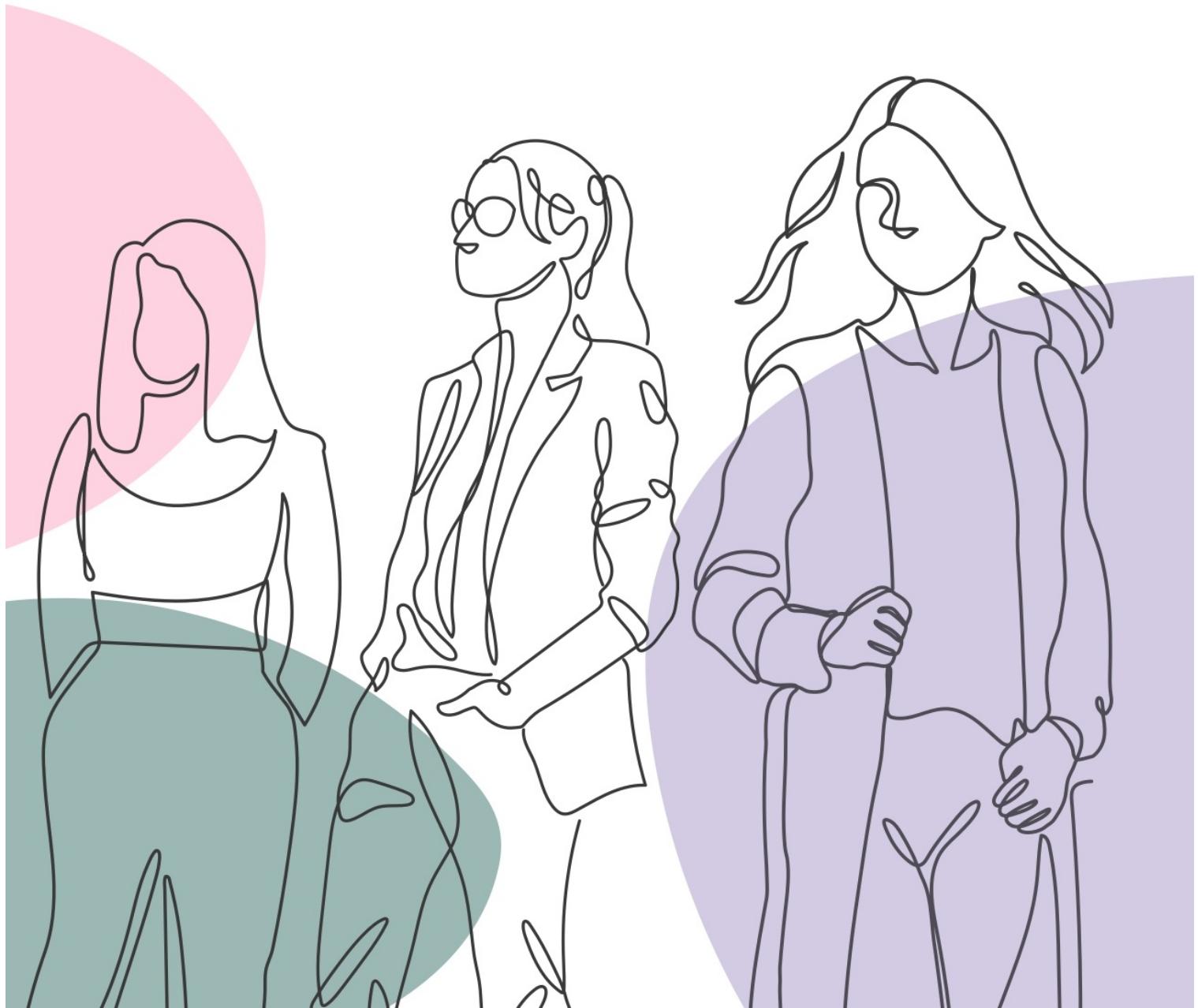




мама  
онлайн

Городской  
бесплатный online-проект  
**«Мама онлайн»**





## **2 Приветственное слово**

## **6 О проекте «Мама онлайн»**

## **8 «Мама онлайн» в цифрах**

## **9 Истории успеха участниц проекта «Мама онлайн»**

- 12 «От бизнес-аналитика к иллюстратору», Ольга Сысоева
- 14 «Создатель тренингового агентства Be-trained», Алёна Мельник
- 16 «Философия личная "lifelong learning"» положила начало для профессиональной самореализации», Юлия Тришина
- 18 «От логиста к журналисту-копирайтеру», Анна Мосина
- 20 «Владелец магазина итальянских тканей», Олеся Могильда
- 22 «От инженера-технолога к востребованному эксперту по продвижению в Телеграмм», Елена Кленова
- 24 «Путь от технолога пищевого производства к дизайнеру сайтов», Мария Прусак
- 26 «Создатель ювелирной бижутерии "На все случаи жизни", Ольга Нагаева
- 28 «Про симбиоз, который вылился в съедобные букеты», Анна Калашникова
- 30 «Автор телеграмм-канала "Аутизм: мама в теме", Наталья Петренко
- 32 «Создатель и руководитель коммуникационного агентства "Первая PR-чатка", Юлия Жемалева

## **36 Статьи от экспертов проекта «Мама онлайн»:**

- 36 Елена Быстрика: «Как использовать личный бренд по максимум?»
- 38 Анна Задоренко: «Секреты эффективной коммуникации»
- 42 Александра Уголева: «Как управлять временем и достигать целей: советы для современных мам»

## **44 Отзывы о проекте «Мама онлайн»**

## **46 Организаторы о создании проекта «Мама онлайн»**

*Проект «Мама онлайн» - флагманский проект комитета МТПП по делам женщин-предпринимателей совместно с Центром развития карьеры инновационно-образовательного комплекса «Техноград»*



# мама онлайн



**Наталья Филимонова - председатель комитета МТПП по делам женщин-предпринимателей**

«Проект «Мама онлайн» - флагманский проект комитета МТПП по делам женщин-предпринимателей совместно с Центром развития карьеры инновационно-образовательного комплекса "Техноград". Он возник в 2020 году во времена пандемии и его главная цель была поддержка женщин, воспитывающих детей. Проект с первых дней нашел своих участниц, уже на старте к нему присоединились более 3000 женщин. Мы провели за первый год более 100 вебинаров, которые были направлены на психологическую поддержку и карьерное развитие в условиях удаленки. Большой отклик проект получил среди женщин, которые открыты новым знаниям, привыкли постоянно профессионально развиваться и следить за трендами рынка труда.

Проект идет в ногу со временем, трансформируется и продолжает помогать нашим участникам в профессиональной реализации. Сейчас в проекте 4 основных трека: «Самотрансформация», «Профессии онлайн», «Solo-предпринимательство» и «БизКомьюнити». Первый трек помогает разобраться в себе, получить помощь и поддержку для возвращения к профессиональной деятельности. Трек «Профессии онлайн» знакомит с востребованными онлайн профессиями и помогает женщинам в формате неглубокого погружения понять, насколько новая профессия для них интересна, смогут ли они в ней реализоваться в найме или в собственном бизнесе. Трек «Solo-предпринимательство» знакомит участниц с различными аспектами собственного бизнеса, помогает пройти путь от бизнес-идей до разработки бизнес-плана, а «БизКомьюнити» - это трек для нетворкинга, поиска единомышленников и экспертной поддержки наших участниц.

В реализации проекта нам помогает уникальный экспертный состав: действующие предприниматели, практики, которые рассказывают всю правду о профессиях, бизнесе через собственный опыт, делятся опытом на безвозмездной основе. Преимущественно экспертами проекта являются женщины, многие из них многодетные мамы, которые личным примером мотивируют участниц к постоянному профессиональному развитию и личностному росту.

Поэтому, дорогие читатели этой книги, если вы чувствуете, что готовы к переменам, мы ждем вас!»



**«Жгучее и страстное желание  
творить даёт человеку силу,  
вдохновение.  
Ищите творческий огонь  
внутри себя!»**

**Александра Лынова**  
Креативный директор,  
диджитал-дизайнер, арт-терапевт,  
автор курса «Контент-креатор  
в социальных медиа»



мама  
онлайн



# **«МАМА онлайн» – городской бесплатный проект для женщин с детьми**

*Старт: апрель 2020 год*

## *Предпосылки создания проекта:*

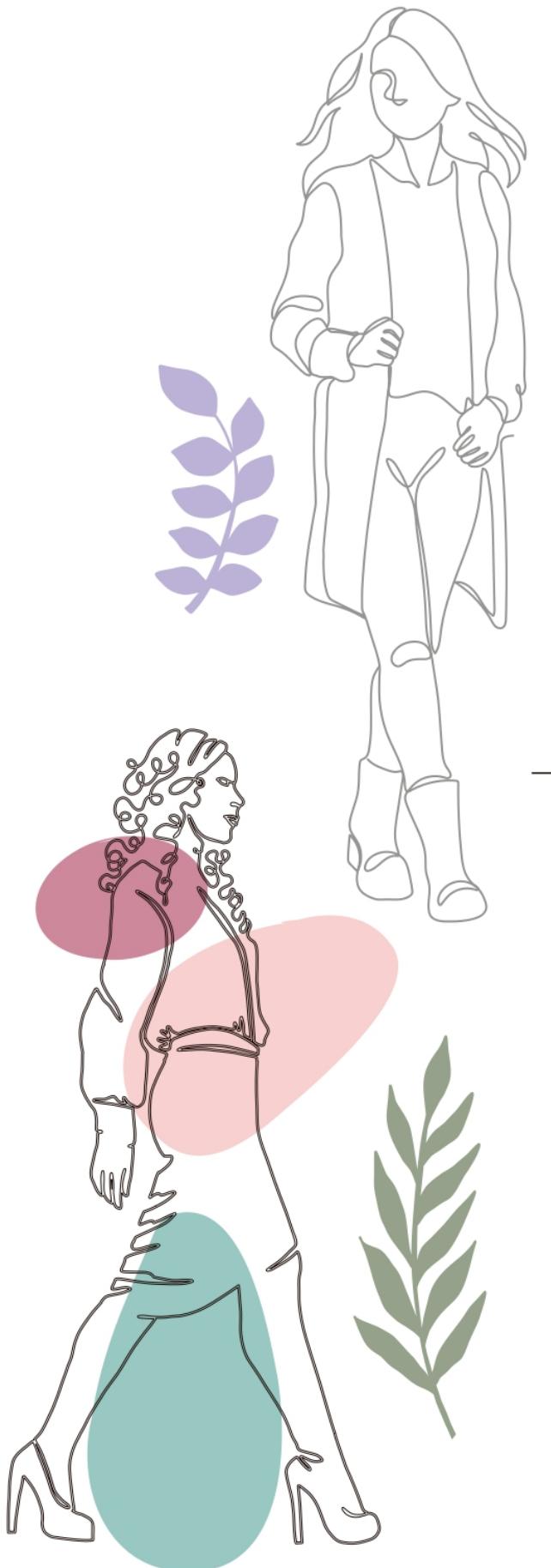
проект родился как мера поддержки для женщин в период пандемии, но сейчас он отвечает текущим запросам женщин по профессиональной реализации и открытию собственного бизнеса

## *Миссия проекта:*

помочь женщинам адаптироваться в digital пространстве для саморазвития и финансового благополучия

## *Целевая аудитория:*

женщины, стремящиеся к развитию в профессиональной сфере (трансформации профессии в онлайн формат или открытию бизнеса) Женщины, от 30 лет до 45 лет, у всех минимум одно высшее образование. 90% участников мамы с детьми. Они хотят найти инструменты для адаптации профессии в онлайн формат или находятся на стадии перехода в предпринимательскую среду. Женщины проекта «Мама онлайн» следят за трендами, за востребованными компетенциями и навыками, за тем, как их профессия трансформируется, и какие требования у работодателей в этой области.





*Уникальный формат  
обучения:*

авторские курсы по трем ключевым направлениям: самотрансформация, демо-курсы по digital профессиям, открытию и развитию собственного бизнеса.

*Другие форматы  
мероприятий:*

крупные онлайн бизнес-конференции, ламповые вебинары, телеграмм-трансляции, практикумы от экспертов курса

*Экспертный состав:*

действующие предприниматели, практики, которые рассказывают всю правду о профессиях, бизнесе через собственный опыт, делятся опытом на безвозмездной основе. Эксперты, женщины с детьми, которые делятся своим опытом и личным примером построения бизнеса и смены карьеры.



# «Мама онлайн» в цифрах

*Всего участниц проекта (апрель 2020-октябрь 2023):*

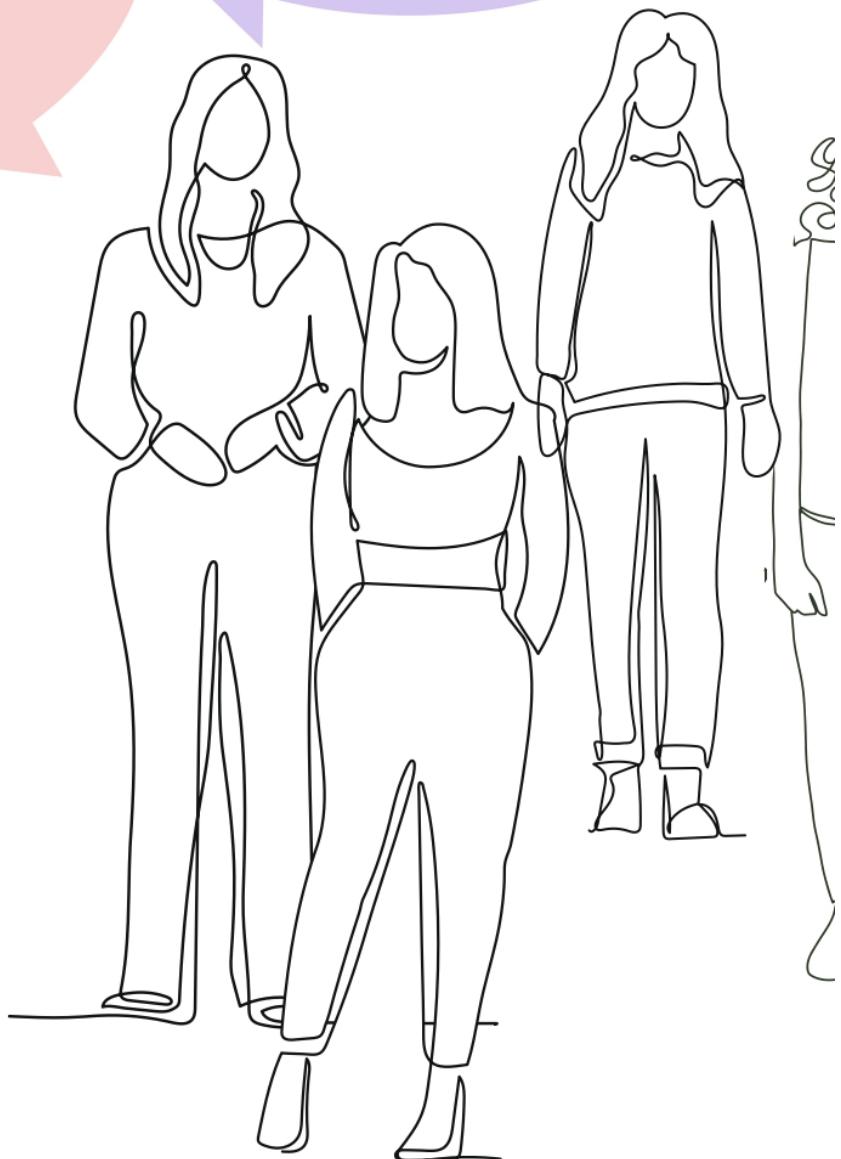
**> 50 000 человек**

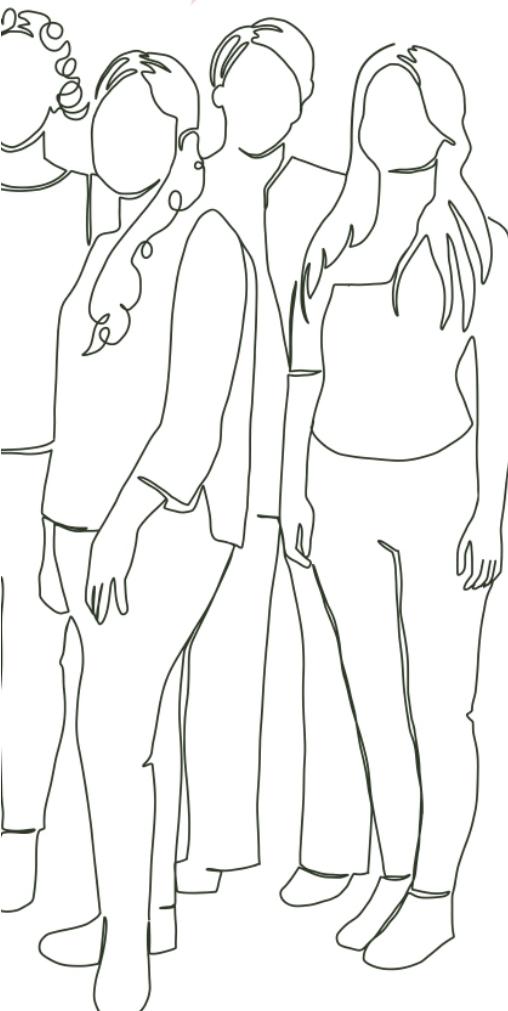
**Общее  
количество  
вебинаров  
59**

*Крупные офлайн-мероприятия,  
направленные  
на поиск работы*  
**5**

*Крупные  
оффлайн-мероприятия  
по открытию  
и развитию  
бизнеса*  
**5**

**Инфопартнерство**  
более чем  
с 15 женскими  
сообществами





**Общее  
количество  
курсов –  
76**

*Демо- курсы  
по профессиям  
для работы  
в онлайн-  
пространстве:  
**30 курсов***

*Курсы по построению  
и развитию собственного  
бизнеса (с марта 2021 года):  
**21 курс***

*Курсы, направленные  
на мотивацию  
и прокачку soft skills:  
**25 курсов***

*Спикеров:  
**> 100***

**В октябре 2023 году  
запустился СпецПроект –  
БизАкселератор**  
«От первых шагов до первых продаж  
66 начинающих предпринимательниц  
присступили к обучению.

**«Лучше выйти на рынок  
с неидеальным продуктом,  
чем остаться в точке “0”»**

**Екатерина Зайцева**

Идеолог федерального  
социального проекта «Мамаход»  
(экскурсии и туры для мам в декрете  
по России), социальный предприниматель,  
маркетолог, эксперт проекта  
«Мама-онлайн»





# Истории успеха

с проектом «Мама Онлайн»

# ОЛЬГА СЫСОЕВА

илюстратор, графический дизайнер,  
участница курсов  
«Самозанятая в своем любимом деле»,  
«Дизайнер социальных медиа»,  
мама троих детей



*«Страх неудачи –  
это большой страх.  
Он парализует.  
Но глаза боятся,  
а руки делают.  
Нужно зажмуриться  
и сделать!»*

**— Расскажите немного о себе.  
О профессиональном пути, о семье, есть ли дети?**

— Меня всегда мотивировало желание само-реализации, быть не просто многодетной мамой, но и профессионально реализоваться в новой сфере. Начала свой бизнес летом 2021 года, во время третьего декрета. Начинать всегда тяжело, но дорогу осилит идущий. У меня нет —художественного образования, больше 12 лет я проработала в ИТ-отделе бизнес-аналитиком. Я начала рисовать в 2015 году, это было как хобби и отдушина от работы в офисе. Но когда ушла в декрет с третьим ребенком, я поняла, что в офис больше не вернусь. И сделала хобби своей профессией. В рамках проекта «Мама онлайн» прошла более трех курсов.

**— Как Ваше окружение (близкие, друзья) отнеслось к Вашему решению?**

— Мои близкие всегда меня поддерживают. Бабушки, дедушки помогали в заботах по дому и с детьми, муж подарил планшет, на котором я смогла рисовать. Моя жизнь изменилась очень сильно. Теперь я работаю без выходных и отпуска. А если серьезно, то я

чувствую себя наполненной и счастливой. У меня есть семья, муж, дети и любимая работа, которая приносит доход.

**— Почему Вы выбрали именно эту нишу?**

— Я выбрала детскую иллюстрацию потому, что она невероятно разнообразна. Можно рисовать книги, упаковку, рекламу, мультфильмы, настольные игры. И стиль иллюстраций тоже нужен разный, я вижу много путей развития, большое будущее в этой области. Мне бы хотелось проиллюстрировать детские книги, сделать иллюстрации к упаковке или настольные игры. Я уже работала над двумя карточными играми, надеюсь, большие проекты еще впереди. Конечно, у меня были моменты, когда опускались руки. В моем деле очень много сил уходит на работу над портфолио, а сам результат в виде заказов и денег приходит не сразу. Сложно это принять, не бросить, обновлять портфолио и идти к заказу мечты.

**— «Есть только одна вещь, которая делает мечту невозможной: страх неудачи», — считал Пауло Коэльо. Что думаете об этом?**

— Страх неудачи — это большой страх. Он парализует. Но глаза боятся, а руки делают. Нужно зажмуриться и сделать! У человека, который хочет открыть свой бизнес, должна

быть решительность, смелость и целеустремленность. А еще упорство, чтобы бить в одну точку и стучать во все двери.

**— Как Вам кажется, можно ли открыть бизнес без стартового капитала?**

— Совсем без вложений открыть бизнес не получится. Я начала работать из дома, но для начала мне нужен был планшет, компьютер и другие художественные материалы. Конечно, это не миллионные вложения, но тем не менее, без них мне не удалось бы начать рисовать на заказ.

**— Какие изменения произошли в Вашей жизни после открытия бизнеса?**

— После открытия бизнеса я поняла, что люди, которые работают сами на себя, работают 24/7. Вначале пути ты не только делаешь свою основную работу, но и попутно продвигаешь свои услуги, ищешь клиентов, ведёшь социальные сети и отслеживаешь профессиональные площадки. А еще у тебя дом, быт и семья с детьми. В отношениях с близкими я научилась гибкости, научилась принимать помошь близких.

**— Ваше кредо.**

— Если ты не решишься на шаг, то никогда не узнаешь, на что ты способен.



# АЛЕНА МЕЛЬНИК

**создатель и руководитель  
тренингового агентства Be-trained,  
участница курсов «Самозанятая  
в своем любимом деле»  
и «Управление впечатлением  
с помощью цвета, фактур и форм»,  
мама двух дочек**

Удивительный факт: название домена осталось свободным! Это точно что-то значит. Для надёжного старта в 2021 году закончила курсы по маркетингу в РЭУ им. Плеханова, благодаря замечательной программе для мам детей до 7 лет. Ещё благодарна проекту «Мама онлайн» за их курсы. Они помогают женщинам-предпринимательницам на этом интересном пути идти легче и увереннее!

*«Когда меня спрашивают  
о социальном статусе,  
я могу ответить:  
«Беднее одних, богаче других»,  
а вот весь секрет моего  
успеха в том, что я умею  
быть счастливой в любом  
социальном статусе»*

— Расскажите немного о себе.  
О профессиональном пути, о семье, есть  
ли дети?

— Я предприниматель в третий раз, заново начинающий этот интересный путь. Идея открытия своего тренингового агентства Be-trained посетила меня еще в 2012 году, но в силу семейных обстоятельств (а именно новости о пополнении нашей семьи первой дочкой) её пришлось отложить. Я тогда даже зарегистрировала домен Be-trained.ru. В переводе — «будь натренирован», что очень подходит моему личному бренду. На тот момент у меня был устойчивый бизнес по продаже товаров для интерьера, основанный в 2010 году. Прошло 9 лет, прежде чем я вернулась к этой мысли.



— Что мотивировало Вас открыть свой бизнес?

— Я фрилансер по натуре и предприниматель по существу.

Продажи и маркетинг – это самые смежные и близкие темы в бизнесе.

Обучаюсь я непрерывно всю свою жизнь, внедряю полученные знания в практику и собственный бизнес сразу. Обожаю тестировать гипотезы и идти в ногу с современными трендами!

— Почему Вы выбрали именно эту нишу?

— Всё просто – у меня есть качественное твёрдое образование от Школы Галины Елисеевой «Тренер-Профи». Ночью разбудите – я могу тренинг написать.

И я сама продажник со стажем 18+ лет. Поэтому я бизнес-тренер по продажам.

— Тяжело ли было начинать?

— Конечно, у меня была паника, ступор, страх и много разных эмоций.

И всё же, прожив этап «замедления» и заручившись поддержкой мужа, я встала на путь предпринимателя в третий раз.

— Как изменилась Ваша жизнь после того, как Вы открыли бизнес?

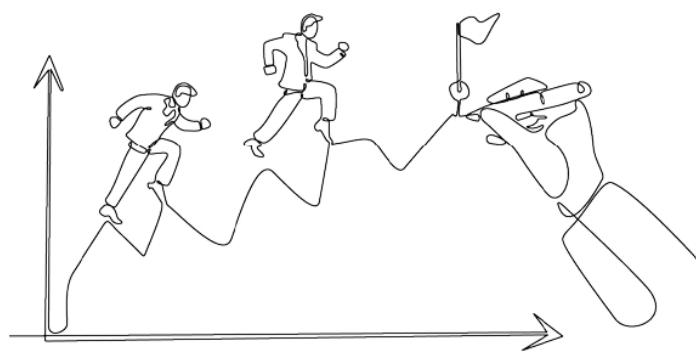
— Разделилась на до и после, как и после рождения детей. До 2022 года я – жена, мама, активист-волонтёр района. На сегодня я – востребованный бизнес-тренер, успешно работающий в компаниях разных ниш, в том числе с оборотом 2,5 млрд рублей в год, по всей России. Меня окружают удивительные, потрясающие партнёры и эксперты!

— Какими качествами должен обладать человек, решивший открыть бизнес или круто поменявший свою сферу деятельности?

Трезвостью взглядов и полётом мысли.

— Как Вам кажется, можно ли открыть бизнес без стартового капитала?

— Не рекомендую так делать, минимальные накопления должны быть для бизнеса. Мой любимый метод – 5 конвертов, ознакомьтесь. Внедрите в привычку, и деньги у Вас будут всегда.



— Что для Вас успех?

— Быть счастливым здесь и сейчас. Когда меня спрашивают о социальном статусе, я могу ответить: «Беднее одних, богаче других», а вот весь секрет моего успеха в том, что я умею быть счастливой в любом социальном статусе

— Какие Ваши планы на ближайшие пять лет? Чего хотелось бы достичь?

— Если говорить о 2028 году, то это устойчивый бизнес с оборотом минимум 100 млн рублей в год и рабочими местами в моём тренинговом центре Be-trained.

Я востребованный спикер по теме экологичных продаж Н2Н и несу свою просветительскую миссию по нашей стране.

Моим детям 10 и 15 лет, и они успешно учатся в хороших школах, а у меня достаточно свободного времени на общение с ними и, обязательно, на путешествия по миру. Я очень хочу показать им разные страны. Мне 43, я молодая, привлекательная, успешная женщина, пример и опора для многих женщин-предпринимательниц.

*«По знаку зодиака  
я Телец, поэтому  
я верю в себя  
и упорно иду  
к своим целям.  
Меня просто так  
не остановить»*

## ЮЛИЯ ТРИШИНА

методолог-аудитор  
образовательных продуктов,  
участница многочисленных  
курсов проекта «Мама онлайн»

— Расскажите немного о себе. О профессии  
ональном пути, о семье, есть ли дети?

— Помогаю успешным предпринимателям, экспертам и компаниям создавать образовательные продукты премиум-качества: онлайн-курсы, программы наставничества и др. Моя миссия – помочь людям стать счастливее через качественное образование. Мне 37 лет, в гражданском браке, детей пока нет. У меня два высших образования. Первое – лингвист-переводчик, второе – экономист-менеджер. Также проходила несколько дополнительных курсов. Я сторонница концепции lifelong learning (обучение в течение всей жизни), постоянно учусь, повышаю свою квалификацию и развиваюсь в разных направлениях.

Более 10 лет я проработала корпоративным тренером-методологом в крупной иностранной фармацевтической компании. В какой-то



момент я решила полностью посвятить себя разработке программ обучения для взрослых. В разгар пандемии я уволилась, составила себе план обучения и прошла серьезное повышение квалификации. За плечами уже 15+ успешно реализованных проектов разной сложности и объема. Впереди амбициозные цели и планы по масштабированию бизнеса.

— Что мотивировало Вас стать предпринимателем?

— Стать предпринимателем меня мотивировала потребность в свободе и самореализации – возможность выбирать проекты и

заказчиков. Работая в компании, ты приносишь пользу только сотрудникам и клиентам этой компании. А работая с разными заказчиками, ты приносишь пользу намного большему количеству людей. Курсы, которые я создаю, проходят тысячи людей.

Также за почти 12 лет я очень устала ездить каждый день в офис на трех видах общественного транспорта, поэтому мне важно было работать из дома.

#### **— Как изменилась Ваша жизнь?**

— Я смогла гордо называть себя «предприниматель».

Я стала наращивать свою публичность: веду соцсети, создала и активно развиваю свой телеграм-канал. В планах писать экспертные статьи для СМИ.

В найме я как будто сидела в клетке. Хорошой, ухоженной, но всё же клетке. А став предпринимателем, я обрела свободу, о которой как раз и мечтала. У меня как будто выросли крылья. В ближайшие 5 лет планирую набрать команду и открыть свою методическую мастерскую.

Также у меня есть весьма амбициозная цель – стать лучшим методологом-аудитором образовательных продуктов в России. А почему бы и да?

#### **— Были ли у Вас моменты, когда казалось, что ничего не получится, и хотелось все бросить?**

— Конечно же, были непростые моменты: нестабильный поток клиентов, заказы с низкой оплатой, переработки, задержки выплат по договору и т.д. А у какого предпринимателя не бывает сложностей? Но желания всё бросить и вернуться в найм не было и, я думаю, не будет. Когда я начинала запускать своё дело, я знала, что будет непросто, поэтому морально была готова к сложностям. По знаку зодиака я Телец, поэтому я верю в себя и упорно иду к своим целям. Меня просто так не остановить.

#### **— Какими качествами должен обладать человек, решивший открыть бизнес или круто поменявший свою сферу деятельности?**



— Человеку, решившему открыть бизнес, прежде всего важно быть готовым изменить свою жизнь: своё мышление, своё мировосприятие, свои действия, даже своё привычное окружение.

Важно быть смелым и решительным, целеустремлённым и упорным. А ещё любить себя: соединиться с собой, своими ценностями, сильными сторонами, заботиться о себе и быть в ресурсном состоянии. Любить людей, ведь бизнес мы делаем для людей.

Важно быть открытым новому и гибким: спокойно относиться к неопределенности.

Без коммуникабельности тоже не обойтись.

Также у предпринимателя должны быть благие намерения и светлые помыслы, только в этом случае высшие силы будут на его стороне и будут его поддерживать.

#### **— Ваше кредо.**

— Любовь спасет мир: любовь к себе, к другим людям, к своему делу и ко всему окружающему миру.

Я верю в то, что качественное образование способно изменить жизнь людей к лучшему. Именно поэтому я и создаю высококачественные образовательные продукты.

# АННА МОСИНА

журналист-копирайтер,  
участница курса  
«Введение в профессию  
Сторисмейкер», мама сына



*«Нужно двигаться  
из точки ноль навстречу  
своей цели»*

— Расскажите немного о себе. О профессиональном пути, о семье, есть ли дети?

— Я была и экономистом, и логистом, и даже освоила профессию преподавателя английского языка. Но каждый раз на моем жизненном пути мне приходилось работать с текстом, в том числе визуально. И именно это со временем подтолкнуло меня к мысли, что, возможно, это мое направление. Замужество, а затем рождение сына и декрет заставили меня пересмотреть свою профессиональную позицию. Я задумалась о том, кем же я хочу быть. И ближе всего на тот момент мне была профессия контент-менеджера и все, что с ней связано. А это были и копирайтинг, и рерайт, и сторисмейкинг. При этом последнее направление я освоила благодаря проекту «Мама онлайн» на курсе Александры Лыновой «Введение в профессию Сторисмейкер». Но уже в процессе работы и обучения я поняла, что мне этого недостаточно. Я хотела расти дальше и развиваться. Так передо мной встала новая перспектива – постепенно перейти в медиасферу. И на сегодняшний день я последовательно воплощаю свое решение в жизнь. В 2023 году я прошла курсы журналистики «Будущий

профессионалом». При работе в статусе самозанятой это повысило мои профессиональные качества.

На данный момент я стремлюсь к своей цели и не забываю про слова Александры, что нужно двигаться из точки ноль навстречу своей цели.

**— Что мотивировало Вас начать работать по новой специальности?**

Основной мотивацией двигаться вперед для меня стало желание развивать свой талант.

Тяжело ли было начинать, как отреагировало окружение и близкие люди?

Вначале было достаточно тяжело, поскольку многие понятия приходилось учить с нуля, практиковаться во многих рабочих моментах. Но чем больше практики, тем легче становится. Так происходит всегда. Некоторые родственники до сих пор говорят, ну что это за профессия, да еще и в твоем возрасте. Как говорится, у нас разные взгляды на жизнь. Но у меня свой стержень. Поэтому я не вижу смысла оправдываться. Я живу так, как нравится мне самой.

Как изменилась Ваша жизнь после того, как Вы стали работать по новой специальности? После того как я стала работать на фрилансе как контент-менеджер и копирайтер, а затем и журналист-копирайтер, я почувствовала, что я там, где нужно.

Были ли у Вас моменты, когда казалось, что ничего не получится и хотелось все бросить? Такие моменты не просто были, но бывают и сейчас. Особенно когда какой-то клиент говорит, перепиши статью, сделай лучше, ты не уловила мысль, которую нужно донести до читателя. И тебе приходится переписывать все заново. Возникает ощущение, что ты бесталанен. Но каждый раз я вспоминаю ту самую первую точку, когда я приняла решение, кем хочу быть. Кстати, критика часто стимулирует писать лучше и не останавливаться на достигнутом. Нужно всегда двигаться вперед.

**— «Есть только одна вещь, которая делает мечту невозможной: страх неудачи», — считал Пауло Коэльо. Что думаете обо этом?**

Неудача живет с теми, кто ничего не делает. Это как в школе с детьми, когда они много раз ошибаются, но все равно осваивают новый предмет. Так и взрослый человек должен поступать. Не думать о неудаче, а пробовать, пробовать и снова пробовать. До того момента пока не получится.

**— Какими качествами должен обладать человек, решивший открыть бизнес или круто поменявший свою сферу деятельности?**

Мой ответ вас удивит – любыми. Просто нужно выйти из своей зоны комфорта и не бояться ошибок на жизненном пути.

**— Многие не меняют свою жизнь, продолжая работать на нелюбимой работе, руководствуясь пословицей: «Лучше синица в руках, чем журавль в небе». Как Вы относитесь к подобной позиции?**

Это очень плохая позиция. Я сама знаю об этом не понаслышке. Психологически тяжелая ситуация. Мне пришлось десять лет ради финансов работать на нелюбимой работе и ощущать огромную внутреннюю неудовлетворенность. Только сейчас я понимаю, что стоило, несмотря на сложное положение, искать пути для изменений в жизни. Но как говорится, что чем старше, тем мудрее. Кстати хочу отметить, что как раз проект «Мама онлайн» дает многим женщинам возможность уйти от своих проблем и рутинды и начать двигаться вперед благодаря большому количеству курсов.

**— Что Вас вдохновляет на подвиги?**

Мой сын меня вдохновляет. И мне важно, чтобы в будущем ему взрослому я могла сказать, что я сумела дойти до своей цели. И ты сумеешь дойти до своей.

# ОЛЕСЯ МОГИЛЬДА

владелец онлайн-магазина  
итальянских тканей,  
мастер по пошиву одежды,  
участница курса  
«Введение в профессию дизайнера  
на Тильде», мама двух детей



— Расскажите немного о себе.  
О профессиональном пути, о семье, есть ли дети?

— По профессии я экономист банковского сектора и отработала в нем 12 лет. Я замужем 9 лет. У нас двое детей. Уже более 7 лет я не работаю. Будучи в декрете с первым ребен-

*«Не быть ленивым.  
Только это качество могу  
считать первичным  
и залогом для дальнейших  
шагов.  
Некоторые качества  
развиваются со временем  
и с опытом.  
Главное – начать  
что-то делать»*

ком, увлеклась пошивом одежды. Училась шить по ночам по журналам и мастер-классам. Сперва пробовала шить простые изделия: пижамы детям, футболки. Затем стала переходить на более сложные: шелковые рубашки, пиджаки и даже сшила горнолыжный комбинезон. Пройдя путь мастера по пошиву одежды, я, как никто другой, понимаю, с какими сложностями сталкиваются мастерицы, поэтому решила создать магазин итальянских тканей.

— Что мотивировало Вас открыть свой бизнес?

— Столкнувшись с проблемой выбора готовой одежды (от качества до цены), я решила шить себе сама. А когда я стала делиться своими работами, начала получать массу положительных отзывов и даже заказов на пошив. Именно тогда я поняла, что не одинока и вокруг много единомышленников. После прохождения курса «Введение в профессию дизайнера на Тильде» от проекта «Мама онлайн» решила, что хочу помочь мастерам

и рукодельницам удовлетворять свои потребности в качественной, эксклюзивной ткани, чтобы простые люди, как я, могли красиво одеваться в уникальные изделия и воплощать свои идеи в образы. Кстати, на курсе преподаватель отметила меня как лучшую из всех участниц 11 потоков, кто дал развернутый ответ на тему «Портрет идеального клиента».

**— Как изменилась Ваша жизнь после того, как Вы открыли бизнес?**

— Хочу быть здесь честной – легче не стало. Это как еще одно малое дитя, которое требует заботы и внимания. Но знаете, в жизни теперь есть больше, чем бесконечный круговорот подгузников, мультиков и мамских разговоров. Есть к чему стремиться, есть ощущение, что я не деградирую в пучине декрета, а именно развиваюсь в направлении, которое мне интересно. Это и есть главное изменение – личностный прогресс.

**— Были ли у Вас моменты, когда казалось, что ничего не получится, и хотелось все бросить?**

— Да, бывают моменты, когда тяжело морально, но это дает мне возможность думать нестандартно и искать пути решения. В такие моменты я всегда получаю поддержку от супруга, отвлекаюсь на детей и радуюсь их успехам. И у меня появляются силы идти дальше.

**— Какими качествами должен обладать человек, решивший открыть бизнес?**

— Не быть ленивым. Только это качество могу считать первичным и залогом для дальнейших шагов. Некоторые качества развиваются со временем и с опытом. Главное – начать что-то делать.

**— Многие не меняют свою жизнь, продолжая работать на нелюбимой работе, руководствуясь пословицей: «Лучше синица в руках, чем журавль в небе». Как Вы относитесь к подобной позиции?**

— Это до боли знакомое состояние, которое многие именуют стабильностью, но я всегда действовала в своих интересах. Я никогда не терпела работу, которая мне не нравится.

**— Что Вас вдохновляет на подвиги?**

— В жизни есть смысл и цель. Смысл жизни – это продолжить жизнь. А цель – это улучшить условия жизни. Еще моя семья – они вдохновители подвигов!



# ЕЛЕНА КЛЕНОВА

эксперт по продвижению в «Телеграм»,  
куратор и педагог в онлайн-школе  
по модулю «Телеграм», создатель  
клуба «Покорители Телеграм»,  
участница курса «Самозанятая  
в своем любимом деле», мама  
четверых детей



*«Я не совершаю подвиги.  
Вдохновение для меня  
в самой жизни:  
она интересная».*

— Расскажите немного о себе. О профес-  
сиональном пути, о семье, есть ли дети?

— По профессии я инженер-технолог. Больше 10 лет проработала на оборонных предприятиях в IT-отделе. Но потом ушла в затянувшийся на 7 лет декретный отпуск и родила троих детей-погодок. После выхода на работу поняла, что офис не для меня и моей семьи. А после рождения четвертого ребенка вопрос о выходе в офис уже не стоял. Стала осваивать онлайн-профессии. Работала SMM-специалистом, таргетологом, развивала свои каналы в Телеграм. Прошла курс Оксаны Шарой «Самозанятая в своем любимом деле». Именно после этого курса я поняла свою ценность и ценность своего продукта. Я могу двигаться в своем темпе, постепенно, маленькими шагами к большой цели. Появилось большое желание и мотивация сделать свой продукт, полезный людям.

— Что мотивировало Вас открыть свой бизнес?

— Меня мотивировал интерес и безграничные возможности. Я поняла, что в сфере

онлайн-профессий нет потолка. Ты сам выбираешь, сколько времени тратить на работу и, соответственно, сколько получать.

**— Как Ваше окружение (близкие, друзья) отнеслись к Вашему решению?**

— Мои близкие меня поддерживают. Они видят, что моя работа позволяет и зарабатывать деньги, и проводить время с семьей. Но так было не всегда. Не все воспринимают онлайн-работу серьезно.

**— Как изменилась Ваша жизнь после того, как Вы открыли бизнес?**

— Моя жизнь стала такой, какой я хотела ее видеть. Мне интересно то, чем я занимаюсь, и я получаю удовольствие от этого. Но я продолжаю строить планы для своего роста.

**— Какие Ваши планы на ближайшие пять лет? Чего хотелось бы достичь?**

— У меня очень много идей. Очень хочется развивать проекты и передавать их в руки помощников. А самой сосредоточиться на запуске и реализации других интересных проектов.

**— Были ли у Вас моменты, когда казалось, что ничего не получится, и хотелось все бросить?**

— Бросить никогда не хотелось, но были моменты, когда я брала паузу. Но желание двигаться вперед опять возвращалось с еще большей силой.

**— Какими качествами должен обладать человек, решивший открыть бизнес или круто поменявший свою сферу деятельности?**

— Азартом и умением генерировать идеи. Человеку должно быть интересно то, что он делает. А еще умение взять ответственность на себя.

**— Что для Вас успех?**

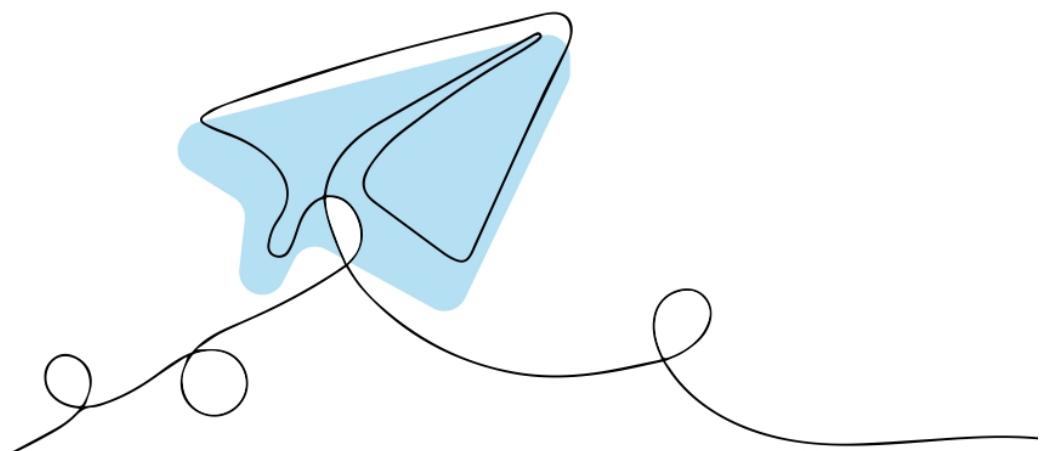
— Удовлетворение своей жизнью.

**— Что Вас вдохновляет на подвиги?**

— Я не совершаю подвиги. Вдохновение для меня в самой жизни: она интересная, много мест на земле, где я не была, но очень хочется их увидеть.

**— Ваше кредо.**

— Быть благодарным за все. Жить в моменте.



## МАРИЯ ПРУСАК

копирайтер, дизайнер сайтов,  
участница курса «Введение  
в профессию дизайнера социальных  
сетей», мама двоих детей



*«Но потом пришло осознание, что фриланс – это долгожданная возможность для самореализации»*

чила повышение до специалиста-аналитика. В обязанности входило написание актов, служебных записок и проведение анализов. Тогда я впервые познакомилась с инфостилем, еще не зная, что это такое. Потом перешла в другое место, где делала отчеты в Excel. Функционал на обеих работах был мне близок и интересен и стал фундаментом для моей текущей деятельности. За время работы по найму я родила двух дочек. Находясь во втором декрете, случайно узнала об удалённых специальностях. Как будто жила в параллельном мире, честное слово! Конечно, основной мотивацией работать из дома были деньги. Но потом пришло осознание, что фриланс – это долгожданная возможность для самореализации.

— Как Вы узнали о проекте «Мама онлайн»? Какой курс проекта «Мама онлайн» Вы проходили?

— Расскажите немного о себе. О профессиональном пути, о семье, есть ли дети?

— По специальности я технолог пищевого производства. После университета устроилась по профилю в отдел качества. Сначала работала инженером-химиком, потом полу-

— Из всего многообразия удалённых профессий практически сразу выбрала копирайтинг и веб-дизайн. Первый – потому что с детства сочиняла стихи, прозу, чувствовала свои силы именно в написании текстов. Дизайн тоже был моим увлечением, но не таким доступным, пришлось обучаться ему более серьезно и дальше, чем копирайтингу. Один из курсов

по дизайну был от проекта «Мама онлайн». О нём сообщила моя мама: увидела по телевизору ролик об интенсиве «Введение в профессию дизайнер социальных сетей» и посоветовала мне. Так я узнала о «Технограде» и проекте «Мама онлайн».

— **Что мотивировало Вас?**

— Фриланс. Он манил своей свободой, перспективой безграничных денег. Чем больше работаешь, тем больше получаешь. Нет потолка, как в найме. Но мой путь вначале был тернист. Я от природы не слишком уверенный человек, а фриланс подразумевает постоянную продажу себя заказчикам. Кто-то говорит: «Я сделаю» и потом разруливает ситуацию, ищет пути решения в процессе. Я же не могу убедить клиента в том, в чем сама не уверена. Кроме того, с детьми остается не так много времени и сил на работу. Когда младшей дочке исполнилось три года, я уволилась из найма. Шла домой окрыленная: больше не надо тратить время и деньги на дорогу до работы, нервничать, что опаздываешь, если транспорт плохо ходит. Не надо отпрашиваться, чтобы пойти с ребёнком к врачу. Не надо считать минуты до ухода домой. Теперь всё в моих руках и в моей ответственности.

— **Были ли у Вас моменты, когда казалось, что ничего не получится и хотелось все бросить?**

— Не скрою, у меня случались моменты выгорания. Хотелось и новые знания получить, и у заказов время поджимало. Голова кругом. Сейчас я стараюсь работать размеренно, не брать на себя слишком много, дозировать обучение. Пусть я зарабатываю не много, зато меня хватает и на работу, и на детей. Ведь, в первую очередь, я ушла на фриланс, чтобы быть рядом с ними.

— **Какими качествами должен обладать человек, решивший открыть бизнес или круто поменявший свою сферу деятельности?**

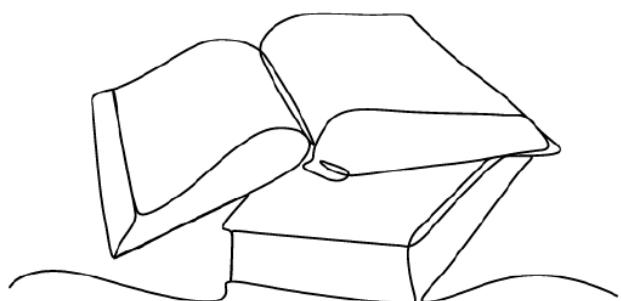
— Бизнес – это риск, предпринимателем может стать далеко не каждый. Сейчас я на таком этапе, что ничего не могу потерять кроме своего времени. Когда же ты вкладываешь деньги, нанимаешь людей, то действительно рискуешь. Если бизнес не просчитывается на бумаге, то точно будет провал, но и с идеальными расчётами не всегда всё идет идеально. Считаю, что не все способны брать такую ответственность, правильно делегировать, просчитывать многие моменты наперёд.

— **Многие не меняют свою жизнь, продолжая работать на нелюбимой работе, руководствуясь пословицей: «Лучше синица в руках, чем журавль в небе». Как Вы отноитесь к подобной позиции?**

— Сейчас почему-то считают, что работа «на дядю» – признак неудачника. Но разве плохо быть отличным специалистом в своей области? Кому-то достаточно выполнять только свою работу, а не вникать в различные бизнес-процессы. Да и если все станут предпринимателями, то кому они будут делегировать? Каждый должен быть на своём месте и заниматься делом под силу.

— **Что Вас вдохновляет на подвиги?**

— В течение жизни невозможно предугадать. В 25 лет я с удивлением слушала планы знакомой: хочу попробовать себя в этой области, а потом в той. В 31 сама в корне поменяла сферу деятельности. Так что не зарекаюсь и просто двигаюсь дальше!



# ОЛЬГА НАГАЕВА

автор и создатель своей ювелирной бижутерии «На все случаи жизни», участница курса «Самозанятая в своем любимом деле», мама дочки

*«В бизнесе мы всегда идём за журавлем, так как остальное – это движение назад. Мир наш меняется очень быстро и, если ты не движешься вперёд, то ты отдаляешься от действительности»*

– Расскажите немного о себе. О профессиональном пути, о семье, есть ли дети?

– Многие говорят, что у меня уникальный дар – 3 умения: увидеть красивое, умение превратить это в предметы красоты и умение увидеть систему. Эти таланты мне передали родители. С самого раннего детства я придумывала и что-то делала своими руками. Я делала всё: начиная от одежды и домов для кукол до создания полного гардероба для себя – от верхней одежды до аксессуаров. Я мечтала о красивой, элегантной жизни, в которой есть много украшений и не надо ломать голову, какое выбрать. Не удивительно, что когда я представляла свою первую коллекцию, то сразу решила: это будут не простые украшения, которые лежат в разных коробочках. А это будет система – для нас, очень занятых девушек. Нам нужно всё быстро и краси-



во. Так появилась Система Украшений – Трансформер «На все случаи жизни». Моим вдохновением были идеи Коко Шанель и Кейт Мидлтон. Во всех моих начинаниях меня всегда поддерживает и помогает моя семья: муж и дочь. Муж взял на себя вопросы технического обеспечения производства и ИТ, а дочь – это мой консультант, фото- и видеорепортёр и просто личный помощник, несмотря на свой юный возраст. Ей 16 лет, и её помощь бесцenna.

– Как Вы узнали о проекте «Мама онлайн»? Какой курс проекта «Мама онлайн» Вы проходили?

— В августе 2021 года на сайте mos.ru увидела новость о проекте и курсе «Самозанятая в своем любимом деле». До курса у меня была мечта, а уже во время обучения мечта превратилась в цель с конкретной стратегией, задачами, сроками. До сих пор общаемся с Оксаной Шарая, которая всегда поддерживает и подсказывает.

**— Тяжело ли было начинать?**

— Начать – не самое сложное. Сложно не бросить. Был период, когда я приняла решение всё закрыть, но жизнь распорядилась иначе. Сейчас я активно развиваю свой бизнес. Чтобы открыть своё дело, нужно уметь брать на себя ответственность и быть целеустремлённым.

**— «Есть только одна вещь, которая делает мечту невозможной: страх неудачи», – считал Пауло Коэльо. Что думаете об этом?**

Да, страх сковывает, не даёт действовать. Но без страха тоже нельзя, страх позволяет трезво оценивать ситуацию и взвешенно принимать решения. Я живу по принципу: лучше жалеть о том, что не получилось, чем жалеть о том, что не попробовала.

**— Как изменилась Ваша жизнь после того, как Вы начали свое дело?**

— Жизнь не сильно изменилась, разве что я стала более уверена в себе, в том, что я делаю нужное дело, но и стало чуть меньше свободного времени, при этом я не чувствую усталости, т.к. занимаюсь любимым делом.

**— Многие не меняют свою жизнь, продолжая работать на нелюбимой работе, руководствуясь пословицей: «Лучше синица в руках, чем журавль в небе». Как Вы относитесь к подобной позиции?**

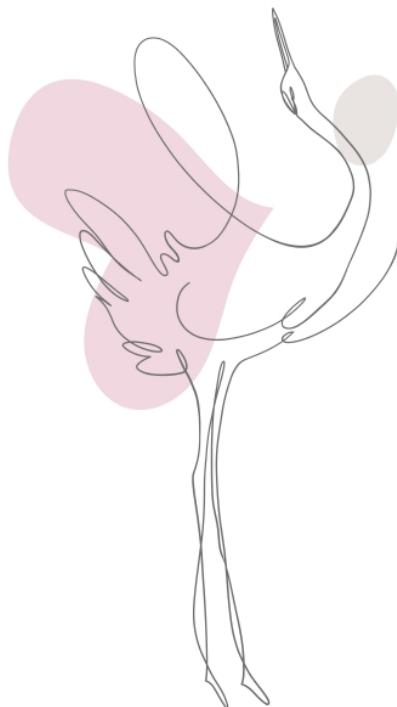
— Я никогда не жила по этой пословице. Я очень много раз меняла свою жизнь. Уходила с хорошей работы; пока мыла голову, принимала решение о переезде в другой город с семьёй. В бизнесе мы всегда идём за журавлем, так как остальное – это движение назад. Мир наш меняется очень быстро и, если ты не движешься вперёд, то ты отдаляешься от действительности.

**— Какие Ваши планы на ближайшие пять лет? Чего хотелось бы достичь?**

— За 5 лет я хочу открыть несколько шоурумов в крупных городах России, выйти на рынки Европы. А также развивать другие направления производства, в дополнение к ювелирной бижутерии.

**— Что для Вас успех?**

— Для меня успех – это свобода. Свобода в принятии решения, свобода в управлении своим временем. Но критерии успеха меняются по мере моего роста. Мой жизненный девиз: оставаться собой, делать то, что нравится, и всегда во всех ситуациях находить хорошее.



# АННА КАЛАШНИКОВА

food-флорист,  
автор съедобных букетов  
с запоминающимся послевкусием,  
участница курса «Мама дочки»



*«Но когда практикуешься и маленькими шажками двигаешься вперёд, всё получается»*

— Расскажите немного о себе, какую роль сыграл проект «Мама онлайн» в вашей жизни?

— Занимаюсь созданием авторских вкусных и съедобных букетов около 3 лет. Собираю букеты из самых разнообразных продуктов: фрукты, свежие ягоды, сырные, колбасные изделия, сухофрукты и орехи. Дарю эмоции и приятные воспоминания о дарителе. Я мама прекрасной дочери, жена. О проекте «Мама онлайн» узнала из социальных сетей, в частности из группы ВДНХ. Обучалась:

- у Александры Лыновой в 2022 году, курсы «Введение в профессию сторисмейкера» и «Введение в профессию дизайн-ассистента маркетплейсов»;
- у Евгении Зябкиной в 2023 году, курс про страхи и сомнения в бизнесе;
- у Елены Кленовой в 2023 году, курс о ведении телеграм-канала.

Все эти эксперты имеют большой жизненный опыт, охотно делятся своими знаниями, мотивируют обучающихся мам на саморазвитие.

— Что мотивировало Вас начать свой бизнес, и тяжело ли было на первых порах?

— Начать свой бизнес меня мотивировало

желание делать для других что-то необычайно вкусное и красивое, дарящее улыбку и радость. Как и в любом деле начинать было нелегко. Но когда практикуешься и маленькими шажками двигаешься вперёд, всё получается. Мои близкие и друзья отнеслись к моему выбору положительно. Ведь как раз с них я и начинала практиковаться, дарила им свои букеты. И всегда было: «Ой, опять новый шедевр!». Эти слова очень греют и помогают.

**— Почему решили открыть бизнес в этой нише?**

— Ниша творчества мне очень близка. Очень люблю живые цветы, любоваться природой и готовить. Поэтому получился такой симбиоз, который вылился в съедобные букеты.

**— Изменилась ли жизнь, когда Вы стали предпринимателем?**

После открытия своего бизнеса моя жизнь кардинально не изменилась. Просто стало больше забот и общения по выбранной тематике.

**— Был ли страх, что не получится?**

— В период пандемии были моменты, что всё моё дело разваливается, заказов не было, все думали только о своём здоровье и о семье. Но этот кризис прошёл, и всё наладилось. Я думаю, что страх нас преследует всю жизнь, а в бизнесе страх неудачи постоянно сопровождает, поэтому если ты хочешь чего-либо добиться, надо учиться с ним бороться и двигаться к своей мечте.

**— Возможно ли открыть бизнес без стартового капитала?**

— Открыть бизнес без стартового капитала можно, но нужно исходить из его масштабов. Если это какой-то небольшой проект, где требуются только знания и, к примеру, доступ в интернет, то да. Например, онлайн-проекты. Вот в моём деле – фуд-флористике – вложения были минимальные, это

траты на расходный материал и инструменты. А всё остальное ты закладываешь в стоимость композиции.

**— Какие планы на ближайшие 5 лет?**

— В моих планах на ближайшее время, конечно, одарить как можно большее количество клиентов своими букетами. Открыть свою небольшую, но уютную студию – мое личное пространство для творчества.

**— Что для Вас успех?**

— Это признание моей работы, моего труда и вложенных сил в свой бизнес клиентами, близкими и родными.

**— Что Вас вдохновляет?**

— Меня вдохновляет на подвиги сама наша изменчивая, нестабильная жизнь, стрессы и переживания. А вот такой подарок, как съедобный букет, может принести радость и подарить приятные моменты людям.



«Благодаря  
своему сыну я поняла,  
что надо не бояться  
неизвестности,  
а встретить вызов  
и расти!»

## НАТАЛЬЯ ПЕТРЕНКО

автор телеграмм-канала  
«Аутизм: мама в теме», участница курса  
«Введение в профессию администратор  
и рекламный менеджер «Телеграм»,  
мама с ребенком аутистического спектра

— Расскажите немного о себе.  
О профессиональном пути, о семье, есть  
ли дети?

— Меня зовут Наталья Петренко, замужем, есть сын. По первому образованию я юрист, до рождения сына работала по специальности, сейчас не работаю. У сына РАС (расстройство аутистического спектра). В 2022 году я окончила магистратуру МГППУ по направлению «тыюторское сопровождение в инклюзивном образовании», чтобы иметь возможность помогать сыну и другим детям с такими же особенностями.

— Как Вы узнали о проекте «Мама онлайн»? Какой курс проекта «Мама онлайн» Вы проходили?

— О проекте «Мама онлайн» узнала из телеграм-канала «Город Москва».



В феврале проходила обучение на курсе «Введение в профессию администратора и рекламного менеджера в «Телеграм». Получила сертификат о прохождении курса.

Благодаря этому курсу и лично Елене я узнала много нового о социальной сети «Телеграм». Я даже не представляла, насколько это интересный и нужный мессенджер!

Обучение настолько заинтересовало и замотивировало меня, что я решила создать свой телеграм-канал:

[https://t.me/autism\\_mamavteme](https://t.me/autism_mamavteme)

— Тяжело ли было начинать, какие планы на будущее?

— В начале я сомневалась, насколько мне это нужно. В феврале-марте 2023 года, в начале, на этапе создания канала, были мысли все бросить, посты я публиковала редко. Но в один из дней я зашла на канал и увидела, что у меня 1 подписчик. Было очень приятно, повысилась мотивация, и я решила продолжать вести канал. Я развиваюсь вместе с ним! Близкие положительно отнеслись к моему решению, а сын является постоянным мотиватором для развития канала. В дальнейшем планирую развивать канал. Хочу продолжать делиться своими знаниями с семьями, где растут дети с РАС, и со всеми, кому данная тема близка.

**— Какими качествами должен обладать человек, круто поменявший свою сферу деятельности?**

— Отсутствием страха перед неудачами, верой в себя и собственные силы, открытостью для принятия нового. Благодаря созда-

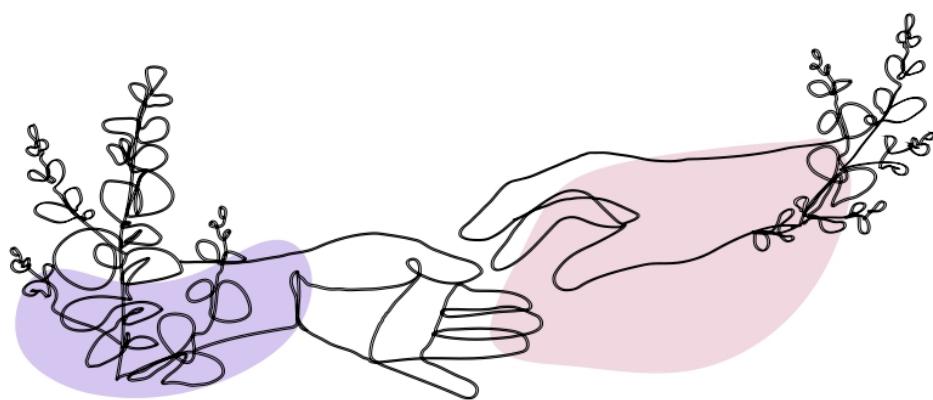
нию телеграм-канала у меня появилось желание профессионально расти и развиваться. Я смогла объединить две профессии – юридическую и психолого-педагогическую, начала делиться своим опытом с подписчиками. Все это мотивирует не останавливаться на достигнутом! Благодаря своему сыну я поняла, что надо не бояться неизвестности, а встретить вызовы и расти!

**— Что для Вас успех?**

— Успех для меня – видеть, что мои знания и опыт помогают таким же мамам, как я, педагогам, работающим с особенными детьми, не бояться трудностей и идти вперед! Спасибо «Мама онлайн» за такой прекрасный и нужный проект!

**— Ваше кредо.**

«Верь в себя и все получится!»



# ЮЛИЯ ЖЕМАЛЕВА

создатель и руководитель  
коммуникационного агентства  
«Первая PR-чатка», участница  
курса «Самозанятая в своем  
любимом деле»

*«Успех – это огромная  
фантастическая работа  
над собой и трудолюбие.»*

— Расскажите немного о себе. О профессиональном пути, о семье, есть ли дети?

— Меня зовут Юлия Жемалева, у меня два высших образования, по первому образованию я журналист и филолог, окончила филологический факультет Южного федерального университета. В детстве всегда мечтала работать журналистом, хорошо писала сочинения, свою первую статью написала в 16 лет для газеты «Хибинский вестник» в Мурманской области, когда впервые сходила в исторический клуб поклонников писателя Роналда Руела Толкиена («Властелин Колец») и написала статью об этом клубе. Восемь лет работала журналистом, но после переезда в Москву стала работать в сфере связей с общественностью и рекламы, подала документы на обуче-

ние по Президентской программе подготовки управленческих кадров для предприятий народного хозяйства, прошла конкурсный отбор и поступила в МГИМО МИД России. После окончания второго вуза уехала на стажировку за границу, работала в испанской компании по производству вин «Винос и Бодегас». Впоследствии вышла замуж и родила ребенка, сосредоточилась на вопросах воспитания ребенка, тем не менее работала в



удаленном и гибридном форматах, в том числе сотрудничала с Московской бизнес-школой, для которой за время декретного отпуска разработала несколько учебников и рабочих программ по темам, связанным с журналистикой, маркетингом и рекламой.

**— Как Вы узнали о проекте «Мама онлайн»? Какой курс проекта «Мама онлайн» Вы проходили?**

— О проекте «Мама онлайн» узнала совершенно случайно, благодаря статье в газете «Звездный бульвар», которая выходит в Северо-Восточном административном округе столицы, в газете был размещен материал о возможностях «Технограда». Я решила сходить на экскурсию в «Техноград», была приятно удивлена. Здесь проходит такое количество интересных и разнообразных мероприятий! Я узнала о проходящем там авторском курсе Оксаны Шарой на тему «Самозанятая в своем любимом деле». Прослушав программу, я открыла самозанятость, а также научилась самостоятельно вести бухгалтерию и работать в программе «Мой налог». В дальнейшем я продолжила сотрудничать с Оксаной как с персональным коучем, было очень актуально и интересно. Оксана посоветовала сделать свой собственный сайт и продвигать услуги в том числе с помощью него. Так сформировалась идея PR-агентства.

**— Что мотивировало Вас открыть свой бизнес?**

— Мне хотелось как-то развиваться в своем любимом деле, я понимала, что вероятнее всего, работу в найме я уже переросла, хотелось бы иметь определенную свободу

выбора, личное время не только для работы, но и для отдыха, возможность распоряжаться собственным временем.

**— Тяжело ли было начинать?**

— Начало было положено легко, с удовольствием, но вскоре я обнаружила, что придется потрудиться, так как конкурентных предложений на моем рынке и в моей нише достаточно много и надо бы мне чем-то отличаться от других.

**— «Есть только одна вещь, которая делает мечту невозможной: страх неудачи», — считал Пауло Коэльо. Что думаете об этом?**

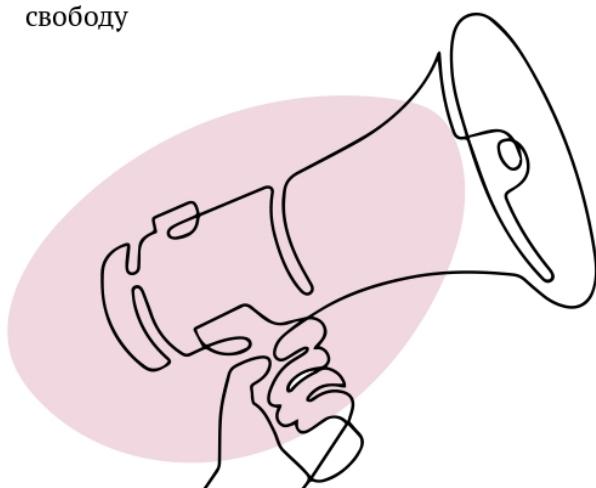
— Считаю это высказывание абсолютно правильным: пока человек верит в себя, в свои силы, он сможет реализовать любую свою мечту или желание.

**— Как Вам кажется, можно ли открыть бизнес без стартового капитала?**

— Да, это возможно, но минимальные стартовые деньги все же будут нужны. Как правило, это деньги, потраченные на свой личный бренд, то есть на создание сайта, изготовление визитных карточек, презентационных материалов для клиентов и так далее. То есть минимальный стартовый капитал необходим для успешного запуска бизнеса.

**— Что для Вас успех?**

— Успех — это огромная фантастическая работа над собой и трудолюбие.



# **«Выделяйся и властвуй!»**

**Виктория Зябирова**

Брендолог и специалист по личному бренду,  
нейромаркетинг и ai-creator,  
эксперт проекта «Мама онлайн»,  
автор курса «Как создать свой личный бренд»





Экспертный  
старт

# Как использовать личный бренд по максимуму?

Предлагаю пойти простым логическим путем. Чтобы что-то использовать по максимуму, нужно, во-первых, это что-то иметь; во-вторых, понимать, зачем оно тебе; и в-третьих, знать, как это что-то работает. Остальное – нюансы.

Начнем с главного: а что это вообще такое – личный бренд?

Внимание, сейчас будет неожиданно. Личный бренд – это то, что остается в сознании людей после общения с вами. То есть впечатление от вас. А оно складывается при помощи органов чувств, и поэтому в ваш личный бренд входит абсолютно все: как вы выглядите, как пахнете, как двигаетесь, как смеетесь, что и как говорите, как сидите и как себя ведете, как и на что реагируете, и даже то, как вы представлены на аватарке в мессенджерах!

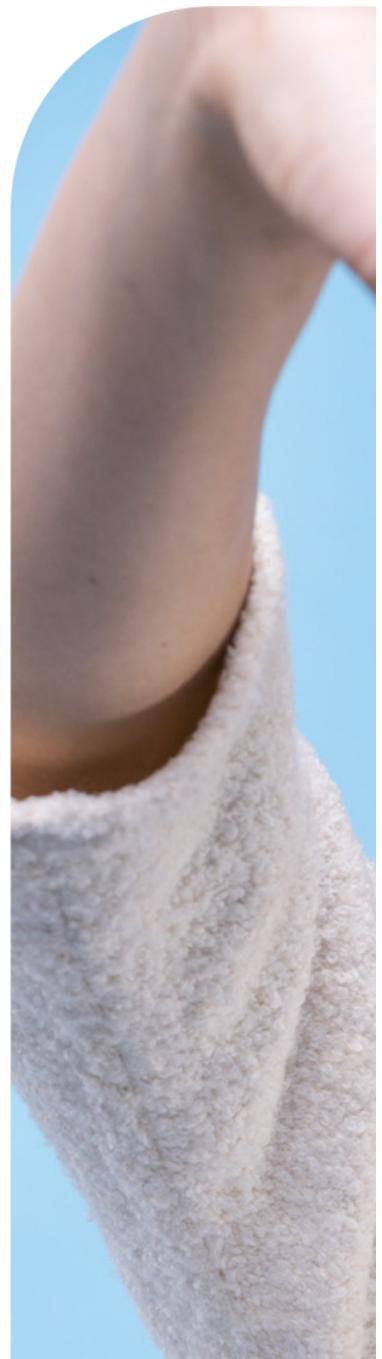
Все перечисленное дает мне право смело заявить: личный бренд у вас уже есть. Вопрос в другом: он работает на вас или против вас. Как же это понять? Попробуйте заглянуть внутрь себя: как бы вы хотели, чтобы вас воспринимали окружающие? Что, по вашему мнению, они должны о вас думать?

Напишите список из 10 пунктов. Написали? А теперь задайте себе вопрос: зачем мне, чтобы они так думали? Каких таких целей мне бы это помогло достичь? Напишите и здесь список, из 5-7 пунктов. А теперь ответьте себе честно на каверзный вопрос: что бы я делал(а), если бы не должен(а) был(а) зарабатывать деньги? И здесь список из 5-7 пунктов. А теперь сравните. Есть пересечения? Или хотя бы сходства? Тогда цели и ценности совпадают и можно переходить к правилам корректировки вашего личного бренда. Если нет – бегом к специалисту выяснить, чего же вам действительно хочется. Потому что личный бренд без истинных целей все равно что дом без фундамента: сколько денег ни вбухивай, каких крутых спецов ни нанимай, все развалится.



Автор: Елена Быстрика

Коуч партнеров, executive и бизнес-коуч ICF (Эриксоновский Международный Университет Коучинга), член НФПММК (Национальная Федерация Профессиональных Менторов и Коучей), психолог, DBA (Доктор делового Администрирования, ВШКУ от РАНХиГС), MBA и MA in Russian Linguistics.



Предположим, что вы поняли, зачем вам личный бренд. Что именно вы хотите донести о себе людям. И допустим, что ваши цели действительно совпадали с вашими ценностями. И настало время проверить, совпадает ли то, что вы хотите транслировать, с тем, что вы на самом деле транслируете.

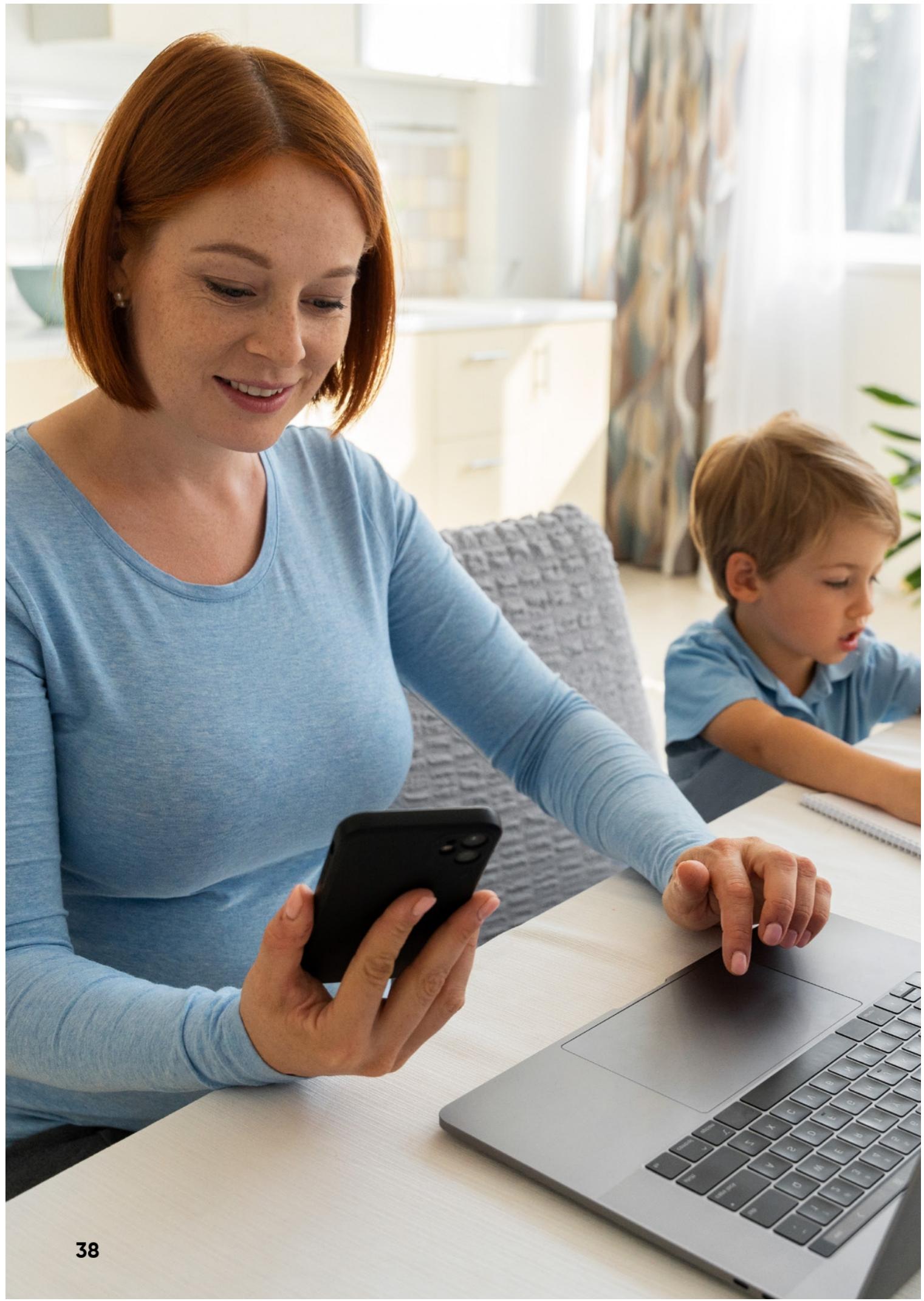
Составьте анкету и попросите 10 хорошо знакомых и 10 мало знакомых с вами людей ее заполнить. И посмотрите, что там совпадает, а что нет. Упражнение не для слабонервных, согласна, но это – аудит вашего личного бренда.

Совпадения покажут в чем ваш личный бренд уже работает на вас, несовпадения – в чем ваши зоны роста.

И уже на основании этих результатов станет ясно, к кому обратиться: к психологу (проработать внутреннее), имиджмейкеру (выразить внутреннее во вне) или к ювелиру – заказывать заслуженную корону, так как ваши желания совпадают с вашими возможностями!

мама  
онлайн

*Чтобы что-то использовать по максимуму, нужно, во-первых, это что-то иметь; во-вторых, понимать, зачем оно тебе; и в-третьих, знать, как это что-то работает. Остальное – нюансы.*





# *Как мамам- предпринимателям в декрете достигать целей с помощью эффективных коммуникаций?*

*Многие из вас знают или догадываются, насколько важна эффективность в общении между людьми.*

*Этот фундаментальный навык легко открывает двери для личного и профессионального роста, поэтому овладение им даст преимущество во всех сферах вашей жизни. Этому можно и нужно научиться.*

*Автор: Анна Задоренко*



*Эксперт-практик по созданию и развитию эффективных команд.  
Помогает руководителям стать вдохновляющими лидерами.*

*Куратор образовательных программ Комитета по развитию женского предпринимательства «Опора России». Спикер «Малый Бизнес Москвы», комитета «Опора России». Автор курса «Эффективные коммуникации»*

# СЕКРЕТЫ ЭФФЕКТИВНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

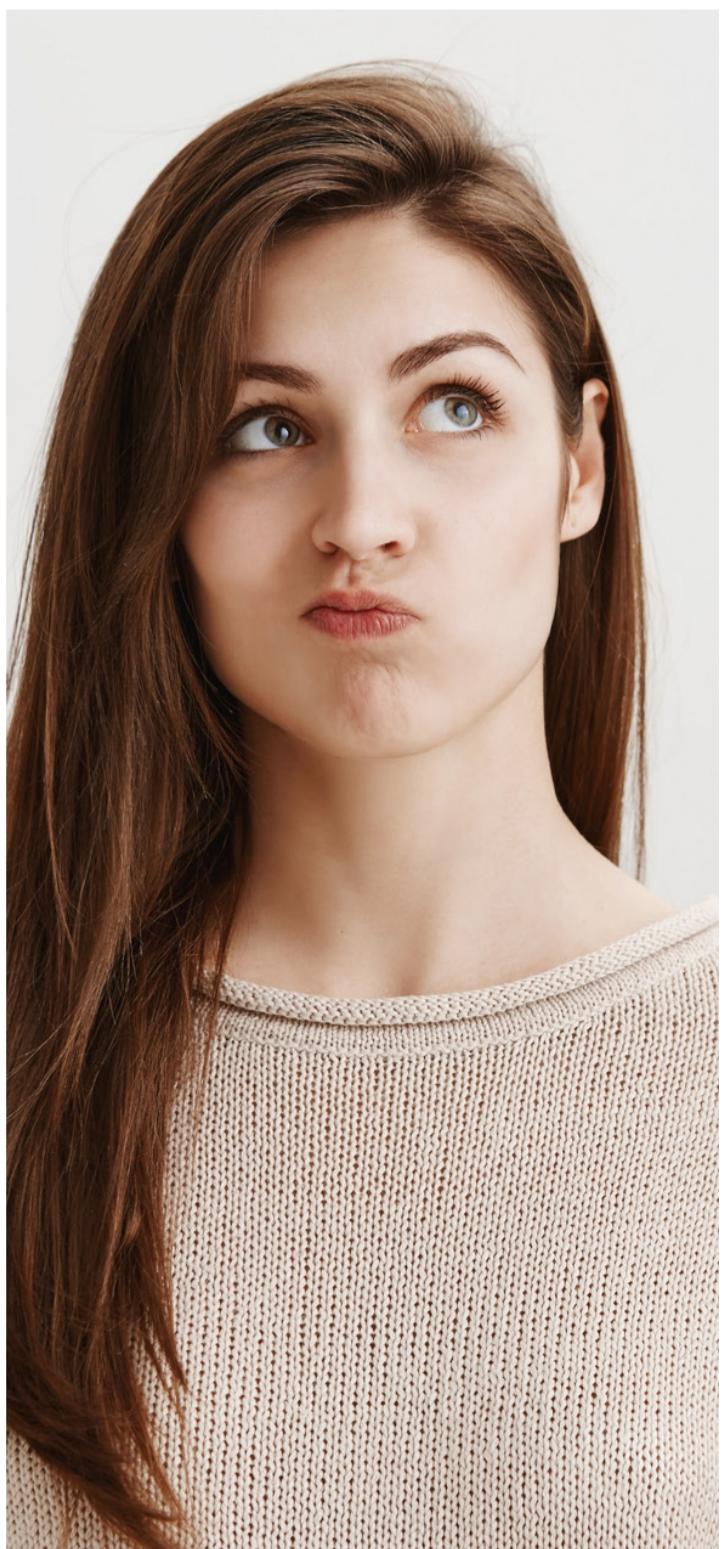
Если вы умеете эффективно взаимодействовать с другими людьми, а именно доносить свою мысль и правильно понимать собеседника, вы сможете достигать целей и вдохновлять других с минимальными затратами времени, ресурсов и усилий, ваша коммуникация будет интересна и выгодна обеим сторонам. Такие коммуникации позволяют строить и поддерживать доверительные отношения с близкими в семье, гармоничные деловые отношения с коллегами и клиентами в бизнесе, достигать поставленных целей, добиваться успеха в карьере и развиваться как личности.

Люди, которые умеют четко и ясно сформулировать свои цели и стремления, внушают больше доверия и уверенности потенциальным клиентам и инвесторам, а это часто имеет решающее значение для бизнеса.

Навыки активного слушания помогают лучше понимать потребности клиентов, повышать их лояльность и предлагать целевые решения. Обладание эмпатией и развитым эмоциональным интеллектом незаменимы для поиска значимых контактов и создания долговременного сотрудничества.

Эффективное общение позволяет мамам-предпринимателям гармонично управлять своими командами. Простой и честный диалог с сотрудниками не только активизирует их потенциал, но и создаст более продуктивную рабочую среду, открытую творчеству и инновациям. Если представлять всем членам команды конструктивную обратную связь, благодарить и признавать достижения, то такой подход прекрасно мотивирует, способствует личностному росту и лояльности внутри организации.

Для развития бизнеса важно эффективно владеть инструментами цифровой коммуникации. Использование социальных сетей, блогов и электронного маркетинга позволяет мамам-предпринимателям охватить широкую аудиторию, создать сильное присутствие в Интернете и укрепить свой бренд. Адаптируя свой стиль общения к различным платформам, они могут эффективно взаимодействовать с клиентами, развивать лояльность к бренду и оказывать длительное влияние.



# СЛОЖНОСТИ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Часто мамам-предпринимателям приходится сталкиваться с нехваткой времени, физической и эмоциональной усталостью, которые могут негативно сказаться на эффективности их коммуникаций.

**Нехватка времени**, особенно, если маме приходится совмещать работу с заботой о ребенке, усложняет взаимодействие, и здесь важно найти баланс.

**Решением в этом случае может стать:**

- планирование своего времени, выделение его на работу, общение с партнерами и/или клиентами;
- делегирование части задач семьи, сотрудникам, фрилансерам;
- использование различных каналов коммуникации для семьи, клиентов, партнеров, таких как социальные сети, мессенджеры, видеоконференции и т.д.

**Физическая и эмоциональная усталость** обычно приводит к снижению внимательности и отзывчивости.

**Решением в этом случае может стать:**

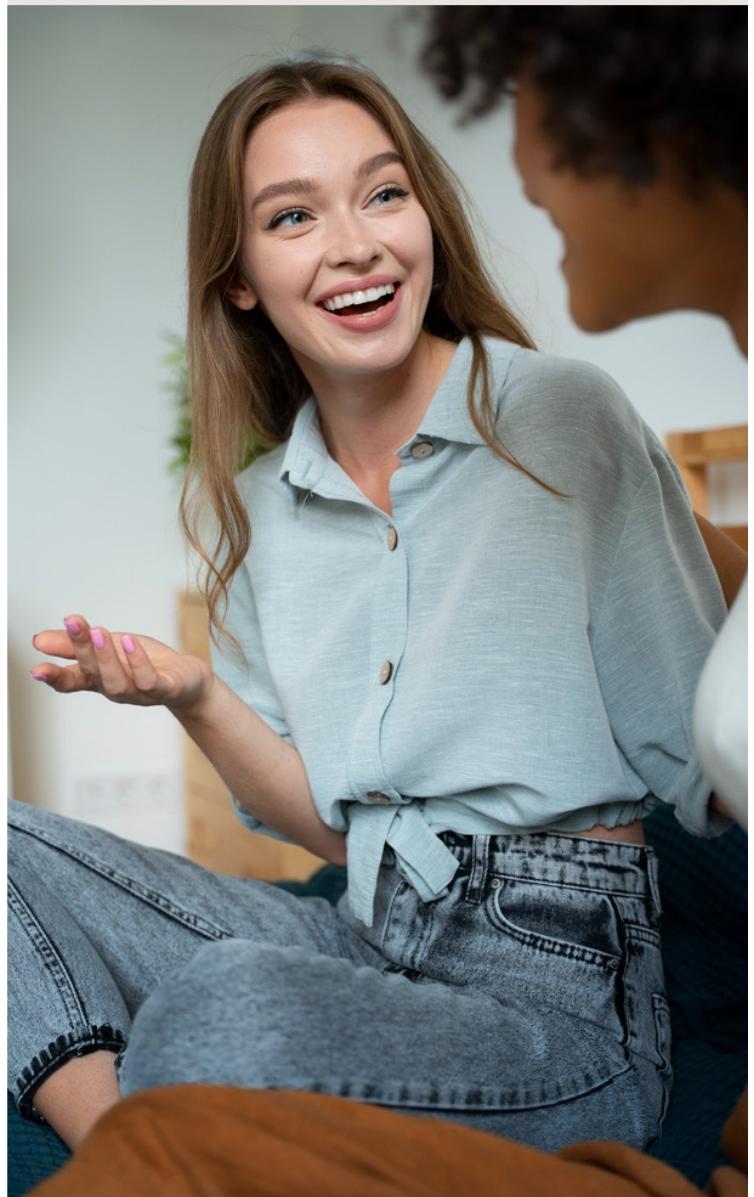
- предоставление больше времени заботе о себе, чтобы отдохнуть и восстановить силы;
- установка личных границ: нужно научиться отказывать, если вы не можете взять на себя еще одну задачу;
- просьба о помощи и создание системы поддержки для семьи и для бизнеса. Это могут быть родственники, друзья, другие мамы-предприниматели, сотрудники, фрилансеры.

## Правила эффективной коммуникации

Для того чтобы ваша коммуникация была эффективной, обязательно практиковаться и соблюдать следующее правило:

*Выслушайте внимательно собеседника, прежде чем начать говорить.*

*Это поможет понять его точку зрения, его чувства и избежать недопонимания.*



# *Как управлять временем и достигать целей: советы для современных мам*

Современной маме сегодня важно успевать не только заботиться о малыше и доме, но и уделять внимание себе, учиться, не забывать о развитии карьеры, заниматься самореализацией. При такой многозадачности на первый план выходят навыки самоменеджмента и тайм-менеджмента, которые помогают успевать все самое ценное и важное, а также оставаться в гармонии и балансе.

Существует ряд подходов к управлению временем и личному планированию, большинство из которых делает акцент на том, что нужно начинать с понимания себя, своих желаний, потребностей и целей. Цели, которые мы себе ставим, должны быть максимально простыми, конкретными, и, конечно, достижимыми.

Следующий шаг в планировании – взять все свои дела и цели и расставить приоритеты. Важно понять, что нужно сделать обязательно, что нельзя не сделать, а выполнение каких дел поможет стать немного счастливее. Подумайте, можно ли что-то делегировать или даже отло-

жить на время? Что должно быть реализовано в первую очередь? В итоге у вас должен получиться список ваших самых важных приоритетов.

Хорошим вариантом будет фокусировка на 1-2 больших целях и нескольких среднего или небольшого размера. Не забывайте про дела, которые приносят удовольствие, они также должны присутствовать в любом полноценном расписании.

Составление осознанного и реалистичного плана является следующим шагом в достижении целей. Разбейте свои цели на более мелкие задачи и определите, какие шаги необходимо предпринять для их

*Важно помнить,  
что для достижения  
целей необходимо  
постоянно двигаться  
вперед, даже  
если это маленькие  
шаги.*



Автор: Александра Уголева

Agile-коуч, психолог, эксперт гибкого планирования. Автор 2 курсов для проекта «Мама онлайн»: «Профессия Agile-коуч» и «Метапавыки»

достижения. Например, если вашей целью является получение новой работы, ваш план может включать поиск вакансий, обновление резюме, отправку заявок на интересующие вас позиции и так далее.

Наконец, чтобы эффективно использовать свое время для достижения целей или реализации запланированных дел, необходимо организовать свое время. Создайте расписание, которое позволит вам выделить время на выполнение задач, связанных с достижением ваших

целей. Попробуйте планировать свой день заранее, чтобы избежать неожиданных проблем, но будьте гибкими и адаптивными при изменении обстоятельств (например, ребенок заболел). Не бойтесь экспериментировать с различными методами планирования и находить то, что работает лучше всего для вас и вашей семьи.

Важно помнить, что для достижения целей необходимо постоянно двигаться вперед, даже если это маленькие шаги. Потихоньку идите шаг за шагом и вы увидите результаты своих усилий.



# Отзывы о проекте «Мама онлайн»



«Мне понравилось все! Спикер, Александра Уголева, супер живой и энергичный оратор. Техники впечатляют, если грамотно применить, в жизни будет явный прогресс. Мне как раз такой логичности и оцифровки в постановке целей не хватало! Спасибо большое!»

**Анастасия Князева**  
Курс «4 метавыпка»

«Акцент на саморазвитие на поле с понятными правилами. Для новичков это бесценно. Множество примеров из практики. Снятие ограничений (расширение границ) в плане самопрезентации, поиска нюансов взаимодействия. Осталось подняться по лестнице в новом ожерелье. Ведь каждое слово нанизываешь на ниточку как жемчужинки. Каждый совет - как новая ступень»

**Светлана Давыдова**

Курс «Введение в профессию ведущий мероприятий»



«Я люблю Техноград и его проекты, в особенности «Мама онлайн». Совсем недавно копилочка знаний пополнилась темой «Экологичных продаж». Самое главное, что получилось посмотреть на продажи под другим углом. Как на набор понятных алгоритмов, которые вполне можно изучить. Очень понравилась основа личных продаж, о которой рассказала Алена Мельник: тайм-менеджмент, обучение и оцифровка. Высвобождаю мозг на решение других задач»

**Александра Стадник**  
Курс «Экологичные продажи»

«Ярко! и Сильно! Виртуозная работа! С массой инсайтов и пониманием Себя! За всё БЛАГОдарю Евгению Зябкину. Спасибо огромное команде Технограда и идейным вдохновителям проекта за уникальную возможность нам, потребителям, получить качественные знания»

**Татьяна Комиссарова**  
Курс «Мой бизнес – моя профессия»



«Участие в серии вебинаров по профайлингу стало для меня настоящим открытием. Материал подавался в доступной форме, узнала много нового и начала обращать внимание на движения и мимику людей во взаимодействии друг с другом. Это очень увлекательно! Я благодарна организаторам за предоставленную возможность и бесценный опыт! Спасибо Евгения Зябкина! Вы прекрасный спикер!»

**Светлана Руденко**  
Курс: «Профайлинг. Мимика и жестикуляция: как распознавать истинные намерения партнеров и пользоваться неверbalными приемами в переговорах»

«Спасибо огромное организаторам и лично спикеру – Екатерине Юдиной за курс! Это было очень интересно и полезно! После каждой онлайн-встречи я чувствовала себя отдохнувшей. Все рекомендации и советы по майнд-фитнесу записала и стараюсь их использовать каждый день. И, отдельное спасибо за сертификат, это был приятный бонус»

**Юлия Евсеева**  
Курс «Майнд-фитнес: как увеличить интеллектуальную выносливость и повысить продуктивность»

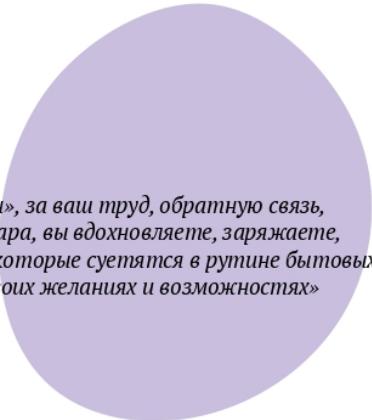




«Хочу выразить огромную благодарность проекту «Мама онлайн», за ваш труд, обратную связь, позитивный настрой, который заряжает с первых минут вебинара, вы вдохновляете, заряжаете, стимулируете, одним словом – даёте возможность женщинам, которые суетятся в рутине бытовых дел, почувствовать себя чуть стабильнее, свободнее, сильнее в своих желаниях и возможностях»

**Наталья Собакарь**

Курс «Профессиональный коммуникации»



«Замечательный проект «Мама онлайн». Курсы помогают женщинам раскрыться в профессиональной сфере, получать знания, советы, навыки от сильных и мотивирующих экспертов, также завести интересные знакомства и пообщаться с единомышленниками. Я посетила курс «Контент-креатор в социальных медиа». Невероятная атмосфера на протяжении всего обучения! Все очень профессионально и качественно! Большое спасибо, Александра Лынова»

**Елена Деловая**

Курс «Контент – креатор в социальных медиа»



«Благодарю спикера – Юлию Литвин за знания, за ваши образы, энергетику, которая завораживает и восхищает. Возможность увидеть и применить в практике знания, которые вы передали, за вашу профессиональную заботу, умение делать женщину красивой, вдохновлять и наполнять цветовым сиянием. Спасибо организаторам, за возможность получать новые знания и интересные проекты»

**Наталья Скробот**

Курс: «Управление впечатлением с помощью цвета, фактур и форм. Создание образа для решения любой задачи»

«Благодарю за прекрасный курс! Редко встретишь, чтобы в преподавателе все так хорошо сочеталось: и высокая экспертность, и желание быть полезной всем, самоотдача и такое хорошее отношение к людям! Курс и мастер-класс были очень полезны! Не избитые знания, а действительно много практических рекомендаций, опыта, знаний нам передали!»

**Виктория Медведева**

Курс: «Управление впечатлением с помощью цвета, фактур и форм. Создание образа для решения любой задачи»



«Курс – как целое событие! Я взяла для себя несколько пунктов в каждый день. Или это волшебство, или действительно качественное исследование целевой аудитории, что тоже крайне похвально. Во время курса ждала каждое новое занятие, по результату – сегодня написала пост в канал, который не вела несколько месяцев! И есть идеи для новых постов, потому как переработала смыслы. Спасибо!»

**Арина Ушанкина**

Курс «Достижение целей через ресурсное состояние»



«Всем организаторам огромное спасибо за такой насыщенный проект «Мама онлайн»! Ваш БизАкселератор придал мне сил и уверенности! Теперь я уверена, что смогу! И это нужно людям! В следующем году начну реализовывать полученные знания, ведь именно они дали эту уверенность! Спасибо Вам большое за эту возможность, за прокачку и «волшебный пендель»

**Яна Юсупова**  
БизАкселератор



# Организаторы о создании проекта «Мама онлайн»

«В этой книге собраны истории успехов участниц проекта «МАМА онлайн». Не хватает одной! Истории о проекте «МАМА онлайн». И мы с гордостью можем сказать, такой же успешной! Ведь именно благодаря проекту и, безусловно, силе воле, многие участники несмотря на свою занятость, количество детей, статус, смогли круто изменить судьбу.

Итак. Начнем.

За любым делом всегда стоят люди. Так было и так будет еще долго. Идейными вдохновителями, организаторами всех онлайн и очных мероприятий и курсов являются Анастасия Костромова и Вероника Рюхина. Сила проекта, безусловно, не в двух людях. В огромном экспертном сообществе, которое помогает каждый месяц запускать и проводить онлайн-курсы, делясь авторским контентом.

Началась история проекта с 2020 года. Когда все в один миг оказались на удаленке. Особенно у женщин в тот момент появилось миллион вопросов. Многим пришлось срочно-обморочно осваивать программы, которые позволяют работать в дистанционном формате, прокачивать навыки для работы в онлайн-пространстве, вспоминать правила тайм-менеджмента. И несмотря на это, женщины по-прежнему продолжали решать вопросы, связанные с бытом и детьми.

Мы — не исключение. Оказавшись в 4 стенах на 24 часа в сутки с мужем, детьми, работой, хотелось «взвыть выше неба». И мы поняли, надо объединяться и вместе искать пути решения для дальнейшего комфортного проживания и профессионального развития. Так появился проект «Мама онлайн» и его ежедневные часовые вебинары. Мы приглашали экспертов из разных областей. Искали ответы на абсолютно разные вопросы, и житейские, и карьерные, и бизнесовые, и психологические. Осваивали новые профессии, которые позволяют работать в онлайне, развивали soft навыки для комфортного проживания на удаленке.



Сейчас проекту «Мама онлайн» уже три года. И как любой живой организм он рос и изменялся. В процессе мы разработали уникальный формат курсов — demo. Это некий трамплин между решением сменить профессию и получить серьезное образование. Согласитесь, иногда мы делаем выбор неосознанно, выбираем направление для развития эмоционально, а не конструктивно. А demo-курсы помогают познакомиться с той или иной профессией, локально помочь найти ответ на любой вопрос. Сейчас у проекта «Мама онлайн» 4 тематических блока: «Само-трансформация», «Профессия онлайн», «Solo-предпринимательство», «БизКомьюнити». Также у проекта запустился первый поток в рамках БизАкселератора. В течение двух месяцев участницы прорабатывают идею в бизнес и выходят на доход. Держим кулаки и надеемся, что все получится. Ведь планы по масштабированию у нас грандиозные! Давайте развиваться вместе!»

## мама онлайн

*P.S. В лучших традициях современного мира нам очень хочется сказать слова благодарности экспертам проекта «Мама онлайн». Они создают воистину крутые продукты для проекта. И нашим участникам. Вы — наш движок!*

*Ваша Вероника и Анастасия*

# Для заметок

мама  
онлайн

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---