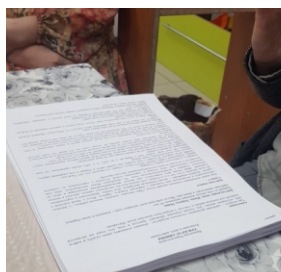
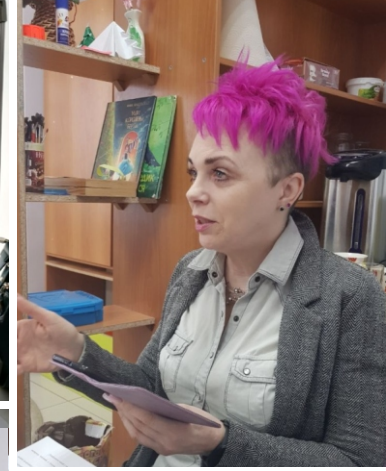
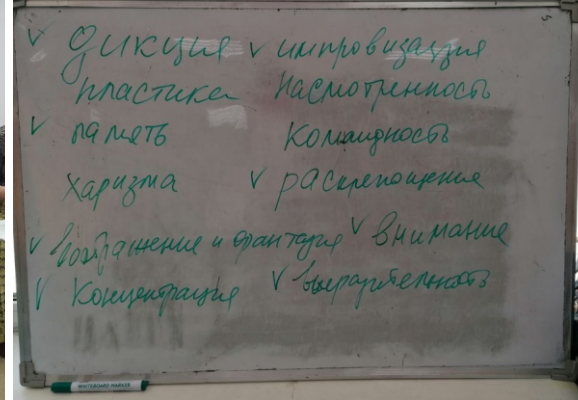
Оказание помощи с целью улучшить самочувствие, найти себя, избавиться от комплексов и ярлыков, насаждаемых обществом, о возрасте 40+ как возрасте угасания и времени утраченных возможностей.

Формирование пространства для поиска единомышленников, расширения кругов друзей, увеличения собственной ценности в кругу близких и возможности стать примером, вдохновением для других женщин.

■ ПЕРСПЕКТИВЫ

Создание собственного театра миниатюр – мини-спектакли помогут женщинам максимально быстро освоить основы театрального мастерства и выйти на сцену в качестве полноценной актрисы в более масштабных постановках. Для успешного освоения навыков с женщинами будут работать специалисты по сценическому и ораторскому искусству, дыханию, пластике, дефиле, фотопозированию.

В дальнейшем все постановки будут использоваться в рамках развития благотворительной деятельности студии по принципу «женщины – обществу», расширяя границы привычных представлений о зрелых людях и давая возможность любой женщине поднять самооценку, почувствовать себя сильной, уверенной и востребованной.



Рождѣнные
вдохновлять
Чайка
театральная студия



КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ



в нашу пользу

IV ФОРУМ

ЖЕНСКИХ ИНИЦИАТИВ



ИТОГИ ФОРУМА

333

организаторы
спикеры
участники
гости

18

мастер-классы
тренинги
практикумы

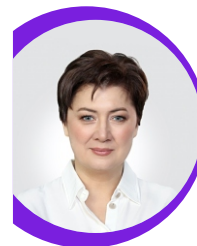




Ежегодный региональный IV Форум женских инициатив «5:0 в нашу пользу!» состоялся 12 ноября на площадке Томской областной универсальной научной библиотеки имени А.С.Пушкина как единое открытое бесплатное мероприятие в виде серии мастер-классов от специалистов департаментов, сообществ и представителей бизнеса.

НАПРАВЛЕНИЯ ФОРУМА

- перепрофориентация
- финансовая грамотность
- из хобби – своё дело
- энергия и здоровье
- антиэйджинг – профилактика старения
- психология отношений
- социальные проекты
- волонтерство
- качественный досуг



Немцева
Галина Григорьевна

Депутат Законодательной Думы
Томской области

Польза Форума женских инициатив очевидна, Неоднократно убеждалась в том, что участницы Форума, используя полученную информацию, находили для себя новое дело по душе, команду для реализации новых проектов, вдохновлялись на качественные изменения и обретали уверенность в себе.



Фадеева
Ольга Леонидовна

Управляющий операционным офисом
«Региональный операционный офис «Томский»
Филиала 5440 Банка ВТБ (ПАО)

Банк ВТБ с удовольствием принял участие в данном мероприятии. Это отличная площадка для любой женщины проявляться, развиваться, получать новые навыки и знания. В современном мире трансформаций и волатильности, очень быстро меняющейся реальности, успевать находить ответы, быть в тренде и в тоне иногда бывает сложно.

На Форуме женских инициатив опытные эксперты и практики очень бережно давали подсказки и направления мышления. Банк ВТБ готов участвовать в подобных мероприятиях и поддерживать экспертизу по финансовой грамотности нашего населения и в будущем.

На Форуме это была целевая площадка для того, чтобы донести наш опыт, знания, продукты и технологии до каждой участницы. Мы открыты и готовы к партнерству и сотрудничеству для расширения знаний по банковским продуктам и сервисам.





Недосекова Юлия Васильевна

Врач-ароматерапевт, эндокринолог,
кандидат медицинских наук

Женский Форум «5:0 в нашу пользу!» прошёл просто фантастически энергично, ярко и позитивно!

Очень внимательные, заинтересованные и ресурсные Женщины пришли ко мне на мастер-класс, я была очень рада завести много новых знакомств. А особо ценным для меня в завершении вечера были слова в личной переписке: «Юлия, общение с Вами - как глоток свежего воздуха!». Я удивилась и восхитилась этим сравнением. Ведь вся моя работа - тоже про дыхание! И мне очень хочется, чтобы вы все дышали с удовольствием, полной грудью. Дышите, дорогие женщины!



Тютев Роман Анатольевич

Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук,
специалист по снижению веса центра
«Доктор Борменталь»

Мне выпала честь принять участие в качестве ведущего одного из семинаров в IV Форуме женских инициатив. Одно из самых ярких впечатлений форума - разносторонность и многогранность тем и вопросов, обсуждение которых нашло своё место на форуме. Многие из тем были также посвящены восстановлению здоровья и профилактике развития заболеваний.

По определению ВОЗ, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Именно во всех этих 3х направлениях и действовали организаторы, помогая участницам улучшать состояние своего тела, своей души, а также строить более гармоничные отношения. Есть надежда, что с проведением и развитием подобных мероприятий жизнь каждой россиянки и каждого россиянина действительно станет лучше! Спасибо за возможность выступить! Было круто!

КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ



НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА

ЖИЗНЬ НА 55 С ПЛЮСОМ

TV региональный Конкурс
зрелости, грации и интеллекта
для женщин 55+

30



НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА

ЖИЗНЬ НА 55+ С ПЛЮСОМ



НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА

ЖИЗНЬ НА 55+ С ПЛЮСОМ



Ежегодный IV региональный Конкурс зрелости, грации и интеллекта для женщин 55+ представляет собой просветительское творческое культурно-массовое мероприятие.

В Конкурсе приняли непосредственное участие 14 женщин из гг. Томск, Северск и ближайших населённых пунктов. Вовлечены их близкие, семьи, коллеги, друзья.

Подготовка идёт 2 месяца.

Нас поддерживают депутаты, представители власти, общественные организации, предприниматели, городские и региональные СМИ, публичные люди, блогеры.

За 4 года участие в Конкурсе приняли 50 человек.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ КОНКУРСА

- танцевальные занятия
- спортивные тренировки
- оздоровительные мероприятия
- создание нового имиджа, фотосессии
- мастер-классы по социальным сетям
- психологические тренинги
- творческие встречи, экскурсии
- социальные проекты
- дефиле, этикет, рисование, вокальное, ораторское и актёрское мастерство

Конкурс завершился грандиозным Гала-концертом с участием известных коллективов на площадке Областного театра драмы.

Авторитетное жюри выбрало 3х победительниц, а приз зрительских симпатий определяется интернет-голосованием.



РЕЗУЛЬТАТ КОНКУРСА СВЕТЛАНА МАКАРОВА

34



РЕЗУЛЬТАТ КОНКУРСА ОКСАНА ГРИГОРЬЕВА

35



РЕЗУЛЬТАТ КОНКУРСА СВЕТЛАНА ИВАНЦОВА

36



О НАС ГОВОРЯТ

УЧАСТНИЦЫ СООБЩЕСТВА

О Сообществе я узнала из интервью Эдит Заржецкой, которое она давала программе "Томское время" в 2021 году. Это было приглашение на кастинг III регионального Конкурса зрелости, грации и интеллекта для женщин 55+

Самыми яркими событиями 2021 года стали моё участие в этом Конкурсе и его финал - потрясающий Гала-концерт в Томском театре драмы.

В 2022 и 2023 годах я принимала активное участие в подготовке уже IV и V Конкурсов. Мы работали большой слаженной командой, и эта работа принесла мне большое удовлетворение.

Благодаря сообществу и работе в нём, я стала более коммуникабельной, раскрепощенной, открытой. Готова к новым интересным проектам, к своему личностному росту.

Я познакомилась со многими интересными людьми, обрела новых знакомых и друзей.

И, главное, - обрела гармонию с собой.

Сообщество -
это большая часть моей жизни.



Рабцевич
Оксана

Участница III Конкурса
зрелости, грации
и интеллекта

Первый раз я пришла по приглашению подруги на Форум женских инициатив 2 года назад.

Вижу, как Сообщество растёт, женщины становятся более энергичными, участвуют во всех мероприятиях. Мне, в принципе, всё нравится! Где могу – участвую. Хотелось бы везде, конечно, поучаствовать, но бывают проблемы с работой, со временем.

Считаю, что очень нужно сообщество, чтобы женщин поддержать, направить как-то и дать им самореализацию, если они этого хотят.

Я чувствую, что по своему характеру стала более уверенная – это то, что касается лично меня.



Новикова
Марина

Я была робкой, но люди меняются,
и мне хочется меняться в лучшую сторону.

Я очень люблю общаться с людьми! Я хоть и на пенсии, но мне всё нравится, все направления! Люблю участвовать, обожаю!.. Как объяснить? Эмоций много - и восторг, и восхищение, радость, душевность присутствует. В-общем, только положительные качества чувствую.

Самое яркое впечатление у меня от Форума женских инициатив – закаливание, про которое рассказывала Юлия Акимова. Понравилось про здоровое питание. Благодарность у меня огромная! За душевный подход.

Общее слово, которым я могу охарактеризовать сообщество – радость! Просто скажу радость!

А если бы не было АНО - было бы скучно, повседневно, буднично. Сообщество освежает жизнь, делает жизнь праздником!

Очень благодарна Эдит - отличная организация, и столько энергии отдаёт! Всем в пример её ставлю. Спасибо!!

О НАС ГОВОРЯТ

УЧАСТНИЦЫ СООБЩЕСТВА

Дочь пришла и говорит: «Мама, сейчас кастинг проходит, что тебе дома сидеть, ты только с работы уволилась, тебе не хватает движухи. Давай, подумай, может пойдёшь?»

Потом я в Ютубе посмотрела ролики про сообщество. Я вообще домоседка, нет подруг моего возраста, а с молодыми не получалось у меня общаться...

В сообществе хожу на многие мероприятия. Мне нравится всё, трудно выделить что-то одно. И хотя я не принимаю активного участия в подготовке мероприятий, я с удовольствием посещаю их и очень благодарна сообществу за возможность общения. Для меня Настоящая Женщина - это любовь!

Что было бы, если бы не было сообщества?
Я даже думать об этом не хочу!..



**Шнейдмиллер
Мария**

Участница IV Конкурса
зрелости, грации
и интеллекта

С сообществом «Настоящая Женщина» я познакомилась на Форуме женских инициатив. Я влилась в сообщество, в его развитие, познакомилась и подружилась с интересными женщинами.

Хотела бы отметить, что сообщество даёт возможность развиваться, самовыражаться в любом направлении. Можно организовать клубы по интересам, проявить активность и самостоятельность.

Тебя всегда поддержат
и протянут руку помощи.



**Мухутдинова
Найля**

Участница III Конкурса
зрелости, грации
и интеллекта

Впервые я познакомилась с сообществом, когда позвонила Эдит по поводу Конкурса. Эдит с таким восторгом рассказывала о Конкурсе, что я решила: «Всё, иду!!!»

Для начала Эдит предложила сходить на соревнования по боулингу, где я познакомилась с женщинами с сообщества и женщинами, которые уже были участницами Конкурса. После знакомства я пришла домой счастливая и воодушевлённая.

А самым ярким моментом для меня стал
Форум женских инициатив.
Он поразил меня своей сплочённостью.



**Грибовская
Людмила**

Участница IV Конкурса
зрелости, грации
и интеллекта

Сообщество для меня - это тропа дружбы.

О НАС ГОВОРЯТ

ПАРТНЁРЫ И ДРУЗЬЯ

Томский НИИ курортологии и физиотерапии
ФФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России

Отношение благоприятное, потому что
сообщество создано для улучшения
качества жизни женщин 40+.

Это интересное сотрудничество ещё и потому, что
наше учреждение – это здоровье и реабилитация
населения, санаторно-курортное лечение.

Очень понравился Конкурс зрелости, грации и
интеллекта – мы впервые участвовали в таком
мероприятии.

Важно, что сообщество ставит своей целью, в том
числе, социальную реабилитацию женщин 55+.

Очень хорошая организация концерта.

Прекрасные участницы!

Красивые, молодые и очень активные!

Желаю продвижения и процветания!



**Зайцев
Алексей
Александрович**
Директор

Кабинет НУТРИЦИОЛОГИИ ,
InBody570, МАДЕЙРАТЕРАПИЯ

Цели и задачи сообщества и фитнес-центра во
многом пересекаются: сделать жизнь девушек в
возрасте 55+ полноценной и насыщенной в плане
активности. Чтобы это была не какая-то скучная-
прескучная пенсия. Чтобы интерес к жизни
оставался, поддерживался и были силы для
активности.

Это не только активный образ жизни, а ещё и
получение знаний. В процессе сотрудничества с
женщинами сообщества я старалась, чтобы у них
остались навыки, как можно себя поддерживать
в домашних условиях, на даче, на отдыхе.

В 2022 году мы впервые сделали срезы
результатов. Активность девушек была высокая,
была целеустремленность получить результат,
появился спортивный азарт и цель улучшить
свою фигуру, чтобы выйти на сцену в хорошей
форме. Поэтому результаты получились
хорошие, и после проекта многие дамы
продолжали заниматься с тренером.



**Куприянова
Виктория**

Владелец

Участницы проекта становятся амбассадорами.

Людьми, которые могут самостоятельно нести
знания, просветительскую информацию в массы
и своим примером вдохновлять «полуумерших»
пенсионеров к более активной жизни.

Когда я начала активно сотрудничать с
Сообществом, я написала проект по занятию
с людьми более старшего возраста и получила
статус социального предпринимателя.

Я готова и дальше сотрудничать с сообществом
«Настоящая Женщина».

О НАС ГОВОРЯТ

ПАРТНЁРЫ И ДРУЗЬЯ

Красивое пространство фотостудии «Маска»
для проведения фотосессий участниц
Конкурса зрелости, грации и интеллекта

«Настоящая Женщина» - это удивительное женское сообщество, в котором я имела возможность принять участие в качестве партнёра Конкурса.

Это место, где женщины общаются, вдохновляют друг друга и поддерживаются в своих стремлениях.

Потому что многие участницы находят поддержку и вдохновение, чтобы стать лучшими версиями самих себя.

Общение с женщинами из разных сфер жизни, с разным опытом позволяет им расширять горизонты, получать новые идеи.

Здесь я нашла не только поддержку, но и дружбу, мотивацию и вдохновение от других сильных, талантливых и красивых женщин.



Семернева
Наталья

Владелец

Центр Игровых Технологий

С сообществом «Настоящая Женщина» я знакома уже несколько лет. Меня восхищает, что это место силы, пространство, где можно восстановиться, зарядиться, получить новые эмоции, невероятные знакомства, строить коллаборации, вместе расти и развиваться в творческих проектах.

Участницы сообщества получают поддержку через «чувство локтя» от таких же участниц: всегда поймут, безоценочно выслушают, всегда окажут поддержку в трудную минуту, помогут в развитии всего нового и незнакомого.

Женщине всегда нужна женщина, как минимум, чтобы посмотреть на себя со стороны и получить вектор для изменений в себе, работе, отношениях, в жизни. Именно это получают в сообществе.

Я всегда имею долгое послевкусие невероятного удовольствия, когда соприкасаюсь с участницами, проводя свои мероприятия для них, либо в роли зрителя на их мероприятиях. Потому что нахожусь в окружении невероятно умных, красивых, деятельных и развивающихся женщин. Такое объединение - всегда про высокую планку в развитии во всех сферах жизни.

История каждой участницы уникальна. Но вместе они находят решение, чтобы каждая чувствовала себя уверенной, делала смелые шаги и реализовала свой потенциал с мощной поддержкой сообщества. Уверена, огромному количеству женщин необходимо показать, как может выглядеть и чувствовать себя женщина после 40, дать возможность заявить о себе, поделиться опытом - что она еще может сделать для себя и для окружающих.



Басалыко
Ольга
Ивановна

Эксперт по обучающим
игровым технологиям,
управляющий партнёр
FreshBiz Centre Russia,
сертифицированный
игропрактик
международных бизнес
и трансформационных игр

Это отличный проект, который нужно
масштабировать на всю Россию.

ГОД В ЦИФРАХ, ФАКТАХ И КАРТИНКАХ

41

58 ПРОВЕДЕНО
МЕРОПРИЯТИЙ
В ТОМСКЕ

плановых
образовательных
познавательных
добрых
официальных
профилактических
культурных
спортивных
праздничных
зажигательных

мастер-классов
практикумов
киноклубов
концертов
путешествий
лекций
экскурсий
фотосессий
караоке-батлов
боулингов

135
УЧАСТНИЦ
В ЧАТАХ

578
ПОДПИСЧИКОВ

117
ВОЛОНТЁРОВ

В СРЕДНЕМ 4,8 В МЕСЯЦ))





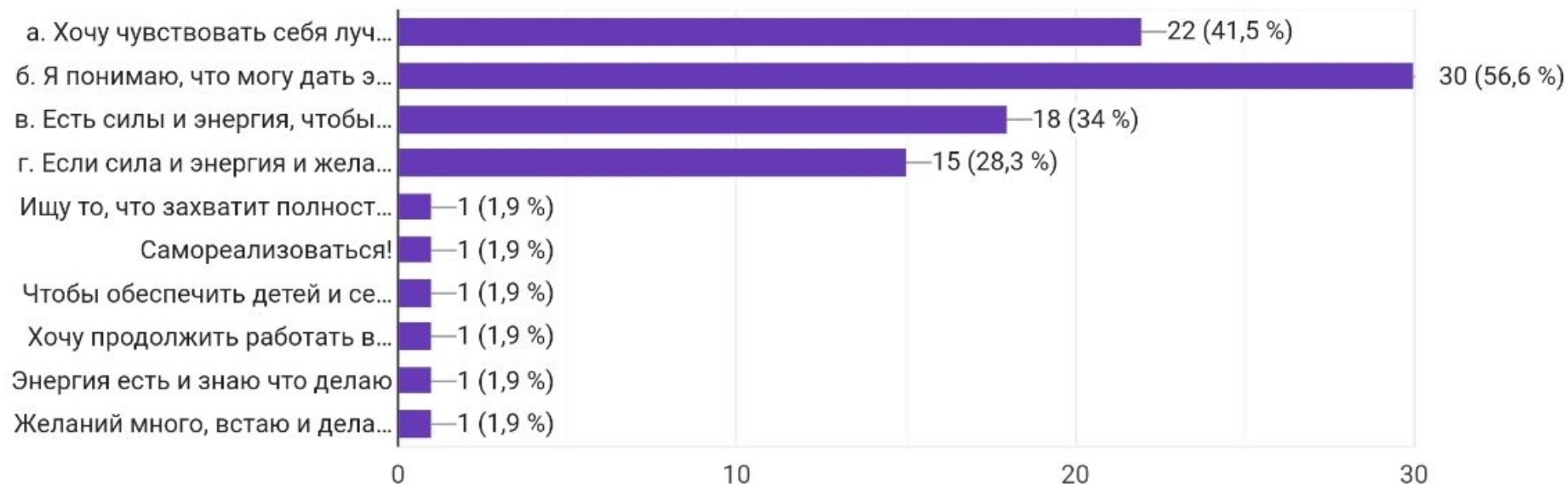
ОНЛАЙН – ШКОЛА
для женщин 45+

ФЕНИКС

Хочу. Могу. Летаю!

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА В СООБЩЕСТВЕ

43



Главные причины, почему проекты не получаются

Нет энергии на реализацию

Страх начать и закончить

Нет ресурсов

Нет знаний, как построить работу
по достижению целей проекта

Нет системы

Нет поддержки

Нет понимания результата

Нет веры в себя

КАК «ФЕНИКС» ПОМОГАЕТ ВЗЛЕТЕТЬ

44

СУТЬ ПРОЕКТА

Есть решение!!

- 1 Пробуждение и баланс
- 2 Мышление и осознанность
- 3 Мастерская проектов

Возможности, которые даёт Школа

- Признание в сообществе и социуме
- Энтузиазм, поддержка
- Самореализация и чувство удовлетворённости
- Влиять на свою жизнь и жизнь своих близких
- Стать человеком, который стоял у основ новой стратегии жизни в третьем возрасте, про которого говорят и ставят в пример

Объединившись, Женщины способны менять свою жизнь и своё окружение.

НАШИ ЭКСПЕРТЫ

45



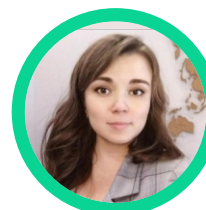
ДМИТРИЕВА Наталья
эксперт по стратегии и маркетингу,
специалист по изменениям,
разработчик технологии
формирования рыночной позиции
на основе предназначения



МЯСНИКОВ Илья
журналист, издатель,
преподаватель журналистики,
медиа-консультант



КУПЧИНСКАЯ Наталия
психолог, гештальт-терапевт,
специалист по Контакту -
с собой, другими людьми
и миром в целом



АНИСИМОВА Дарья
предприниматель;
руководитель Научно-проектного
сообщества социального
предпринимательства,
преподаватель ТГУ, экономист



КОЗЛОВА Екатерина
психолог, коуч,
автор книг и курсов,
помогает решать
проблемы в личной
и профессиональной
сферах



БУТАКОВА Екатерина
телесно-ориентированный
психотерапевт, инструктор по цигун,
руководитель Центра
умного здоровья «8 перемен»



КОЩЕЕВ
Алексей Сергеевич
семейный доктор,
основатель школы
домашней гомеопатии



ТЕТЕРИНА
Нина Владимировна
астролог

ПРИМЕР ПРОГРАММЫ

46

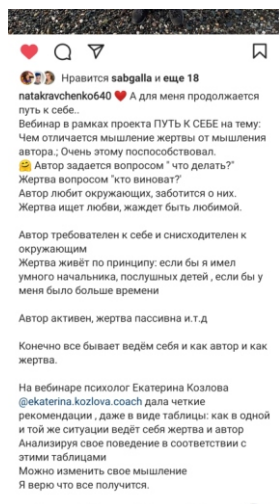
1. Осмысление текущей реальности: ценность возраста, ресурсов, возможностей и желаний
2. Проявление своей ценности, задач и того, чем я хочу заниматься и для чего
3. Что я могу дать миру

Дата и эксперт	Название	Задачи	Домашнее задание и ожидаемый результат
Нина Владимировна Тетерина 17 февраля 20.00 томское время (16.00 мск)	Космос и мы. Что же может дать натальная карта человеку, ищущему себя?	Задачи: 1. Мы рассмотрим возможности карты : карта как портрет самости, как программа всей жизни, года, месяца или дня, карта как советчик в делах. 2. Увидим как карта помогает глубже понять ситуацию «Автор- жертва». 3. Подумаем о том, что нужно для того, чтобы читать карту.	Домашнее задание Вернуться к личной ситуации «Автор -Жертва» с позиций силы своего Солнца и Луны и возможности изменить ситуацию. Ожидаемый результат: знакомство с натальной картой на знакомых студентам примерах.
Екатерина Бутакова 21 февраля 19.30 томское время (14.30 мск)	Контакт с миром. Целостное ощущение себя. Саморегуляция состояний (телесных, эмоциональных, ментальных). Интегрирование практик в жизнь. Даосские практики.	Задачи 1. Разберём, из чего состоит целостное ощущение себя. 2. Понятие саморегуляция. Какие есть способы телесной саморегуляции. 3. Как интегрировать практику в жизнь. 4. Повторим практики Центрирования (Удзи) и самомассаж и познакомимся с Даосской практикой "Волшебная тряпочка".	Домашнее задание: 1. Продолжаем внедрять телесные практики в жизнь 2. Замечаем, какие варианты телесной саморегуляции применяем 3. Отслеживаем, как практика влияет на состояние (телесное, эмоциональное, ментальное) на утренний подъем или на день когда она есть или когда нет

Алексей Сергеевич Коцеев 24 февраля 20.00 томское время (16.00 <u>мск</u>)	Вся жизнь - театр, и люди в ней актеры. А где же моя собственная роль?	Задачи 1. Рассмотрим социальные роли, которые мы играем? 2. Удастся ли нам проигрывать целостно свои роли? 3. Поймем есть ли что-то, кроме этих ролей, в моя самость <u>самость</u>, моя персональная задача? 4. Как выполнение этой задачи помогает решать мои социальные роли более продуктивно?	Домашнее задание 1. Задуматься над возможностью быть не только актером, но и режиссёром и даже сценаристом. 2. Вспомнить тех, кто преподавал мне актерское искусство. 3. Нужны ли мне зрители, чтобы играть свою собственную роль? Результат: увидеть самого себя в роли актера, который по своему желанию играет те или иные роли.
Дарья Анисимова 3 марта 20.00 томское время (16.00 <u>мск</u>)	"Больше, чем миссия: социальная значимость моей работы, хобби, бизнеса"	Задачи 1. Социальная сфера: основные действующие лица и сценарии 2. Проблемы и возможности 3. Мне можно, всем хватит 4. Сотрудничество и сотворчество во благо 5. Не боюсь меняться и менять.	Домашнее задание 1. Определить свою роль и ее значимость в социальной сфере 2. Составить личную карту развития и влияния 3. Найти единомышленника и соучастника 4. Проявиться, заявить, декларировать Результат:
Наталья Дмитриева 6 марта 11.00 томское время (8.00 <u>мск</u>)	Как найти свое «зачем» и «почему»?	Задачи 1. Почему я занимаюсь этим делом (хобби)? <u>Понять</u> почему это важно и как осознание этого вопроса работает на вас? 2. Увидеть связь между мечтой делом и миссией? 3. Утвердиться в своем предназначении и, как минимум, <u>понять с помощью чего можно навести ясность</u> в этом вопросе?	Домашнее задание В парах обсудить «Почему и зачем?» я выполняю текущую деятельность <u>и(или)</u> так же «Зачем» хочу начать новую (реализовать идею). Результат: проверка своих идей на значимость, выбор ключевой, формулировка свои позиции, миссии
Наталья Купчинская 10 марта 20.00 томское (16.00 <u>мск</u>)	Контакт с миром	Задачи 1. как найти общий язык с другим человеком? 2. как не бояться открыться миру 3. как относиться к критике	Д3 Техники Выстраивания взаимовыгодных отношений с людьми. Раскрытия своих талантов. Работы с критикой. Результаты: 1. Находить общие темы для общения с любым человеком 2. выстраивать гармоничный обмен с миром. Быть актуальными и приносить пользу миру. 3. Брать и давать конструктивную критику

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИЦ ПРОЕКТА «ФЕНИКС»

48

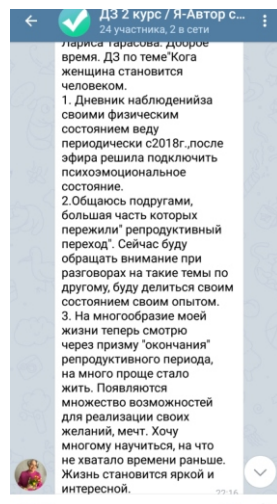


EQ является значимой компетенцией, которая помогает достичь успеха в любой сфере деятельности. Высокие показатели IQ не гарантируют блестящей карьеры, т.к. весь путь может испортить излишняя эмоциональность.

Я узнала из чего состоит EQ и почему важно развивать эмоциональный интеллект?
EQ помогает человеку сохранить ясность ума, сконцентрироваться на главном.
С помощью развитого EQ люди более гибки и с лёгкостью справляются с любыми изменениями.
Люди с высоким EQ лучше взаимодействуют с коллегами в команде, быстрее растут в карьере.
Благодаря EQ проще развивать лидерские качества: сохранять твёрдость, мотивировать, поддерживать других.
Люди с развитым EQ помогают укрепить отношения, создать приятную атмосферу в своём окружении, на работе.

Обучение в школе меня вдохновляет не только интересной информацией и доп. заданиями по тесту узнала какой у меня EQ, работа с колесом эмоций. Интересно смотреть фильм без звука, определить какие эмоции герои выражают.

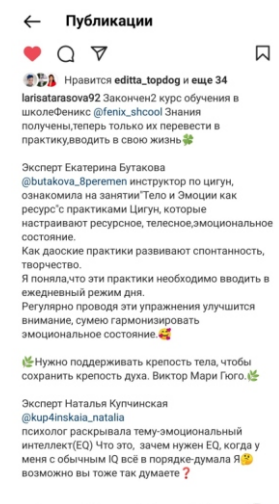
Благодарю всех экспертов 2 курса "Я-Автор своей жизни, организатора Эдит Заржевскую @edita_topdog за такую возможность получить нужные знания и применять их в жизни. Смотреть все комментарии (6) edita_topdog Лариса, отличный



Нравится marina_mv77 и еще 50
larisatarasova92 Продолжение. ЛЮБОВЬ к УЧЕБЕ. Благодарю Эдит Заржевскую @edita_topdog которая пригласила в школу Феникс @xpert.guru лучших экспертов из разных городов. Психолог Коуч Екатерина Козлова @ekaterina.kozlova.coach очень хорошо раскрыла тему "Кто Я? Жертва или Автор?" На вебинаре даны четкие рекомендации в виде таблицы как в одной и той же ситуации ведёт себя Жертва или Автор. Разобрали как строить дружественное отношение со взрослыми детьми. Я приняла к сведению рекомендации психолога и стало появляться новое окружение, в котором меня с радостью принимают такой какая я есть.

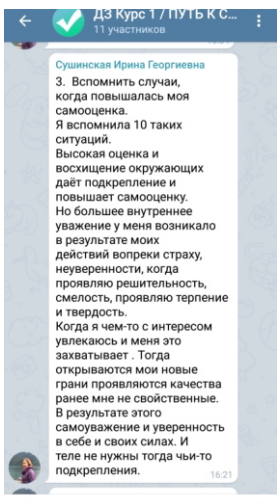
Встреча под интригующим названием "Когда женщина становится человеком" с экспертом Кошечевым Алексеем Сергеевичем (семейный доктор) показала что здоровье, душевный покой и счастье являются итогом гармоничного развития. Знания задач сепараций позволяют сделать свою жизнь здоровой и гармоничной.

Бонусом на курсе был Киноклуб с Натальей Купчинской @kyp4inskaia_natalia где был разбор фильма "Вторая жизнь Уве" Швеция 2015. Доброе и одновременно трогательное кино о любви, о сострадании и ответственности.

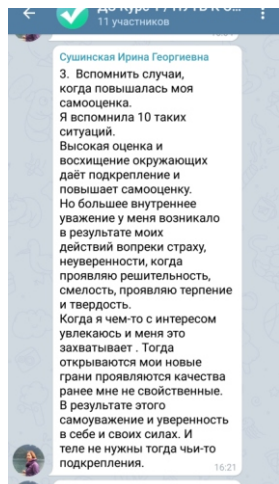


Эксперт Екатерина Бутакова @butakova_89eremen инструктор по цигун, ознакомила на занятии "Тело и Эмоции как ресурс" практиками Цигун, которые настраивают ресурсное, телесное, эмоциональное состояние. Как даосские практики развивают спонтанность, творчество. Я поняла, что эти практики необходимо вводить в ежедневный режим дня. Регулярно проводя эти упражнения улучшится внимание, сумею гармонизировать эмоциональное состояние.

Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа. Виктор Мари Гюго. Эксперт Наталья Купчинская @kyp4inskaia_natalia психолог раскрыла тему эмоциональный интеллект (EQ) Что это, зачем нужен EQ, когда у меня с обычным IQ всё в порядке-думала Я возможно вы тоже так думаете?

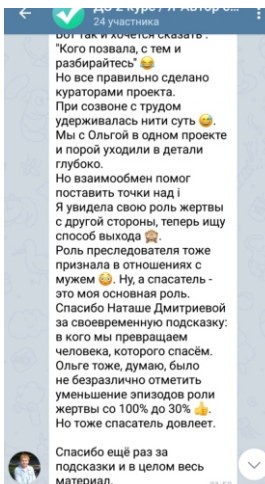


Сушинская Ирина Георгиевна
3. Вспомнить случаи, когда повышалась моя самооценка. Я вспомнила 10 таких ситуаций. Высокая оценка и восхищение окружающих даёт подкрепление и повышает самооценку. Но большее внутреннее уважение у меня возникло в результате моих действий вопреки страху, неуверенности, когда проявляя решительность, смелость, проявляю терпение и твердость. Когда я чем-то с интересом увлекаюсь и меня это захватывает. Тогда открываются мои новые грани проявляются качества ранее мне не свойственные. В результате этого самоуважение и уверенность в себе и своих силах. И теле не нужны тогда чьи-то подкрепления.



Нравится edita_topdog и еще 34
larisatarasova92 Закончен 2 курс обучения в школе Феникс @fenix_school Знания получены, теперь только их перевести в практику, вводить в свою жизнь.
Эксперт Екатерина Бутакова @butakova_89eremen инструктор по цигун, ознакомила на занятии "Тело и Эмоции как ресурс" практиками Цигун, которые настраивают ресурсное, телесное, эмоциональное состояние. Как даосские практики развивают спонтанность, творчество. Я поняла, что эти практики необходимо вводить в ежедневный режим дня. Регулярно проводя эти упражнения улучшится внимание, сумею гармонизировать эмоциональное состояние.
Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа. Виктор Мари Гюго.
Эксперт Наталья Купчинская @kyp4inskaia_natalia психолог раскрыла тему эмоциональный интеллект (EQ) Что это, зачем нужен EQ, когда у меня с обычным IQ всё в порядке-думала Я возможно вы тоже так думаете?

"У каждого есть дух, который нужно совершенствовать; тело, которое должно быть тренировано; и путь который должен быть пройден"
Мориский Уэйбба, основатель Айкидо
Эксперт Алексей Кошечев раскрыл тему человеческой жизни в ритме сепараций. Задачи трёх сепараций жизни от 42 до 63 лет: обнаруживаем духовные импульсы в самопознании с 42-49, с 49-56 четко находим воздействие Духа на жизненные силы, на течение жизни, с 56-63 можно ответить как Дух влияет на материальный мир, на наше тело.
Меня радует то что все эти периоды я прошла и сейчас я нахожусь в балансе со своим телом, с Духом и Душой.
Эксперт Екатерина Козлова @ekaterina.kozlova.coach раскрыла тему Законы Развития и 5 шагов на пути развития. Очень четко и понятно показала про каждый шаг и какие препятствия могут быть. Тема очень актуальная для меня, очень хочется четко понять мои ценности, мои таланты. Я начинаю осознавать, что быть собой, быть такой какая я есть, быть в контакте с собой и от каждого моего действия я начинаю получать удовольствие.
Подводить итоги мне еще рано, надо выполнять дом. задание, которые дают повод поразмыслить о смысле жизни и моем предназначении.



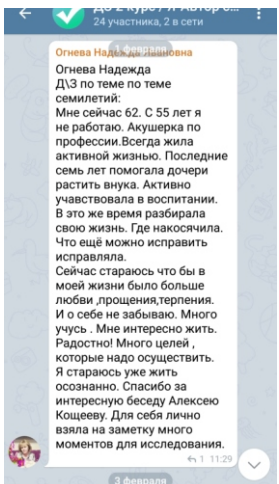
Вот так и хочется сказать - "Кого позвала, с тем и разбирайтесь".
Но все правильно сделано кураторами проекта. При созвоне с трудом удерживалась нить сути.
Мы с Ольгой в одном проекте и порой уходили в детали глубоко.
Но взаимно обмен помог поставить точки над i. Я увидела свою роль жертвы с другой стороны, теперь ищу способ выхода.
Роль преследователя тоже признала в отношениях с мужем. Ну, а спасатель - это моя основная роль. Спасибо Наташе Дмитриевой за своевременную подсказку: в кого мы превращаем человека, которого спасём.
Ольге тоже, думаю, было не безразлично отметить уменьшение эпизодов роли жертвы со 100% до 30%. Но тоже спасатель доволен.

Спасибо ещё раз за подсказки и в целом весь материал.



Вот так и хочется сказать - "Кого позвала, с тем и разбирайтесь".
Но все правильно сделано кураторами проекта. При созвоне с трудом удерживалась нить сути.
Мы с Ольгой в одном проекте и порой уходили в детали глубоко.
Но взаимно обмен помог поставить точки над i. Я увидела свою роль жертвы с другой стороны, теперь ищу способ выхода.
Роль преследователя тоже признала в отношениях с мужем. Ну, а спасатель - это моя основная роль. Спасибо Наташе Дмитриевой за своевременную подсказку: в кого мы превращаем человека, которого спасём.
Ольге тоже, думаю, было не безразлично отметить уменьшение эпизодов роли жертвы со 100% до 30%. Но тоже спасатель доволен.

Спасибо ещё раз за подсказки и в целом весь материал.



Огнева Надежда Дмитриевна
Д/3 по теме по теме сепараций:
Мне сейчас 62. С 55 лет я не работаю. Акusherка по профессии. Всегда жила активной жизнью. Последние семь лет помогаю дочери растить внука. Активно участвовала в воспитании. В это же время разбирала свою жизнь. Где накопился. Что ещё можно исправить исправляла. Сейчас стараюсь что бы в моей жизни было больше любви, прощения, терпения. И о себе не забываю. Много учусь. Мне интересно жить. Радостно! Много целей, которые надо осуществить. Я стараюсь уже жить осознанно. Спасибо за интересную беседу Алексею Кошечеву. Для себя лично взяла на заметку много моментов для исследования.

ФИНАНСЫ. НЕМНОГО, НО ЕСТЬ

49

СПРОСИТЕ НАС – КАК!)

2022-11-09

Поступ. в банк плат.

2022-11-09

Списано со сч. плат.

0401060

ПЛАТЕЖНОЕ ПОРУЧЕНИЕ № 386236

2022-11-09

Дата

Вид платежа

Сумма
прописью

Пятьдесят тысяч рублей 00 копеек

ИНН 7017004461	КПП 701701001	Сумма	50000=		
ДФ АТ(администрация Города Томска, л/с ЛС14АДМИ02094)		Сч. №	03231643697010006500		
Платательщик		БИК	016902004		
УФК по Томской области		Сч. №	40102810245370000058		
Банк плательщика		БИК	044525411		
ФИЛИАЛ "ЦЕНТРАЛЬНЫЙ" БАНКА ВТБ (ПАО)		Сч. №	30101810145250000411		
Банк получателя		Сч. №	40703810914400000047		
ИНН 7017482972	КПП 701701001	Вид оп.	01	Срок плат.	
Автономная некоммерческая организация общество поддержки и развития женщин среднего старшего возраста "Настоящая женщина"		Наз. пл.		Очер. плат.	1
Получатель		Код		Рез. поле	

(90101130400099990633 лс 02653005750)Суб.на финан.обесп.расх.,связ.с орган.и пров.соп.знач.мер."Межрегиональный форум женских инициатив".Дог.11 от 03.11.22г..МП РГС П.1.2.2

Назначение платежа

Подписи

Отметки банка

М.П.

УФК по Томской области
БИК 016902004
к/с 40102810245370000058
ЗАЧИСЛЕНО
2022-11-09 09:07:06

ФОРУМ
ЖЕНСКИХ ИНИЦИАТИВ

50
в нашу пользу

НАША ГОРДОСТЬ

50



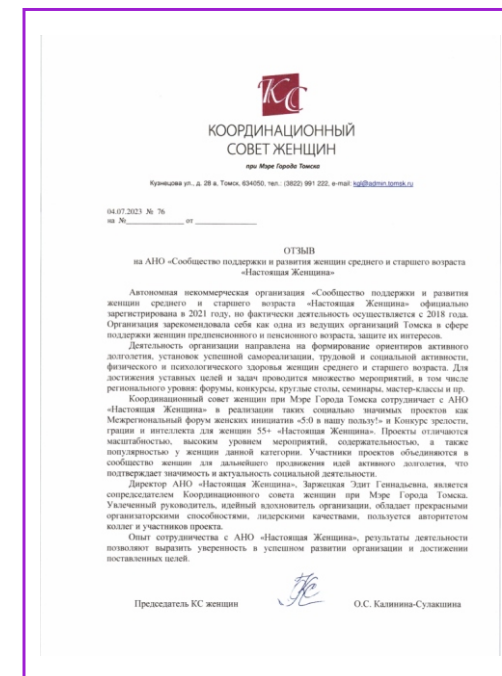
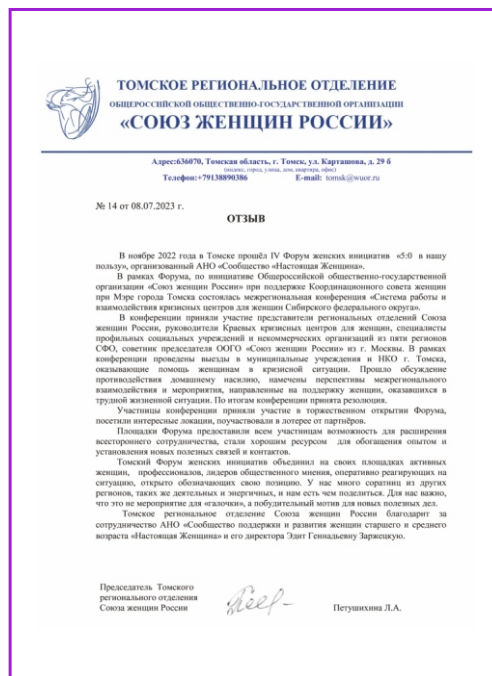
Мы - дважды номинант
Национальной премии

**ГРАЖДАНСКАЯ
ИНИЦИАТИВА**

в номинации
РОСТКИ НОВОЙ ВЛАСТИ

ПИСЬМА ПОДДЕРЖКИ И ДОБРЫЕ СЛОВА

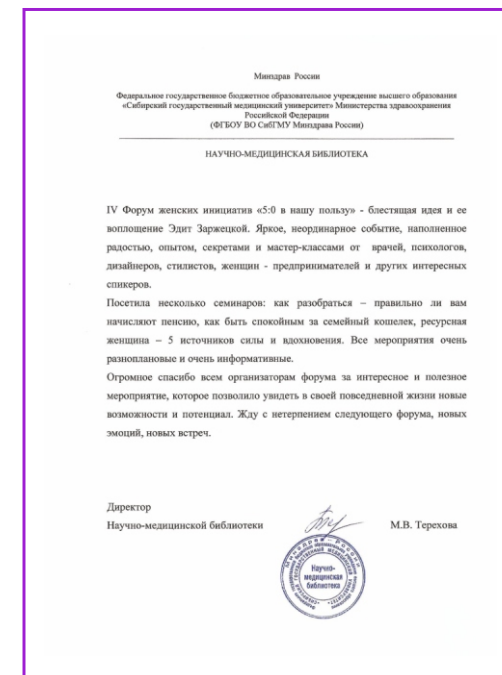
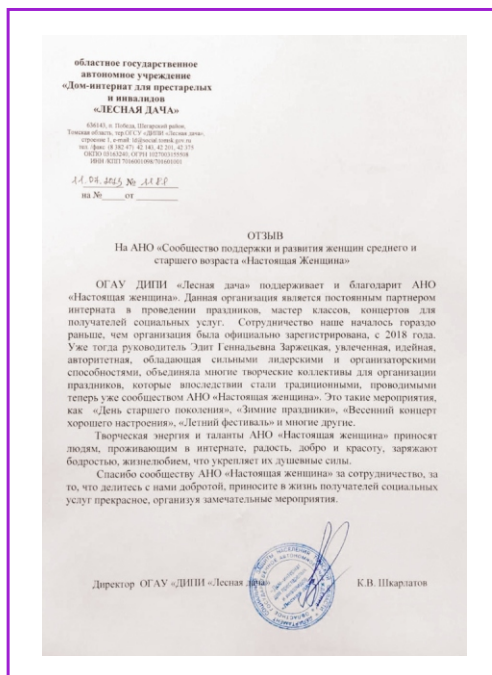
51



СПАСИБО ВАМ ОГРОМНОЕ!

ПИСЬМА ПОДДЕРЖКИ И ДОБРЫЕ СЛОВА

52



СПАСИБО ВАМ ОГРОМНОЕ!

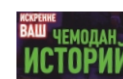
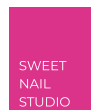
ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

53

- Национальная Премия «Гражданская инициатива»
<https://otr-online.ru/programmy/segodnya-v-rossii/grazhdanskaya-iniciativa-rostki-novoy-vlasti-65272.html>
- <https://www.wuor.ru/news/v-tomske-proshla-mezhregionalnaya-konferentsiya-po-vzaimodeystviyu-krizisnykh-tsentrov-dlya-zhenshch-124198/>
Делегация Союза женщин России работает на Форуме женских ...
- <https://www.tvtomsk.ru/news/81373-forum-zhenskih-iniciativ-nachal-rabotu-v-tomske.html>
Форум женских инициатив начал работу в Томске
- <https://www.tomsk.kp.ru/online/news/4726834/>
В Томске 29 апреля выберут «Настоящих Женщин» - KP.RU
- <https://tomsk-time.ru/news/video-stories/13303-odnazhdy-utrom-forum-zhenskih-iniciativ.html>
- <https://tomsk.mk.ru/social/2022/04/27/final-konkursa-nastoyashhaya-zhenshhina-proydet-29-aprelya-v-teatre-dramy.html>
Финал конкурса «Настоящая Женщина» пройдет 29 апреля в ...
- <https://tomsk-time.ru/programs/odnazhdy-utrom/10789-odnazhdy-utrom-itogi-konkursa-nastojaschaja-zhenschina.html>
- <https://tomsk-news.net/other/2022/03/01/71422.html>
- https://tomsk.aif.ru/culture/v_tomskom_dramteatre_proydet_konkurs_nastoyashchaya_zhenshchina_29_aprelya
В Томском драмтеатре пройдет финал конкурса «Настоящая ...
- <https://tomsk.bezformata.com/listnews/kasting-konkursa-nastoyashaya-zhenshina/103003799/>
В Томске прошёл кастинг конкурса «Настоящая женщина»

СПАСИБО, ЧТО ПОМОГАЕТЕ НАМ СДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ

54



КАК НАС ПОДДЕРЖАТЬ

55

Рассказать о нас сёстрам, мамам,
бабушкам, коллегам, подругам.
Выслать им наш [ГОДОВОЙ ОТЧЁТ_2022](#)



Подписаться на наше Сообщество
в социальных сетях и на YouTube-канале

Поддержать в информационном
пространстве - СМИ, социальные сети,
мессенджеры

Стать партнёром, спонсором наших
мероприятий и ключевых событий



С О О Б Щ Е С Т В О
НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА
Ценим прошлое. Вдохновляем на будущее



Во-первых, фобия: Я уже какая-то не такая..... // Хотя в душе знаю, что я классная))
Во-вторых, апатия: Да кто я такая?.... // Есть доля правды... Но я далеко не дура!
В-третьих, сомнения: Да я одна такая!.... // Чистая правда. Уникальная.



С О О Б Щ Е С Т В О
НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА

Ценим прошлое. Вдохновляем на будущее

*Первый
Спикер*

14 февраля



*Тамара
Дужсенко*

г.Новосибирск

- ♥ Бизнес-тренер, психолог
- ♥ Финансовый консультант
- ♥ Кандидат экономических наук
- ♥ Автор тренингов в игровой форме

Планы, хотелки, амбиции, перспективы