



Рыбаков фонд



Инициатива
Рыбаков Фонда

PRO
Женщин



НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ЛИДЕРА



О СООБЩЕСТВЕ

ЦЕЛЬ И ФИЛОСОФИЯ PRO ЖЕНЩИН

→ Страница 3

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

КАК СОЗДАТЬ ГРУППУ PRO ЖЕНЩИН

→ Страница 4

ВТОРАЯ ЧАСТЬ

КАК РАБОТАТЬ С ГРУППОЙ

→ Страница 12

ЦЕЛЬ И ФИЛОСОФИЯ PRO ЖЕНЩИН



Сообщество PRO Женщин — доступный каждой женщине, эффективный и безопасный способ совершить изменения к лучшему в своей жизни. В сообществе мы получаем колоссальную поддержку для движения к цели, которую не всегда даёт нам привычное окружение. Мы обретаем безопасную и мотивирующую среду, где можно развиваться, реализовывать свой потенциал, пробовать новое и не бояться ошибиться. Мы получаем новые социальные роли и возможности для роста.

Екатерина Рыбакова, идеолог сообщества PRO Женщин

Сообщество PRO Женщин появилось по инициативе Рыбаков Фонда и Екатерины Рыбаковой в 2016 году. Участие в сообществе бесплатное для всех. Присоединиться можно на платформе pro-women.ru.

◆ НАША ЦЕЛЬ

Создать среду взаимной поддержки и доверия, где каждая женщина имеет возможность раскрыть свой потенциал, обрести уверенность в себе, попробовать новое, найти дело жизни. Имея мощную поддержку сообщества, женщина способна не просто на изменения, а на настоящие прорывы!

◆ НАШ ДЕВИЗ

Каждая из нас может многое, вместе мы можем все!

◆ НАШИ ЦЕННОСТИ

Поддержка. Помогать другим реализовывать себя.

Лидерство. Брать на себя ответственность за собственную жизнь и все, что в ней происходит.

Развитие. Учиться, двигаться вперед и пробовать новое.

Доверие. Быть открытой, доброжелательной, искренней.

Мы видим будущее, в котором каждая женщина может реализовать свой потенциал!

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

КАК СОЗДАТЬ ГРУППУ ПРО ЖЕНЩИН

”

Лидеры не создают последователей, они создают новых лидеров.

Том Питерс

Представьте, что у вас есть личная группа поддержки, где каждый человек всегда за вас и поддержит любое ваше начинание, будь то создание собственного бизнеса или ремонт дома. Группа будет способствовать тому, чтобы вы не сошли с дистанции раньше времени и реализовали свою цель. В этом смысл групп сообщества PRO Женщин.

В нашем сообществе принято, что группу формирует сам лидер. Лидер организует и модерерирует встречи по методологии PRO Женщин, делится обратной связью на платформе и способствует появлению новых лидеров.

Мы верим в то, что лидерские качества заложены в каждой из нас и их можно воспитать. Задача лидера — вдохновлять и мотивировать женщин, помогая им реализовать свой потенциал полностью.

ПРИНЦИП МАЛЫХ ГРУПП

Для эффективной работы над целями и проектами и комфортного общения мы рекомендуем собирать именно малые группы — от 6 до 10 участниц. Так вы сможете уделять достаточно внимания друг другу. Каждый член группы сможет участвовать в обсуждениях, быть услышанным, максимально вовлеченным и чувствовать свою ответственность перед другими девушками.

Встречи проходят в открытой и доверительной атмосфере раз в две недели. На встречах участницы обмениваются своим опытом и знаниями, ставят личные цели и работают над своими проектами. Все члены группы разделяют ответственность за эффективность и регулярность встреч.

» — далее —>

1

ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕ ГРУППУ НА ПЛАТФОРМЕ PRO-WOMEN.RU

Первым делом нужно зарегистрироваться на сайте www.pro-women.ru, нажав кнопку «Стать лидером». Это можно сделать двумя способами: на главной странице, либо в разделе «Группы», подраздел «Создать группу». При регистрации вам понадобится заполнить анкету лидера.

◆ КАК ЗАПОЛНИТЬ АНКЕТУ ГРУППЫ (ОСНОВНЫЕ ПОЛЯ)

Название — вы можете выбрать название, которое будет отражать цель ваших встреч в группе, например, «Помогаем друг другу достичь успеха». Либо назвать группу по своему имени, например, «Группа Маши Ивановой, г. Казань». Так участницам будет проще искать вашу группу в поиске.

Описание группы — в этом поле расскажите, чем вы планируете заниматься в группе, как будут проходить встречи, как часто вы планируете встречаться. Участницы будут принимать решение о вступлении в группу, исходя из описания.

Краткое описание группы — то же описание, но в одном-двух предложениях.

» — далее —>

2

ИЗУЧИТЕ ПЛАТФОРМУ И МЕТОДОЛОГИЮ PRO ЖЕНЩИН

Методология — это наши инструкции и гайды по тому, как проводить встречи групп PRO Женщин. Мы постоянно дорабатываем их, основываясь на опыте наших лидеров.

◆ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ:

1. Пройти онлайн-курс «Как организовать сообщество». Эксперт курса — Карен Олсон, комьюнити-организер с 10-летним стажем работы в США, Европе и России. В курсе 10 уроков и 16 заданий. Ссылка на курс доступна в меню вашей группы на платформе www.pro-women.ru.
2. Изучить [инструкцию](#) для лидера по использованию платформы pro-women.ru в меню вашей группы.
3. Вступить в чат лидеров в Telegram. Ссылка-приглашение придет вам в email-рассылке сразу после регистрации вашей группы на сайте.
4. Подписаться на социальные сети PRO Женщин.

◆ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЛАТФОРМУ PRO ЖЕНЩИН, ЧТОБЫ:

- Создавать группы, находить единомышленниц и общаться в чате группы.
- Делать анонсы своих встреч в разделе «Календарь встреч».
- Находить ответы на часто задаваемые вопросы в подразделе «Вопросы-ответы».
- Найти контакты регионального представителя в своем городе.
- Узнавать новости сообщества.
- Читать истории и интервью участниц.
- Познакомиться с технологией наставничества, найти или стать наставником.

» — далее —>

3

НАЙДИТЕ ЕДИНОМЫШЛЕННИЦ И ПРИГЛАСИТЕ ИХ В ГРУППУ

**Принцип, которого придерживаются лидеры PRO Женщин:
«Мы работаем с теми, кто заинтересован действовать».**

Если человек не движется к цели и ничего не хочет, опаздывает на встречи или не приходит, мы оставляем за ним это право. Никто не может заставить другого развиваться и стремиться к чему-то принуждением. Наши единомышленники — те, кого влечет внутреннее желание развиваться, делать совместные проекты и быть частью глобального сообщества. Мы можем только рассказывать про ценность сообщества, о нашем опыте и почему нам важно сотрудничать и поддерживать друг друга.

Рассказывайте о том, что волнует лично вас и что вам важно. Решите, о чем будет ваша группа, чем вы готовы поделиться, какой опыт передать.

Подумайте, для чего сообщество лично вам? Может быть, вы давно хотели создать свое дело и нуждались в поддержке или искали единомышленников, например, чтобы организовать совместные субботники по сбору мусора в парке или построения бизнес-империи.

Подумайте, как вы будете коммуницировать с участницами? Общаться в чате группы на платформе или в отдельном чате в Telegram.

Пригласите участниц в группу и лично поговорите с каждой. Постарайтесь понять, насколько комфортно будет взаимодействовать людям в группе, в том числе вам лично.

Регистрация на pro-women.ru — важный «ритуал» входа и принадлежности к сообществу. После регистрации женщины получают возможность узнавать новости из наших рассылок, общаться в чате группы, анонсировать свои мероприятия и видеть профили и контакты всех участниц сообщества.

4

ГДЕ НАЙТИ ЕДИНОМЫШЛЕННИЦ

Напишите пост в своих социальных сетях. Пример текста (вы можете взять этот текст или написать свой): Дорогие девушки, хотите ли вы создать свой проект или поучаствовать в формировании глобального женского сообщества PRO Женщин? Поставьте лайк к посту — я напишу вам и расскажу, как:)

Если у вас есть ребенок и вы водите его по развивающим кружкам — пообщайтесь с другими мамами, пока ждете. Наверняка им будет интересно.

Зайдите в группы в соц.сетях и форумы, где общаются люди из вашего города. Оставьте свое объявление. Можно использовать пример текста, приведенный выше.

Разместите анонс встречи вашей группы

- В разделе «Календарь встреч» на платформе PRO Женщин pro-women.ru/events
- В чате вашего города, если он есть. Уточните информацию у Регионального представителя pro-women.ru/representatives

В анонсе обязательно укажите тему группы и кого вы ждете.

Пообщайтесь со знакомыми.

Не предлагайте сразу вступить в сообщество. Узнайте, как у них дела, чем они занимаются, о чем мечтают. Вполне может оказаться, что ваши ближайшие родственники, коллеги или соседи давно мечтают создать свое дело, изменить жизнь, но не знают, как.

Воспользуйтесь платформой PRO Женщин. Вы можете приглашать в группу участниц из своего города через нашу платформу.

Повесьте объявление в подъезде!

5

СОСТАВЬТЕ ПЛАН ВСТРЕЧ ДЛЯ СВОЕЙ ГРУППЫ

Как проходят встречи PRO Женщин, мы подробно рассказываем в части «Как проводить встречи группы» ([страница 12](#)).

Длительность встреч — каждая группа самостоятельно выбирает, как часто будет встречаться и как долго продлится сотрудничество. Из опыта сообщества: оптимальная частота встреч — раз в две недели в течение трех месяцев. Вы можете развиваться в унисон и продолжать встречи долгие годы. Либо наметить себе цели на несколько месяцев. По достижению целей группа может прекратить существование, а кто-то из участниц может создать свою группу, либо войти в другую.

Темы встреч — основная повестка каждой встречи — насколько каждая участница группы продвинулась к реализации своей цели? Тем не менее, некоторые лидеры планируют встречи так, чтобы создать дополнительную ценность для участниц. Это могут быть встречи с экспертами или материалы, которые вы или кто-то из участниц подготовит к встрече.

КАКИМ МОЖЕТ БЫТЬ ВАШ ПЛАН ВСТРЕЧ

- 1 встреча. Знакомство и презентация сообщества PRO Женщин.
- 2 встреча. Постановка целей и установление сроков их реализации. Разбиваем большую цель на маленькие.
- 3 встреча. Превращаем цели в задачи. Составляем расписание, когда должны выполнить ту или иную задачу так, чтобы в срок реализовать основную цель.
- 4 встреча. Отчет о выполненных задачах. Планирование задач на следующую неделю. Обсуждение: «Что мешает нам в достижении цели?»
- 5 встреча. Отчет о выполненных задачах. Планирование задач на следующую неделю. Обсуждение: «Личные лайфхаки при достижении целей»
- 6 встреча. Рассказ от каждой участницы о цели, которую она выполнила.
- 7 встреча. Планирование новых целей.

Встречи, подобные четвертой и пятой, могут проводиться столько, сколько понадобится вашей группе. Темы обсуждений могут меняться.

6

ЗАПЛАНИРУЙТЕ ПЕРВУЮ ВСТРЕЧУ И НАЙДИТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

После того, как к вашей группе присоединятся первые 5–6 участниц, вы можете планировать вашу первую демо-встречу.

Местом встречи может стать любое не слишком шумное, комфортное пространство. Главный критерий — удобство для вас и вашей группы.

Несколько возможных вариантов:

1. Провести встречу в библиотеке. Большинство библиотек готовы предоставить помещение для такого типа встреч. Главное — оформить читательский билет.
2. Можно провести встречу в офисе в нерабочее время. Не забудьте предупредить руководство.
3. Вы можете попросить помощи у участниц, планирующих прийти на встречу. У них может быть помещение, которое может быть выгодно предоставить для встречи. Например, кафе.
4. Договориться с кафе можно и без посторонней помощи. Вы можете даже «закрыть» кафе под себя, если у вас будет достаточно людей и они готовы будут что-то заказать.
5. Если можете собрать людей у себя дома, приглашайте их к себе. Так все смогут расслабиться и свободно общаться.
6. Бесплатные городские площадки.

» — далее —>



ПРАВИЛА СООБЩЕСТВА PRO ЖЕНЩИН

Группы PRO Женщин — место для комфортного и безопасного самовыражения женщин, открытого общения и саморазвития. У нас есть правила, которые мы просим соблюдать всех наших лидеров и участниц.

1. Мы не пропагандируем политику и религию.
2. На встречах группы не рекламируем и не продаем свои услуги, в том числе MLM.
3. Форекс и прочие финансовые пирамиды запрещены в сообществе.
4. Каждая женщина в сообществе ценна и важна. Мы работаем над развитием PRO Женщин вместе.
5. Мы поддерживаем друг друга, обмениваемся знаниями и опытом, сотрудничаем и делаем совместные проекты. Даем обратную связь в корректной и уважительной форме.
6. В случае конфликтов мы обсуждаем ситуацию, действия и решения, но не переходим на личности.
7. Ответственность за свои проекты и деятельность каждая из нас несет самостоятельно.
8. Мы — за комфортную среду общения, поэтому личная информация участниц групп не должна распространяться без их разрешения.

» — к разделу 2 —>

ВТОРАЯ ЧАСТЬ

КАК РАБОТАТЬ С ГРУППОЙ

◆ МЕТОДОЛОГИЯ PRO ЖЕНЩИН

Мы рекомендуем лидерам формировать малые группы (от 6 до 10 участниц) и встречаться офлайн 2 раза в месяц. Когда участницы имеют схожие цели и ценности, желание идти к своим мечтам и менять свою жизнь — группа становится сильнее. Эффективность методики в том, что вместе мы можем сделать гораздо больше, чем в одиночку.

◆ ПЕРВАЯ ДЕМО-ВСТРЕЧА

Самая первая встреча группы — своего рода тест-драйв сообщества, когда участницы присматриваются к вам, а вы пробуете себя в новой роли лидера. На этой встрече вы можете поделиться целями и мечтами без подробностей и дать друг другу положительный отклик по возможности их реализации.

Основная задача первой встречи — не искать решение конкретных проблем, а дать понимание, как в целом работает сообщество, вдохновить и зародить внутренний интерес: «Хочу попробовать!»

◆ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБСУДИТЕ С УЧАСТНИЦАМИ:

- Что каждая из вас ожидает получить от участия в сообществе?
- Какие цели вы хотите реализовать?
- Что вы можете дать всему сообществу, каким опытом поделиться?

СОВЕТЫ ЛИДЕРУ PRO ЖЕНЩИН

БУДЬТЕ ОТКРЫТОЙ

Задавайте вопросы, чтобы узнать, чем занимаются другие и чем вы можете быть полезны друг другу. Рассказывай о своих целях, желаниях, успехах и трудностях. Честно говорите о своих преимуществах и недостатках.

СТАВЬТЕ ЦЕЛИ И ПОБУЖДАЙТЕ СТАВИТЬ ЦЕЛИ ДРУГИХ

Ставьте себе амбициозные цели, но разбивайте их на более мелкие и достижимые. Делитесь своими целями с группой, чтобы другие участницы могли подсказать вам свои идеи по их реализации. Спрашивайте других участниц группы об их целях, старайтесь делиться своим опытом и знаниями, если это поможет им в осуществлении мечты.

ПОМОГАЙТЕ СВОЕМУ ОКРУЖЕНИЮ СТАТЬ ЛУЧШЕ

Мы — часть одной экосистемы. Если жизнь тех, кто находится рядом с вами, станет лучше, то и ваши шансы на успех повысятся в несколько раз. Помогайте развиваться другим участницам группы и вы вырастаете сами.

ПОСТОЯННО УЧИТЕСЬ И ПОМОГАЙТЕ УЧИТЬСЯ ДРУГИМ

Изучайте новое каждый день, делитесь полученными знаниями.

ДУМАЙТЕ О СЛУШАТЕЛЯХ

Что им даст ваш разговор? Какое влияние вы окажете на них? Как они отреагируют? Как это может сказаться на вашей цели и на ваших отношениях? Своими разговорами и действиями укрепляйте связи в группе.

ВЕДИТЕ ГРУППУ К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕЙ

В начале ваших встреч с группой каждая участница поставит себе цель на определенный промежуток времени. Ваша задача — не дать им сойти с пути. Она может ошибаться, менять способы достижения своей цели. Главное — не останавливаться и продолжать пробовать. Помогайте пробовать другим участницам группы, разделите с ними радость, поддержите при необходимости.

ВДОХНОВЛЯЙТЕ

Ставьте высокие планки и стремитесь к тому, чтобы достичь их. Вдохновляйте других и верьте в них, чтобы они могли сделать то, на что давно не могут решиться. Подбадривайте, разделяйте чувства, помогайте осуществлять задуманное и ставить новые цели.

ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ

У каждого человека свой опыт, знания и сильные стороны. Объединяясь в группу, мы умножаем их, дополняя друг друга.

РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ПЛАН ВСТРЕЧИ

На второй (и следующих) встречах каждая участница группы уже ставит конкретную цель, а также предполагаемую дату ее реализации.

В дальнейшем даты и цели могут меняться. Если вы достигли одной цели, можно назначить следующую.

На последующих встречах женщины рассказывают, насколько им удалось приблизиться к цели, с какими трудностями пришлось столкнуться и каких успехов они достигли. Если одной из участниц необходима поддержка в реализации ее цели, другие могут поделиться опытом решения подобной проблемы, нужным контактом, поддержать добрым словом, а если есть возможность, вместе решить проблему.

Фокусируйтесь на успехах и приятных радостях!

Каждая встреча начинается с обсуждения, насколько каждой участнице удалось продвинуться к цели со времени предыдущей встречи. Выступающей выделяется 5 минут на свой рассказ. Ограничение по времени необходимо, чтобы все успели высказаться, и не растягивать встречу.

После каждого выступления участницы делятся советами и идеями, как можно быстрее продвинуться к цели той женщины, которая только что выступила.

◆ СОВЕТЫ:

- Не перегружайте рассказ подробностями, чтобы не утомить других участниц.
- Не перебивайте друг друга во время выступления. Задавайте уточняющие вопросы после рассказа.
- Лидер может рекомендовать группе образовательный контент, с которым участницы могут ознакомиться в период между встречами. На встрече они могут обсудить его.

» — далее —>

● ОБСУЖДЕНИЕ ЦЕЛЕЙ И ПРОЕКТОВ ПРОИСХОДИТ В ТРИ ЭТАПА:

1. Рассказ каждой участницы о себе.
2. Вопросы от членов группы, чтобы лучше понять задачу и удостовериться, что поняли ее правильно.
3. Рекомендации участниц, основанные на их подобном опыте. Участницы говорят только о ситуациях, которые были в их жизни, не моделируя будущее или гипотетическую ситуацию.

ТАЙМИНГ ВСТРЕЧИ

ВРЕМЯ	ОПИСАНИЕ	
15 мин	ЧТО БЫЛО НА ПРЕДЫДУЩЕЙ ВСТРЕЧЕ	Время на обсуждение тем, которые не успели обсудить на предыдущей встрече.
5 мин на участницу	ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?	Рассказ о том, как участница продвинулась к своей цели.
10 мин на участницу	ОБСУЖДЕНИЕ	Проработка цели участницы. Вопросы, советы, идеи, рекомендации.
3 мин на каждую участницу	ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ	Каждая участница озвучивает задачи, которые она планирует реализовать для достижения своей цели до следующей встречи.
15 мин	ИТОГИ	Все участницы встречи могут свободно делиться впечатлениями от встречи.

● ПОДЕЛИТЕСЬ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ ПОСЛЕ ВСТРЕЧИ:

После каждой встречи лидер подводит итоги и пишет отзыв на платформе pro-women.ru в разделе «История группы».

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ В ГРУППЕ

ЛИДЕР — ЭТО ОРГАНИЗАТОР И МОДЕРАТОР ГРУППЫ

❖ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЛИДЕРА:

- Создание и поддержка группы единомышленниц.
- Следить за ходом встречи, чтобы все участницы успели высказаться.
- Определять время и место для встреч.
- Мотивация участниц становиться новыми лидерами, если они к этому готовы.
- Подводить итоги встречи, какие выводы сделали для себя участницы.
- Предоставление обратной связи на платформе PRO Женщин.
- Поддерживать связь с региональным представителем.
- Участвовать в чате лидеров в Telegram.

❖ УЧАСТНИЦА

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ УЧАСТНИЦЫ:

- Посещать встречи.
- Работать над своими целями и проектами.

Каждая группа исходя из своих задач и потребностей может коллегиально вводить и убирать разные внутренние роли — секретаря, таймкипера, эксперта.

» — далее —>

ПИШИТЕ ИСТОРИЮ ВАШЕЙ ГРУППЫ НА ПЛАТФОРМЕ PRO ЖЕНЩИН

ЛИДЕРЫ ДЕЛЯТСЯ ИТОГАМИ ВСТРЕЧИ НА ПЛАТФОРМЕ PRO-WOMEN.RU В РАЗДЕЛЕ «ИСТОРИЯ ГРУППЫ».

Состав и тематика группы может меняться, даже лидер может смениться, но история ваших встреч и успехов останется.

◆ О ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ РАССКАЗАТЬ:

- Тема и формат встречи.
- Какие вопросы вы обсуждали.
- Новые идеи, которые могут пригодиться участницам других групп.
- Успехи участниц группы на пути к своим целям.

Обязательно укажите, сколько человек присутствовало, и приложите фотографию.

Мы читаем все ваши отзывы и публикуем самые интересные в наших социальных сетях и на сайте. И стремимся поощрять самых активных лидеров и интересные проекты участниц. Ваши рассказы не только вдохновляют нас, команду сообщества, но и других девушек. Ваш опыт может быть очень полезен.

Пишите историю вашей группы, это так увлекательно!

Контакт для обратной связи:

pro-women@rybakovfoundation.org

Инициатива
Рыбаков Фонда

Женщины **PRO**

www.pro-women.ru

125167, Москва, Ленинградский проспект,
дом 36, стр. 11
+7 495 150 40 74

www.rybakovfoundation.ru

