

Maxler

Бренд спортивного питания и БАДов для всей семьи. Веду блог компании с декабря 2023 года. Статьи пишу с упором на наручные данные.

с 1 января 2024 по 1 января 2025 было 527,5 тыс посетителей на сайте, с 1 января 2025 по 1 января 2026 было 963,8 тыс посетителей на сайте, на сколько процентов вырос трафик

Трафик вырос примерно в 1,83 раза (или на 82,8%)

Raidboss

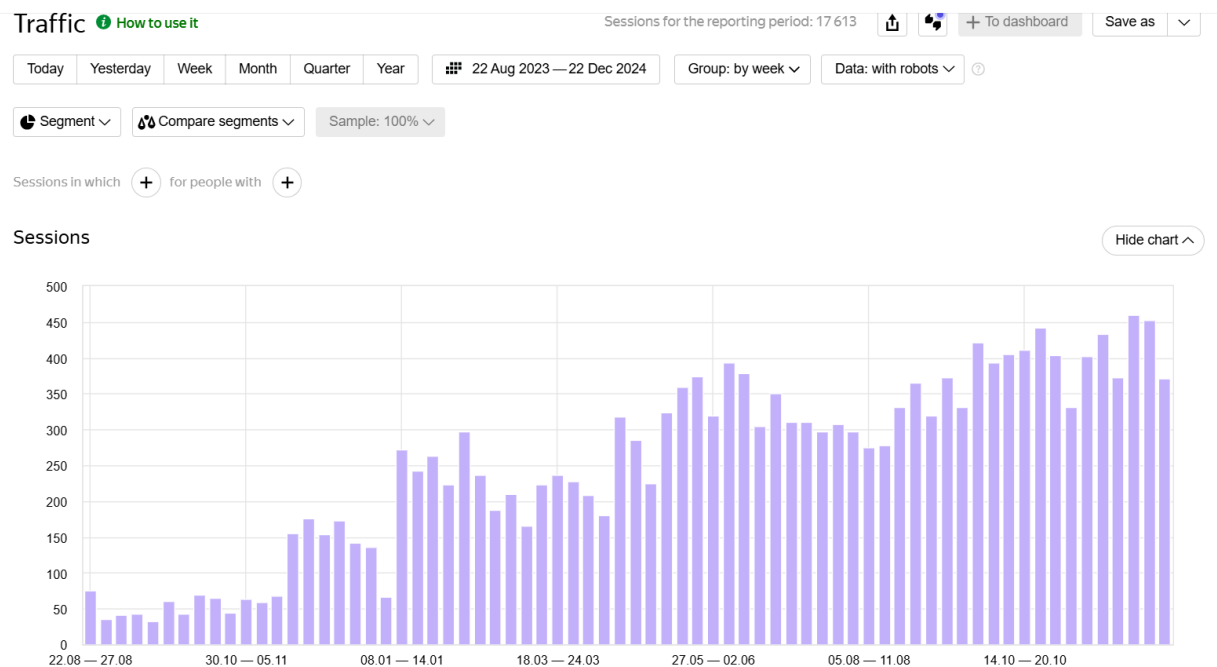
Веду Telegram с нуля с мая 2023, привлечение подписчиков без рекламы через SEO — <https://t.me/raidbossteam>

Веду блог компании с нуля с августа 2023, пишу как самостоятельно, так и с привлечением авторов

<https://raidboss.team/articles>

Также ведем блог на [VC.ru](https://vc.ru) <https://vc.ru/id466959>

Рост трафика на сайте за время ведения блога:



Telegram-канал Азбуки фермы

<https://t.me/azbukafermy>

3 месяца с декабря по февраль

Компания занимается организацией торговых пространств (торговые острова в ТЦ Москвы) для продажи фермерских продуктов

ЦА были:

- Новички, которые хотят иметь свое дело, перейти из найма
- Производители, которым интересно расширять точки продаж

Продающие посты

😊 Привет!

❓ Как мы выбираем локации для торговых островков? 3 принципа

1. Трафик. Выбираем места с высокой проходимостью — более 10 000 человек в день. Мы сотрудничаем как с крупными ТЦ, так с локальными. Размер островка всего 15-20 кв. м., поэтому легко найти место даже в небольших торговых центрах у метро или в спальном районе.
2. Расположение. Островки Азбуки Фермы находятся либо сразу при входе в торговый центр, либо в прикассовой зоне. Например, в ТЦ Авиапарк наш магазин расположен рядом с кассами Ашана. Люди идут за покупками в супермаркет и, конечно, не могут пройти мимо нашего островка.
3. Аудитория. Ищем место с платёжеспособной аудиторией, которая заинтересована в товаре наших клиентов. Иногда это даже важнее трафика.

Сейчас у нас работает более 12 точек, и все время готовятся к открытию новые. Мы тестируем разные форматы и готовы предложить торговые площади под любые ваши задачи.

Связаться с нами 👉 https://t.me/azbykafermy_aca_bot

Откройте собственный магазин в торговом центре с Азбукой Фермы

Мечтаете начать свой бизнес, который несет пользу обществу — предлагать и продавать полезные и натуральные фермерские продукты людям? У нас есть для вас предложение.

Мы создаём гастрономические пространства в ТРЦ Москвы в прикассовых зонах супермаркетов, у входов в ТРЦ.

Наши торговые острова — идеальное решение для предпринимателей, которые хотят запустить свой бизнес с минимальными инвестициями и рисками. Почему?

Минимум бумажной волокиты. Мы уже заключили договоры с ТЦ и урегулировали все формальности. Вам нужно только заниматься своим бизнесом, а остальное — наша забота!

Экономьте на аренде. Арендуйте ровно столько места, сколько вам нужно, и не переплачивайте за лишние метры. Мы предоставляем гибкие варианты аренды витрин под вашу продукцию.

Готовые торговые точки. Вам не придется тратить время и средства на закупку оборудования — мы предлагаем уже готовые торговые витрины. Модульные конструкции легко разбираются и собираются и адаптируются под любые продукты.

Не упустите шанс запустить свой успешный бизнес в самых оживленных точках торговых центров. С нами вы получаете не только место для продаж, но и поддержку команды Азбуки Фермы.

Пишите нам 👉 https://t.me/azbykafermy_aca_bot

Всем привет!

❓ На простом примере объясняем, зачем вам обращаться к нам

Представьте, что вы хотите купить новую квартиру. У вас есть выбор искать самостоятельно или обратиться к риэлтору.

✅ Он поможет сэкономить время: найдет варианты, проведет все необходимые проверки, упростит оформление договора и весь процесс покупки.

Азбука Фермы становится такой же палочкой-выручалочкой для тех, кто хочет открыть точку в торговом центре. С нами:

- ♦ Дешевле. Предлагаем выгодные условия аренды.
- ♦ Проще. Минимум бюрократии — мы берем на себя всю оформительскую часть.

Для начала сотрудничества напишите в наш консультант 👉

https://t.me/azbykafermy_aca_bot

😞 Если хотите открыть продуктовый магазин, вы можете выбрать один из трех путей:

- 1) Делать все самостоятельно. Однако, самостоятельный бизнес требует больших усилий и ресурсов, а многим просто страшно отправляться в это путешествие одним.
- 2) Работать по франшизе. Да, при работе по франшизе вы получаете готовую технологию и поддержку опытных людей.

Однако, в таком подходе есть свои ограничения. Во-первых, вы должны следовать правилам и процедурам. Во-вторых, вы не сможете ничего изменить по своему желанию. В итоге, когда вы захотите расширить ассортимент, перестроить логистику, улучшить маркетинг, переработать мотивацию сотрудников, головной офис не даст этого сделать.

3 Открыть свою точку продаж с Азбукой Фермы. Наш проект сочетает в себе плюсы франшизы и самостоятельного ведения бизнеса.

Мы не будем вас ограничивать в выборе продуктов, дизайне упаковки, методах продвижения. Но поможем построить продажи, а это 80% успеха.

- ♦ Мы уже выбрали места для расположения магазина с хорошим потоком платежеспособных покупателей и оборудовали их. Вы оплачиваете только аренду, которая, к слову, гораздо меньше взносов по франшизе.
- ♦ Вы сможете работать под своим брендом.
- ♦ Вы самостоятельно выбираете продукты для продажи. Сегодня существует огромный выбор фермерских или домашних продуктов, которые будут интересны людям.
- ♦ Проконсультируем и дадим советы.
- ♦ Главное — вы будете полностью самостоятельно принимать решения относительно стратегии развития, расширять ассортимент, экспериментировать с акциями, улучшать логистику и многое другое. Выбор за вами!

Связаться с нами 🖱️ https://t.me/azbykafermy_aca_bot

Многие из нас мечтают о своем деле 💰

Мы решили рассказать о том, с чего начать и почему Азбука Фермы — удачный выбор, чтобы открыть свой бизнес.

- 1 Выбирайте сферу, которая вам знакома: возможно, вы уже являетесь экспертом в своей области и сможете избежать многих ошибок.
- 2 Вложения должны быть минимальными на старте. Будет лучше, если потери в случае неудачи не станут для вас слишком большими.
- 3 Не бойтесь самостоятельности: не всегда нужна большая команда, иногда бизнесмен может справляться со всеми задачами сам.
- 4 Будьте готовы постоянно учиться и совершенствоваться: бизнес - это процесс непрерывного развития.

Предложение «Азбука Фермы» подходит по всем параметрам и поможет начать бизнес в области продажи фермерских продуктов.

1. У нас понятный бизнес, близкий каждому человеку. Мы помогаем открывать и размещать торговые точки с качественными фермерскими продуктами, находя для каждого производителя идеальное место в торговых центрах Москвы.
2. Стоимость аренды торгового места начинается с 50 000 рублей/месяц.
3. На старте вы можете продавать сами, а позже найти продавца. Заодно поймете спрос и «почувствуете» клиентов.
4. Мы берем расходы по оборудованию торгового острова и его оснащению на себя, поддерживаем наших клиентов на всех этапах открытия. Если вы только начинаете свой

путь, мы поможем найти поставщиков продукции. Производители могут размещать собственные продукты — мы поможем с подбором наиболее удачной локации. Вы сможете сосредоточиться на развитии своего дела, не беспокоясь о технических деталях.

Начать бизнес в сфере торговли продуктами проще, чем кажется. Помните, главное — это ваша решимость и желание добиться успеха! 🚀 А мы будем рядом.

Пишите нам 👉 https://t.me/azbykafermy_aca_bot

Вовлекающие посты

🤖 Стереотип о недоступности здорового питания постепенно уходит в прошлое, и это здорово! Полезные продукты [покупают](#) как заядлые зожники, так и обычные семьи.

🥬 Какие ЗОЖ-продукты покупают жители нашей страны?

1. Растительное молоко. Любители необычного вкуса и люди с непереносимостью лактозы с удовольствием пробуют альтернативные варианты.
2. Продукты с высоким содержанием протеина. Это могут быть батончики или печенье.
3. Аналоги обычных сладостей без сахара. Мороженое, напитки и десерты.
4. Фруктовые и ореховые батончики.
5. Быстрые полезные завтраки, например, цельнозерновые хлопья с фруктами.
6. Добавки для разнообразия рациона: семена, натуральные масла.
7. Безглютеновая продукция.

Не все продукты для здорового образа жизни одинаково полезны. Например, если десерты без сахара приготовлены с использованием фруктозы или сахарозаменителей, они могут нарушить микробиом кишечника и усилить тягу к углеводной пище. Также стоит учитывать, что маркировка «здоровый», «зожный» не регламентируется государством, часто это просто маркетинговый ход. Поэтому диетологи рекомендуют проверять состав продукта перед покупкой.

Как открыть свой продуктовый магазин? Часть 1

Привет! Как проходят ваши праздничные выходные? ❄️

Если вы загадали на Новый год открыть собственный магазин продуктов, рассказываем как это сделать.

Продуктовый магазин любого формата – бизнес, который всегда будет актуален. С чего начать?

1. Регистрация компаний. Необходимо определиться с формой собственности вашего бизнеса: ООО или ИП. Индивидуальный предприниматель отвечает за бизнес самостоятельно, в то время как в ООО может быть несколько участников, каждый из

которых несет ответственность за обязательства компании. Также у ООО нет ограничений на финансовый оборот.

2. Выберите систему налогообложения. Она может общая, упрощенная, патентная, либо предприниматель может зарегистрироваться, как самозанятый. Оптимальный вариант – сразу перейти на «упрощенку».

3. И для ИП, и для ООО нужно выбрать коды ОКВЭД – как соответствующие вашей основной деятельности, так и дополнительные.

4. Найдите подходящее помещение для вашего магазина. Расположение играет ключевую роль, поэтому уделите этому особое внимание. Выбирайте место с хорошей проходимостью, но без конкурентов поблизости. Недавно мы рассказывали, как мы выбираем места для островков Азбуки Фермы.

5. Сформируйте ассортимент. Учтите достаток и основные запросы потенциальных покупателей, а также ваши финансовые возможности.

Продолжение следует...

Часть 2. ? Как открыть свой продуктовый магазин? Часть 1

Продолжение 📌

6. Найдите поставщиков. Идеальный вариант — договориться с местными поставщиками продуктов, особенно когда речь идет о скоропортящихся товарах и хлебобулочных изделиях. Будьте готовы к тому, что потребуются время на установление контакта и договоренности, зато производитель может предложить выгодные условия. Также запросите продукцию «на пробу», изучите состав продукта, данные о производстве, качественные характеристики, проверьте всю документацию. Вы должны знать, что стоит на полке.

7. Склад. Оборачиваемость товара в торговом центре выше, чем в отдельностоящем магазине. Также, возможно, вы сможете договориться с производителем отгружать товар по мере необходимости. Тогда вполне можно обойтись без склада. Если вам понадобится склад, мы можем помочь.

8. Персонал. В продуктовом ритейле, как и в любом другом бизнесе, важно правильно подобрать персонал. Лучше всего это делать с помощью HR-специалиста, который изучит анкеты, проведет собеседования и проверку кандидатов. Можно обратиться как в агентство, так и к специалисту на фрилансе.

9. Уделите внимание сервису. Пропишите стандарты работы сотрудников и обучите их заботиться обо всех потребностях клиентов. Изучайте поступающие жалобы и предложения от покупателей.

10. Проверка качества. В случае с продуктами нужно уделить этому пункту особое внимание. Внешняя проверка проводится при работе с поставщиками – проверьте документацию на товар, включая сертификаты качества и безопасности, а также ветеринарные удостоверения для товаров животного происхождения. Внутренний

контроль включает проверку наличия брака, сроков годности, внешнего вида и запаха, текстуры и вкуса и т.д., а также соблюдение условий транспортировки.

Если вы захотите открыть магазин с Азбукой Фермы, то мы поможем вам с подбором торговой точки и поставщиками. И будем сопровождать на протяжении всего процесса.

Связаться с нами

 Лояльные клиенты — те, кто постоянно совершают покупки, рекомендуют ваши товары и услуги, и интересуются новыми предложениями.

Лояльность клиентов — это ключ к успеху бизнеса. Поэтому ритейлеры все время экспериментируют с акциями, бонусами, придумывают что-то новое, всячески стараются удержать клиентов.

В 2022-2023 многие компании вместо скидок и подарков за покупку стали [предлагать](#) программы привилегий. Какие способы мотивации они используют?

- 1 Клиенты получают баллы, которые можно потратить на следующие покупки. Это позволяет создать долгосрочные отношения.
- 2 Поощряют более активных клиентов. Дают больше бонусов или проводят для них специальные мероприятия.
- 3 Внедряют регулярные программы: дарят бонусы к дню рождения и спецпредложения под какие-то события.
- 4 Популярностью пользуются кэшбеки, они хорошо работают на возвращаемость гостей.

Скидки — это не основной мотиватор для людей. Их также волнует качество товаров и услуг, возможность обратиться за поддержкой, гарантии. А как вы работаете с лояльностью клиентов?

Стоит ли открыть продуктовый магазин в 2024 году?

Успех будущего магазина зависит от много: спроса, расположения, конкуренции, возможностей и опыта. Если вы новичок в розничной торговле, то вас может останавливать мысль о том, что крупные торговые сети уже захватили рынок.

Отчасти это действительно так и конкурировать с ними сложно. Но появляются новые форматы, такие как Азбука Фермы, которые позволяют зарабатывать семейным, крафтовым производствам продуктов, а также начинающим предпринимателям.

Почему наши точки продолжают успешно работать, несмотря на продуктовые супермаркеты?

- Ваши уникальные продукты, которые не продают в супермаркетах. Для покупателей это что-то новое и необычное.

- Удачные локации. Мы размещаем торговые островки в местах с большим скоплением людей, а также выбираем торговые центры, в которых уже есть супермаркеты. Это обеспечивает постоянный поток покупателей, нацеленных на покупку продуктов.

💡 Таким образом, мы можем предлагать ваш товар людям в нужное время и в нужном месте.

Поскольку мы уже выбрали для вас выгодные места и оборудовали торговые островки, вам остается только разместить свои товары и начать торговлю. Только представьте, вам не придется самим искать место для магазина, инвестировать в оборудование, не нужно беспокоиться о конкуренции.

Если производство вашего продукта поставлено на поток, то у вас останется лишь одна задача — управлять новыми точками продаж. Через 2-3 месяца ваша новая точка начнет приносить стабильную прибыль. Это отличная возможность для развития бизнеса и узнаваемости вашего бренда среди более платежеспособной аудитории торгового центра.

Чтобы начать сотрудничество, напишите нам 📩 https://t.me/azbykafermy_aca_bot

Почему продажа фермерских продуктов — это классный бизнес? 😊

✅ **Востребованность:** Потребители всегда рады продуктам, в которых можно разглядеть человеческий труд. За последние несколько лет этот тренд стал особенно популярным. Продукты, сделанные собственными руками, вызывают симпатию и доверие, благодаря чему спрос на них продолжает расти.

✅ **Вкус и экологичность:** Фермерские продукты обычно не содержат химических удобрений, пестицидов, антибиотиков или лишних добавок, что делает их безопасными для здоровья и окружающей среды. Ценят их и за уникальный, насыщенный вкус.

✅ **Личное общение:** За каждым продуктом стоит лицо. Фермеры с удовольствием общаются со своими клиентами, рассказывают о процессе производства. Для них важно не только производить продукты, но и сохранять ремесло, которое они любят и хорошо знают. Как организатор магазина фермерских продуктов, вы можете лично посетить фермеров, а также представить людям человека и продукцию, которую он производит.

✅ **Здоровый образ жизни:** Фермерская продукция — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Она привлекает внимание людей, заботящихся о своем здоровье и окружающей среде.

Продажа фермерских товаров — это привлекательный бизнес, который пользуется популярностью, экологичен и дает возможность личного общения с интересными людьми. Если вы задумываетесь о создании собственного магазина фермерских продуктов 📩 напишите нам

Есть здесь производители собственной продукции? Согласны с нами?

Почему открыть точку в ТЦ производителю — это хорошая идея?

Вы производите фермерские продукты самостоятельно, при этом работаете только с оптовиками или имеете одну точку продаж? Возможно, пришло время расти и выстраивать собственную сеть продаж. Команда Азбуки Фермы предлагает сделать это в различных торговых центрах Москвы 😊

Преимущества:

- ♦ Низкий порог входа: аренда одной точки в ТЦ начинается от 50 000 рублей.
- ♦ Возможность протестировать спрос: открыв точку в торговом центре, вы сможете оценить интерес покупателей к вашей продукции и понять, стоит ли расширять сеть продаж.
- ♦ Лояльная аудитория: посетители торгового центра — это, как правило, люди с высоким уровнем дохода, которые готовы потратить деньги на качественные товары.

Открыться можно буквально за один день. Вам нужно только заключить с нами договор, разместить товар и начать торговлю. Мы обещаем поддержку на всех этапах сотрудничества 🤝

📞 Связаться с Азбукой Фермы

Офлайн-торговля: как успешно конкурировать с онлайн-ритейлом

Оффлайн-магазины предлагают покупателям уникальную ценность — возможность посмотреть, потрогать товар, получить приятные эмоции от общения и сервиса. Однако, для успешной конкуренции с онлайн-ритейлом, нужно модернизироваться, внедрять новые технологии и услуги.

- ♦ Одна из самых удобных функций в онлайн-ритейле — клиенты могут закрывать в одной точке продаж сразу несколько своих запросов. Например, в супермаркете мы покупаем продукты сразу на неделю, а в магазине одежды можем купить как домашний костюм, так и пальто. Кстати, в ТЦ люди приходят как раз по этой причине — можно и отдохнуть, и закупиться, и поесть. А какие дополнительные опции могут быть в вашем бизнесе?
- ♦ Также, в отличие от онлайн, обычные магазины могут не только обеспечивать потребность в товарах, но и оказывать клиентам приятный сервис. Например, предлагать выпить кофе, отдохнуть от покупок в приятной атмосфере, присмотреться к товарам. В офлайн люди приходят за эмоциями и приятным общением.
- ♦ Технологии. В магазинах крупных брендов всё чаще появляются технологии дополненной реальности, которые помогают покупателям получать больше информации, чем указано на ценнике, узнать, как будет выглядеть товар в другом цвете или размере, понять, как будет смотреться одежда и многое другое.

А вы как думаете, какие приемы будут привлекать покупателей в офлайн магазины?

Азбука Фермы создаёт гастрономические пространства в ТРЦ Москвы в прикассовых зонах супермаркетов и у входов. Помогаем выйти в ТЦ с вашим товаром или начать бизнес в сфере продуктов.

→  Связаться с нами

Siberian.pro

Компания-разработчик мобильных приложений (<http://siberian.pro>). Идея была вести блог от лица CEO компании, начали с [VC.ru](http://vc.ru), позднее появился блог на сайте. Темы статей рождались из опыта компании, а также я проводила исследования потребностей целевой аудитории.

Следующие статьи я писала как автор

1. CJM в сфере мобильной разработки. 2 примера использования <https://www.cossa.ru/special/mobile/308482/> (один кейс нельзя было опубликовать на Cossa.ru, поэтому на VC.ru более полная версия <https://vc.ru/life/453485-cjm-v-sfere-mobilnoi-razrabotki-3-primera-ispolzovaniya>)
2. Управление процессами в IT-компании. Откуда мы знаем, что на проектах всё идёт по плану? <https://vc.ru/life/332502-upravlenie-processami-v-it-kompanii-otkuda-my-znaem-chto-na-proektah-vse-idet-po-planu>
3. Как выжить в трёх кризисах и остаться устойчивыми. Опыт российской B2B-компании <https://www.cossa.ru/trends/304549>
4. Как нейросеть нарисовала образ Siberian.pro (эксперименты с образом тоже проводила я) <https://vc.ru/life/644013-kak-neiroset-narisovala-obraz-siberianpro>
5. Как сеть магазинов SPAR помогла экологии и сэкономила 500 000 рублей на бумажных чеках <https://vc.ru/marketing/770944-kak-set-magazinov-spar-pomogla-ekologii-i-sekonomila-500-000-rublei-na-bumazhnyh-chekah>
6. Как производителю контролировать работу дилеров и дистрибьюторов? 5 полезных инструментов автоматизации <https://vc.ru/life/825377-kak-proizvoditelyu-kontrolirovat-rabotu-dilerov-i-distribyutorov-5-poleznyh-instrumentov-avtomatizacii>

Статьи ниже писали копирайтеры, а я была редактором

7. 8 этапов разработки мобильного приложения <https://vc.ru/dev/519034-8-etapov-razrabotki-mobilnogo-prilozheniya-dlya-ios-i-android>
8. Как организовать работу удаленной команды и причём тут «икигай» <https://vc.ru/life/540179-kak-organizovat-rabotu-udalennoi-komandy-i-pri-chem-tut-yaponskii-termin-ikigai>
9. Как оплачивать услуги в ИТ: разбираемся с моделями Fixed Price и Time & Materials <https://vc.ru/life/561491-kak-oplachivat-uslugi-v-it-razbiraemsya-s-modelyami-fixed-price-i-time-materials>
10. Как Zero UI меняет рынок мобильной разработки <https://vc.ru/future/572774-kak-zero-ui-menyaet-rynok-mobilnoi-razrabotki>

11. Управленческие поединки: как конфликты сделали нашу команду сильнее
<https://vc.ru/hr/613353-upravlencheskie-poedinki-kak-konflikty-sdelali-nashu-komandu-silnee>
12. Собрать бирюзовую команду в России невозможно — почему это не так
<https://vc.ru/hr/634351-sobrat-biryuzovuyu-komandu-v-rossii-nevozmozhno-pochemu-eto-ne-tak>
13. 8 крайне недооцененных AI-инструментов, которые сэкономят продуктовой команде десятки часов
<https://vc.ru/services/640489-8-kraine-nedoocenennyh-ai-instrumentov-kotorye-sekomyat-produktovoi-komande-desyatki-chasov>
14. Управлять удаленными сотрудниками без жесткого контроля. Реально ли это?
<https://vc.ru/hr/719953-upravlyat-udalennymi-sotrudnikami-bez-zhestkogo-kontrolya-realno-li-eto>
15. Netflix, Instagram* и Uber против Кризиса. Чему мы можем научиться у знаковых компаний
<https://vc.ru/marketing/686570-netflix-instagram-i-uber-protiv-krizisa-chemu-my-mozhem-na-uchitsya-u-znakovyh-kompanii>
16. Эксперимент: команда сама выбирает размер зарплаты своего руководителя
<https://vc.ru/hr/732078-eksperiment-komanda-sama-vybiraet-razmer-zarplaty-svoego-rukoditelya>
17. Как создать российский сервис знакомств, который будет лучше Тиндера, и сколько это может стоить
<https://vc.ru/services/748752-kak-sozdat-rossiiskii-servis-znakomstv-kotoryi-budet-luchshe-tindera-i-skolko-eto-mozhet-stoit>
18. Каким должно быть приложение для e-commerce в 2023 году, чтобы клиенты покупали и возвращались снова
<https://vc.ru/marketplace/761942-kakim-dolzhno-byt-prilozhenie-dlya-e-commerce-v-2023-godu-chtoby-klienty-pokupali-i-vozvrashalis-snova>
19. Как сделать мобильное приложение прибыльным. Гайд по монетизации
<https://vc.ru/money/779834-kak-sdelat-mobilnoe-prilozhenie-pribylnym-gaid-po-monetizacii>
20. Как оцифровать компанию по мобильной и веб-разработке и повысить рентабельность с 32% до 55%. Часть 1
<https://vc.ru/life/825461-kak-ocifrovat-kompaniyu-po-mobilnoi-i-veb-razrabotke-i-povysit-rentabelnost-s-32-do-55-chast-1>
21. Как оцифровать компанию, повысить оборот и удвоить рентабельность с 32% до 55%. Часть 2
<https://vc.ru/life/848995-kak-ocifrovat-kompaniyu-povysit-oborot-i-udvoit-rentabelnost-s-32-do-55-chast-2>
22. Как грамотно выбрать компанию-разработчика, чтобы не пришлось переплачивать
<https://vc.ru/marketing/943627-kak-gramotno-vybrat-kompaniyu-razrabotchika-chtoby-ne-pri-shlos-pereplachivat>
23. Чек-лист: как определить недобросовестного подрядчика в IT. И что делать, если вы уже работаете с таким

<https://vc.ru/marketing/979898-chek-list-kak-opredelit-nedobrosovestnogo-podryadchika-v-it-i-cto-delat-esli-vy-uzhe-rabotaete-s-takim>

24. Собрать свою команду, ИТ-аутсорс или аутстафф? Плюсы, минусы, риски

<https://vc.ru/services/1085789-sobrat-svoyu-komandu-it-outsors-ili-autstaff-plyusy-minusy-riski>

Uplab

В некоторых текстах автор я, в некоторых эксперты компании, я была редактором.

1. Что такое цифровая экосистема компании и какие сервисы в нее входят?
<https://www.uplab.ru/blog/tsifrovaya-ekosistema-kompanii/>
2. Как сделать клиента лояльным с помощью сайта? 7 стратегий с примерами
<https://www.uplab.ru/blog/kak-sdelat-klienta-loyalnym-s-pomoshchyu-sayta/>
3. Обзор сайтов автобрендов: 8 ключей к сердцу клиентов
<https://www.uplab.ru/blog/obzor-saytov-avtobrendov/>
4. 6 приемов с Awwwards, которые помогут вашему сайту выделиться
<https://www.uplab.ru/blog/6-priemov-s-awwwards-kotorye-pomogut-vashemu-saytu-vydelitsya/>
5. Как подготовить сайт к участию в конкурсе?
<https://www.uplab.ru/blog/podgotovit-sayt-k-uchastiyu-v-konkurse/>
6. Для чего нужна анимация на сайте и как она работает?
<https://www.uplab.ru/blog/animatsiya-na-sayte-i-kak-ona-rabotaet/>
7. 5 фишек front-end, которые сделают ваш интернет-магазин прибыльным
<https://www.uplab.ru/blog/fishki-front-end-kotorye-sdelayut-internet-magazin-pribylnym/>
8. Чему стоит поучиться у маркетплейсов владельцам интернет-магазинов?
<https://www.uplab.ru/blog/polnyy-obzor-marketpleysov/>
9. 14 главных трендов в e-commerce в 2021 году
<https://www.uplab.ru/blog/14-glavnykh-trendov-v-e-commerce-v-2021-godu/>
10. Страница «О компании» на сайте: нужно ли уделять ей много внимания?
<https://www.uplab.ru/blog/stranitsa-o-kompanii-na-sayte/>
11. Топ-15 инструментов Тильды для интернет-маркетолога в 2021 году
<https://www.uplab.ru/blog/top-instrumentov-tildy-dlya-internet-marketologa/>
12. 9 признаков, что корпоративный сайт нуждается в обновлении с точки зрения SEO
<https://www.uplab.ru/blog/priznaki-cto-korporativnyy-sayt-nuzhdaetsya-v-obnovlenii/>
13. Проектный офис Uplab: как мы управляем проектами и выстраиваем отношения с клиентами
<https://www.uplab.ru/blog/kak-my-upravlyаем-proektami/>
14. 5 мифов о разработке сайтов на конструкторе Tilda. Кейсы Uplab
<https://www.uplab.ru/blog/mify-o-razrabotke-saytov-na-konstrukto-re-tilda/>

Тексты на английском

- 1) E-Commerce life hacks
blog: <https://medium.com/drupal-e-commerce-hacks/e-commerce-life-hacks-blog-d8b20ce136ae>
- 2) Increase Customer Confidence on your eCommerce
Website: <https://medium.com/drupal-e-commerce-hacks/e-commerce-life-hacks-blog-d8b20ce136ae>
- 3) 10 tips for successful launch of your eCommerce website. Part 1: <https://medium.com/drupal-e-commerce-hacks/10-tips-for-successful-launch-of-your-eCommerce-website-part-1-246b0cafd7f0>
- 4) 10 tips for successful launch of your eCommerce website. Part 2: <https://medium.com/drupal-e-commerce-hacks/10-tips-for-successful-launch-of-your-eCommerce-website-part-1-246b0cafd7f0>
- 5) Drupal as a platform for integrations. Modules for AmoCRM
<https://www.drupal.org/case-study/drupal-as-a-platform-for-integrations-modules-for-amocrm>
- 6) Module for WebPurify <https://www.drupal.org/case-study/module-for-webpurify>

Тексты для видео

- 1) Тексты для видео: <https://drupaljedi.com/#projects>
- 2) Сценарий ролика "Power of Drupal. 20 facts": <https://youtu.be/LMzlsit1Hjw>

Тексты для Инстаграм

Аккаунт психолога в Инстаграм

7 советов, как женщине оставаться любимой

1. Хвалите себя. Когда вы чувствуете себя лучше и успешнее двигаетесь к своей цели? Когда вас хвалят или ругают? Если первое, то не ждите похвалы от окружающих, хвалите себя первая! Ведь только вы знаете, как много вы работали, сколько сил вложили, чтобы достичь результата. Создайте себе список своих достижений и периодически возвращайтесь к нему, чтобы наполниться силами и уверенностью. Сделайте это прямо сейчас!

А потом возвращайтесь и дочитайте пост :)

2. Ухаживайте за собой. Многие женщины так самоотверженно заботятся о семье, что забывают о себе. Да, у нас до сих пор с осуждением смотрят на дам, которые «посмели» купить себе дорогую косметику или сходить в салон красоты на процедуры. Но чем лучше и счастливее вы себя чувствуете, тем лучше вашим близким, да и вы становитесь продуктивнее. И если поход в салон или на массаж — это именно то, что делает вас счастливой, тогда сделайте это! Нет денег? Сделайте самомассаж дома или маску из простых ингредиентов. Выберите свои процедуры. Сейчас масса способов. Главное, не забывайте, что внешний вид и уход за собой — это ваш ресурс.

3. Балуйте себя и близких. Женщина создана для удовольствия. Мужчины часто не думают об украшениях, вкусняшках, новых шторах, какие цветы завести в доме и какой ошейник купить собаке. У них задачи другие, более глобальные. Но именно женщины создают уют и красоту вокруг себя, который, на самом деле, необходим всем членам семьи. Они знают те тонкие моменты, когда можно позволить себе пирожное или лишние пару часов отдыха, чтобы поднять настроение и сохранить тёплую погоду на душе. Так что позвольте этому свойству женской натуры раскрыться на полную.

4. Дайте возможность другим любить вас. Пусть мужчина будет вашим героем и возьмёт решение сложных жизненных задач вашей семьи на себя. Пусть кто-то позаботится о вас, нальет чаю, поддержит тёплым словом. Позвольте родителям оставаться для вас родителями. Они тоже хотят участвовать в вашей жизни, пусть и не так, как вам нравится. Но разрешив им быть такими, какие они есть, вы даёте это право и себе. И тогда вам будет легче принять их любовь и передать её дальше.

5. Любите сами. Вы получаете то, что отдаёте сами в мир. Чем больше любви вы подарите, тем больше получите взамен. Выражайте любовь близким так, чтобы они понимали ваши чувства и ощущали их.

6. Развивайте умение слушать и слышать. Слушайте себя, свои потребности, и старайтесь дать себе то, что просит душа. Слушайте своих близких, помогайте им, ведь помощь и забота дают женщине ощущение нужности и важности.

7. Проводите гигиену эмоций. Вовремя разбирайтесь с негативом, обидами. Проживайте

все эмоции искренне! Ведь женщина — это в первую очередь эмоциональное существо. Если вам плохо, то никакая работа и достижения не будут радовать. Достигать — это больше мужское свойство характера. Для женской части же важны эмоции, отношения. Так что создавайте ситуации, где получаете крутые воспоминания и позитивные эмоции. Создавайте окружение, которое вас поддержит. Сделайте себе хорошо на уровне ощущений и чувств, тогда остальное будет идти как по маслу.

Простые способы повысить энергию

🔥 От рождения нам доступен огромный запас энергии. И раскрыть его мы можем, соединившись со своим внутренним источником жизненных сил, вдохновения и движения. Он внутри каждого из нас, как личное, индивидуальное солнце, дающее нам все, в чем мы нуждаемся, чтобы что-то совершить.

😞 Но в какой-то момент силы на свершения заканчиваются. Наверное, у многих случались такие ситуации, когда силы куда-то девались, хотя вы особо ничего тяжелого и не делали?

😞 А ещё в эти периоды как правило начинаются трудности с деньгами, работой, отношениями, ведь очень многое в жизни завязано на нашей ресурсности. Меньше энергии - меньше денег. Замечали?

Что же может отнимать у нас силы?

😞 1. Незавершенные дела

Незавершенные, недоделанные, брошенные на половине дела. Разные. Домашние. Производственные. Личные.

Чем больше в жизни таких вот незавершенных дел, тем больше наши потери - вдохновения, сил, энергии и желания. Почему? Да потому что про них невозможно забыть! Вы будете регулярно на них наткаться в малоподходящий момент и пилить себя.

Здесь важно научиться ставить точку. Любое незавершенное дело, словно гиря на ногах, тянет назад, а завершенное — это ваши крылья.

😞 2. Хаос в голове

Если вы живёте в мыслях о прошлом или будущем, перескакиваете мысленно с одного размышления на другое, постоянно стараетесь осилить огромную глыбу дел, то вы сливаете много сил в никуда. В какие-то моменты хаос может быть полезен, так как заставляет вас переоценить устоявшееся положение вещей. Но слишком долго находясь в хаосе, вы рискуете не исполнить свои мечты, а заикнуться на бесконечных рассуждениях и планах.

😞 3. Негатив и лишняя информация

В мире сейчас происходит множество событий! Взять хотя бы постоянный поток новостей о заболевших коронавирусом, который ввергает многих в настоящий ужас. Просмотр новостей, фильмов, книг, фотографий с негативным содержанием съедает ваши силы. Даже самая устойчивая психика в такой ситуации рискует провалиться в депрессию. Поэтому нужно очень избирательно подходить к тому, что вы читаете и смотрите и всегда понимать, что полезного из этого можно для себя вынести.

😞 4. Физические причины. Недосып, перегрузки как физические, так и эмоциональные, отсутствие полноценного отдыха - все это приводит к тому, что организм не успевает восстанавливаться, и в один прекрасный момент сдастся и заболеет, как бы давая вам

возможность отдохнуть таким странным способом.

При переедании и вредных привычках организм тратит силы на обезвреживание токсинов и их выведение, что перегружает нервную систему, почки и кишечник.

5. Обиды, страхи, эмоциональные травмы

Обиды и страхи живут в ваших мыслях и рождаются из неверной оценки ситуации либо негативного прошлого опыта как вашего, так и ваших предков. Например, если родители развелись, то вас уже есть такая установка, что вы тоже можете разойтись со своим партнёром. Эта установка порождает страх, о котором вы постоянно думаете и питаете его своей энергией. И сила, вместо того, чтобы быть направленной на творение, на созидание, утекает на поддержание этого состояния.

? ? ? Хотите узнать больше о том, как накопить энергию? Как вернуть былую жизнерадостность, как в детстве или юности? Как избавиться от привычек, отнимающих силы?

 Сделайте это на занятии в воскресенье! Помните, что каждая ситуация имеет ценность и дана вам для опыта. И ситуация с обессточиванием также указывает на что-то важное в вашей жизни.

Не могу сказать «НЕТ»

❤️ Задайте себе вопрос: «На что я трачу свою жизнь?» И если вы обнаружите, что большую часть времени решаете чужие вопросы, а не занимаетесь своими делами, то стоит задуматься.

✂️ Почему вы регулярно соглашаетесь делать что-то против своей воли?

✂️ Неудобно? Страшно, что с вами прекратят общение, если вы откажете в просьбе? Или это просто привычка? А может быть вы не хотите выглядеть «плохим» в чужих глазах? Или вы считаете себя незаменимым: если скажете «нет», то все процессы встанут?

💡 Что на вас больше похоже?

✂️ Помогать людям очень здорово, но иногда они начинают воспринимать вашу помощь как регулярную бесплатную услугу, играя на чувствах. А вы рискуете истратить все силы, не получая отдачи, и впасть из-за этого в депрессию.

🚀 Всегда говори «ДА». Вспомнили этот фильм? Это прекрасный пример, когда нужно впустить больше ЖИЗНИ в повседневность. НО что делать, если «ДА» становится поперек горла?

Итог один: качество жизни сильно снизится.

🚀 Часто мы берем на себя ненужные обязательства, из-за того, что просто не умеем говорить «НЕТ». Труднее всего отказывать близким.

📁 Сделайте упражнение, чтобы узнать, почему вам трудно отказывать:

- 1) Представьте ситуацию из недавнего прошлого, когда вы точно хотели сказать «нет», но уже дали обещание.
- 2) Какие чувства вы испытывали в момент, когда соглашались?
- 3) Вы жалеете о сказанном? Если да, то какие чувства это вызывает у вас?
- 4) Что вам помешало сказать нет?
- 5) Что было бы, если бы вы отказали?

💡 Скорее всего, ничего страшного бы не произошло. Если вы скажете «НЕТ», то поначалу кто-то может обидеться на вас, будет недовольным, разозлится.

Это его право, от этого вы не станете плохим, скорее перестанете быть удобным.

Но со временем вы заметите, что мелкие просьбы уже даже не появляются, а решаются сами собой. Близкие и коллеги начинают ценить ваше время.

Помните, что у каждого из нас своя судьба и свое предназначение. И когда другие люди слишком часто просят о чем-то, то стоит задуматься: «Нужно ли это мне? Соглашаясь помочь, не отказываюсь ли я от своих интересов?» Если постоянно отвлекаться на чужие просьбы, то будет сложно сосредоточиться на своих задачах.

Используйте СВОЁ время на самое важное и ценное в вашей жизни: на семью, мечту, общение с близкими, творчество, благосостояние. На то, что принесет радость и счастье. Распоряжайтесь жизнью со смыслом!

Аккаунт тренера по ораторскому мастерству

Конкурс!

26 сентября 1960 года Фидель Кастро произнес самую длинную речь в истории ООН.

После этого ввели ограничения в регламент.

Как думаете, сколько времени длилось выступление?

1) 4 часа 29 минут

2) 27 часов 3 минуты

3) 8 часов 15 минут

Тому, кто первый оставит комментарий с правильным ответом, бесплатный первый урок курса “Энергия слова” в подарок. Курс стартует 26 июня. Занятия буду вечерами по вторникам и четвергам.

Приглашение на бесплатный мастер-класс

Представьте, что вы уверенно и свободно формулируете свои мысли, вашими речами заслушиваются, на вас собираются полные залы по 2 тысячи человек. Представили? Как нет?! Научиться говорить может каждый! И это доказано сотнями успешных ораторов по всему миру, а еще сотнями моих учеников. Сегодня я хочу немного поделиться успехами моих студентов.

Алексей быстро понял, что объём, регистр и напор существенно влияют на убедительность звучания. И начал применять технику чуть ли не после первого занятия.

Смог убедить специалиста, который должен был оценить ущерб от аварии, не просто внимательно все осмотреть, а даже направить авто на диагностику на скрытые дефекты. Достаточно было нескольких уверенно произнесенных предложений. Позже Алексей смог, используя те же приёмы, воздействовать звуком на потенциального партнёра. Ранее он и не предполагал, что голосом можно владеть, и что это может быть полезно в обычной жизни.

Друзья, если вы хотите также ощутить всю мощь вашего голоса и узнать его реальные возможности, то приглашаю 3 июня на бесплатный мастер-класс по речи с 14:00 по адресу: Максима Горького 78 - литературный магазин Капиталь.

Продолжительность: 1,5 ч

Иван Ургант

Прекрасный и профессиональный ведущий. Но даже в его речи встречаются ошибки, например, инверсия в речи: «если очень близко смотреть телевизор и глядя на Митю, то можно увидеть, как...» и оговорки «в ходе перформанса он положил в стог иголку сена...».

А что это означает? Нет, совсем не то, что его надо уволить. А то, что даже самым профессиональным ведущим нужно постоянно улучшать свои умения и знания в русском языке. Язык непрерывно находится в движении, в нем появляются новые хитрости, хотя основа всегда одна.

На моем 2-х месячном курсе мы будем учиться ставить произношение по методике, которую используют для обучения всех телеведущих и политиков. И даже если вы уже обучались ораторскому мастерству или читали литературу по этой теме, практика никогда не бывает лишней. Или как говорят англичане: "Practice makes perfect!"

А пока приглашаю новичков познакомиться, а более опытных попрактиковаться на бесплатном мастер-классе. Мы будем учиться звучать и произносить слоги так четко, словно марширующие солдаты отбивают ритм. Мастер-класс пройдет 10 июня по адресу Максима Горького 78 - литературный магазин Капиталь. Начало в 14:00.

Продолжительность: 1,5 ч

Личный бренд

Сегодня набирает обороты тема личного бренда. И тут важно напомнить, что это комплексная работа, одна из важнейших составляющих личного бренда — это то, как человек умеет себя презентовать, то, как он выглядит и, вернемся к нашим баранам, как он говорит!

Качество речи всегда было признаком культурного и образованного человека. И если вы хотите не просто попасть на волну популярности, а выстроить такой бренд, который будет работать на вас и ваш бизнес многие годы, то обратите внимание на технику речи. Вот несколько советов от меня:

1. Проследите, насколько правильно вы ставите ударения в словах.
2. Запишите себя на камеру и тщательно проанализируйте то, как вы выглядите со стороны. Или попросите друзей помочь.
3. Если у вас уже были публичные выступления, и есть видео, то возьмите их, посмотрите, как вы рассказываете и как реагирует на это зал, что было удачно, а что нет. Вообще, вы понятно, четко говорите? Слышно ли вас?

Приходите на мой бесплатный мастер-класс, разберем основные ваши ошибки и самое главное то, что будет трудно сделать самостоятельно — это проработать правильное дыхание.

Расскажите, есть ли у вас что-то конкретное, что беспокоит вас в вашей речи?

Зачем мне мастер по речи?

Предлагаю сегодня обсудить роль педагога по речи. Конечно, всю теорию можно изучить по книжкам или по видео на ютубе. Но есть несколько моментов, в которых может помочь только педагог.

1) Только педагог может скорректировать именно ваши особенности и ошибки, ведь он вложил много сил в свое образование, много времени уделил тому, чтобы обучать других людей и чего только не видел за свою практику. Он слету видит все недостатки речи, тогда как вы можете даже не узнать о каких-то нюансах, потому что в книжках пишут далеко не обо всем.

2) Педагог по речи постарается раскрыть именно ваши индивидуальные особенности в процессе обучения, подберет тексты, которые помогут вам отработать навыки наилучшим образом.

3) Педагог - он как тренер в спорте. Когда вы идете в тренажерный зал, хочется чтобы кто-то подсказал, как делать то или иное упражнение, проследил за техникой исполнения. Также и тут, очень важно, чтобы кто-то отслеживал со стороны ваш прогресс, напоминал, как правильно и исправлял вовремя ошибки, чтобы вы случайно не выработали себе неправильный навык.

Конечно, решать всегда вам, но с педагогом по речи вы намного быстрее освоите технику управления своим голосом, и, главное, не сделаете глупых ошибок, и вам не придется переучиваться!

Ошибки оратора

Какие самые распространенные ошибки ораторов? Предлагаю провести интерактив, я напишу 5 утверждений, а вы в комментариях скажете, какие из них верны, а какие нет.

- 1) Оратор должен смотреть прямо в глаза кому-то из аудитории.
- 2) Чтобы ваши слова запомнили, нужно говорить как можно быстрее.
- 3) Трибуна создает преграду между выступающим и аудиторией.
- 4) Когда задают вопросы, ответы на которые вы уже озвучивали, можно их проигнорировать.
- 5) Чтобы понравится публике, сделайте так, чтобы вам понравился каждый человек из зала.

Какие ошибки ораторов знаете? Продолжим тему в следующих постах?

5 приемов управления вниманием

Согласно психологическим исследованиям, слушатели устают примерно через 20 минут после начала выступления. Кроме того, внимание человека постоянно колеблется. Оратору нужно прилагать усилия, чтобы удержать внимание аудитории.

1. Установление «зрительного контакта». Не смотрите пристально на одного человека, а фиксируйте взглядом нескольких. Постепенно у каждого появляется впечатление, что с ним общаются лично.

2. Четкость, логичность, понятность. Большинству людей сложно слушать монотонную речь и «бормотание». Поэтому чем более ясным будет текст выступления, без слов-паразитов и разных «эээ», «mmm», тем проще людям будет понять, что вы хотите сказать.

3. Повышение голоса - простейшее средство привлечения внимания. Однако тут важно соблюдать технику речи, чтобы не повредить голосовые связки.

4. Акцентировка. Этот прием используется, когда необходимо обратить особое внимание слушателей на важные моменты в сообщении. Бывает прямая и косвенная акцентировка. Прямая акцентировка достигается за счет употребления таких фраз, как: «прошу обратить внимание», «важно отметить, что...», «необходимо подчеркнуть, что...» и т. д. Косвенная акцентировка — это более длинная пауза, выразительный взгляд, какой-то особый жест. Смысл в том, чтобы наиболее важные места выступления контрастировали с окружающим фоном и тем самым автоматически привлекали внимание.

5. Прием «навязывание ритма». Постоянное изменение характеристик голоса и речи помогают задать нужный ритм: спокойный и нежный, яркий и эмоциональный, или вдохновляющий, или строгий. Говоря то громче, то тише, то быстрее, то медленнее, оратор вводит зрителей в нужное настроение и предлагает свою последовательность переключения внимания.

Если с первыми двумя приемами еще как-то можно справиться самому, то 3, 4 и 5 однозначно тренируются с мастером по речи. Хотите говорить красиво? Тогда приходите на мои занятия!

“Мне трудно говорить об этом, но... Мне трудно говорить. В буквальном смысле. У меня почти нет голоса и даже двухминутный разговор по телефону дается мне трудом” - писал Радислав Гандапас на своем сайте. Он перенес 2 операции на горле и точно знал, о чем говорит.

К чему это я? А к тому, чем может закончиться постоянное эксплуатация связок при НЕ поставленном дыхании.

Красивый, сильный, звонкий, уверенный голос напрямую зависит от напора выдыхаемого воздуха. Если мы будем стараться сделать голос громче за счет крика, то это приведет к перенапряжению связок. Чтобы сделать голос более звучным и научиться его доносить даже до последних рядов в зале, важно тренировать речь на опоре.

Три важных правила для начинающих:

1. Осанка. При хорошей осанке органы дыхания расположены правильно, что позволяет воздуху течь легко и свободно и делает голос четким и красивым.
2. Следить за тем, чтобы звук выходил из груди. чтобы проверить это, положите руку на грудь: если чувствуете вибрацию, значит все правильно.
3. Практика! Если вы много говорите или планируете связать жизнь с профессией, где надо много говорить, то, конечно, рекомендую уделить время тому, чтобы узнать, как правильно говорить на опоре. Изучите все возможные упражнения и конечно занимайтесь ими. Также всегда жду вас на моих занятиях!

Даже сам Гандапас после перенесенных двух сложных операций на горле освоил правильную технику речи и всеми руками ЗА нее. Если заметите, что осиплость не пропадает долгое время, то обязательно обратитесь к врачу. Также рекомендуется не употреблять мед, орехи, цитрусовые, не пить слишком горячие напитки - все это раздражает слизистую, особенно в период воспаления или перенапряжения.

Красивого вам голоса и будьте здоровы!

Практика, практика и еще раз практика!

Если оратор владеет умением «говорить на опоре», он будет слышен всегда и в любом помещении. А чтобы овладеть этим умением, нужно научиться управлять дыханием, чувствовать, какие мышцы отвечают за вдох, а какие за выдох, каким образом звук извлекается и усиливается нашим телом. Именно чувствовать, а не знать.

Можно сравнить этот процесс с обучением танцам. Мы учимся чувствовать тело, спину, управлять ногами и руками под ритм музыки. Управление дыханием — это преимущественно физический процесс в нашем теле.

И чтобы делать это не задумываясь, отточить все действия до автоматизма, нужно много упражнений. Постоянно повторять одни и те же действия и просить тело и мозг запомнить их.

Если вы хотите по-серьезному подойти к постановке голоса, следующий шаг - усложнять себе задачу. Делать более хитрые упражнения и учиться заранее готовить мышцы к извлечению того или иного звука. И, опять же, доводить это действие до автоматизма.

К тому же, запомните, нельзя поставить голос раз и навсегда за месяц-два, а потом целый год не тренироваться, и думать, что вы сейчас сходу отлично выступите перед аудиторией. Здесь важна постоянная практика, как и с любыми физическими упражнениями в нашем теле.

Тренировка важна и для приобретения уверенности в себе перед публичным выступлением, освоения навыка гибкости, если вдруг забыли слова или задали неудобный вопрос. Кроме психологических методов разрядки, здесь могла бы помочь репетиция речи перед реальными людьми.

Учеными давно доказано, что обучение эффективнее, если мы делаем много небольших подходов ежедневно, чем если засядем за занятия надолго, но раз в неделю. Поэтому чем чаще вы будете на публике, тем быстрее приобретете уверенность и станете прекрасным оратором.

Приглашаю вас на курс, где мы будем делать различные упражнения и отрабатывать выступления друг перед другом. Вместе не так страшно! К тому же, атмосфера у нас всегда дружелюбная, и мы сразу по ходу занятия исправляем все ошибки.

Образовательный проект «Женщина в бизнесе – ЖЕНЩИНА»

Ура! Дорогие женщины в бизнесе, начат набор заявок на 4 поток.

Переходите по активной ссылке в профиле для регистрации!

Смысл проекта “Женщина в бизнесе” очень прост. Важно, ведя свое дело, не упустить главного, а это — Остаться ЖЕНЩИНОЙ в самом прекрасном смысле этого слова. Сохранять и поддерживать красоту и здоровье, иметь гармоничное отношение к себе, мужчине, детям, создавать вокруг себя атмосферу понимания и любви!

Каждая неделя проекта посвящена определенной теме: презентация себя, красота и здоровье, современные тренды бизнеса, психология отношений.

За 4 недели вы пройдете 8 тренингов и получите только актуальные знания, основанные на глубоком понимании потребностей современных деловых женщин.

Мы сделали ДВА новогодних подарка для Вас!

1 Только на этот поток отменяем собеседование, которое раньше было обязательным условием для прохождения в проект «Женщина в бизнесе — ЖЕНЩИНА»! До конца 6 декабря орг. взнос 3000 р.

2 Если Вам не с кем оставить детей дома на время обучения, они могут прийти вместе с Вами. Пока Вы учитесь — дети находятся под присмотром и заняты увлекательными и развивающими занятиями за 2000 р. за ВЕСЬ месяц!

Счастливая и красивая женщина, благополучные отношения с мужчиной и детьми, прибыльный бизнес — можно ли успешно совместить?

Приходите на проект «Женщина в бизнесе — ЖЕНЩИНА» и все узнаете!

Организатор: комитет по развитию женского предпринимательства НОО «Опора России».

Участницы проекта «Женщина в Бизнесе - ЖЕНЩИНА» - какие они?

- Целеустремленные
- Амбициозные
- Нравнодушные
- Активные
- Красивые
- Позитивные
- Влюбленные в свое дело
- Осознанные - ...

Давайте продолжим список вместе? Пишите в комментариях свои варианты!

И обязательно регистрируйтесь на 4 поток проекта «Женщина в Бизнесе - ЖЕНЩИНА». Тем более что до 1 января вы можете стать участницей проекта и членом женского предпринимательского сообщества без предварительного собеседования.

Количество мест ограничено.

Активная ссылка на регистрацию в шапке профиля.

Организатор: комитет по развитию женского предпринимательства «Опоры России».

#женщинавбизнесе #wbiznsk #wbizrussia #мягкаясила #бизнеспоженски

Женщина в Бизнесе - ЖЕНЩИНА. Знаете, почему проект так называется?

Потому что мы хотим, чтобы бизнес-леди не забывали о том, что они - женщины. И что главное в их жизни - это здоровье, семья, красота и гармония.

Какие качества женщины помогут сохранить все это плюс еще преуспевать в бизнесе?

Гибкость. Женщина легко может подстроиться под любого человека и любые обстоятельства. Гибкость помогает нам выстоять в сложной ситуации, успокаивать других людей, выходить из конфликтов.

Умиротворенность. Когда мы спокойны и полны любви - можем утихомирить все бури и внести атмосферу покоя в любое пространство! Люди начнут притягиваться сами, каждый захочет быть рядом, потому что можно раскрыться и довериться.

Женская текучесть – еще один элемент силы. Наша природа подобна реке: иногда мы огибаем препятствия, а иногда сила течения может разрушать. В нужный момент у женщин часто непонятно откуда находятся силы!

Женская слабость. Достаточно показать, что вы нуждаетесь в помощи - и весь мир у ваших ног. Тут же найдутся желающие помочь, ведь каждый мужчина будет чувствовать себя героем рядом с вами!

Какие еще качества женщины по-вашему важны? И какие вы хотели бы лучше раскрыть?

Приходите в проект, чтобы как раз сделать это! 16 января старт. Регистрация по ссылке в профиле. По всем вопросам, пожеланиям, и предложениям телефон для связи:

#женщинавбизнесе #wbiznsk #wbizrussia #мягкаясила #бизнеспоженски

Начать никогда не поздно!

Кей Д'Арси стала актрисой в 67 лет

Бывшая медсестра, мать шестерых детей и бабушка одиннадцати внуков всю жизнь мечтала стать актрисой, но исполнить заветное желание решилась лишь в 67 лет. Сначала снималась на родине, в Великобритании, потом собрала вещи и отправилась в Лос-Анджелес — покорять Голливуд. Записалась в школу актеров, начала ходить по кастингам и, чтобы быть в форме, даже освоила филиппинский бой на палках! В 80 лет Кей получила первую в своей жизни главную роль — в сериале «Агент 88».

«Каждый может осуществить свою мечту, главное — решиться. Возможно все. Я по-настоящему поняла это только после 70 лет» - говорит Кей.

А вы ждете особого случая или уже зарегистрировались на 4 поток «Женщина в Бизнесе - ЖЕНЩИНА»?

16 января старт. Регистрация по ссылке в профиле.

По всем вопросам, пожеланиям, и предложениям телефон для связи:

#женщинавбизнесе #wbiznsk #wbizrussia #мягкаясила #бизнеспоженски

Инстаграм тренера по растяжке

Инструкция: как быстрее сесть на шпагат

Ответ: “Никак!” Давайте будем бережнее к своему здоровью! Тут надо гнаться не за внешним эффектом, а за качеством, чтобы это было действительно полезно для вас.

Меня много раз спрашивали: “Как часто мне надо ходить на занятия, чтобы сесть на шпагат?”

И вот что я всегда отвечаю:

1. Занятия должны быть регулярными, минимум 2-3 раза в неделю.
2. Обычно прогресс у новичков сильно заметен, и им кажется, что если они еще немного поднажмут, то все получится. Однако нашим мышцам требуется время, а перенапряжение приведет только к лишней боли, которая отобьет напрочь желание заниматься. Помните, что после резкого скачка в самом начале, наступает замедление. Только постоянные тренировки могут обеспечить постепенное увеличение амплитуды — это самый верный способ получить отличную растяжку без травм!
3. Чтобы ускорить прогресс, лучше всего делать растяжку каждый день. Пусть эти тренировки будут меньше по времени, но зато у вас в общей сложности будет больше подходов. Для нашего мозга этот способ обучения самый эффективный.

Подведем итог: 2-3 раза в неделю занятие с тренером + хороший разогрев мышц + регулярные занятия дома. Так за пару месяцев вы добьетесь заметных результатов!

3 момента, без которых нельзя растягиваться

Предлагаю обсудить, что поможет вам получать больше удовольствия от занятий растяжкой и привнесет новые ощущения в вашу жизнь!

1. Прежде всего, нужно понять, для чего вы хотите сесть на шпагат и заниматься растяжкой. У каждой может быть что-то свое: здоровье спины, красивое тело, показать фоточки друзьям и выложить в соцсети, почувствовать себя более женственной, узнать возможности мышц. Или все варианты вместе! В общем, как только вы найдете такой мотив, из-за которого вы просто, ну, не сможете пропускать занятия, вам станет гораздо интереснее ходить регулярно на растяжку! Совет: ищите его в себе, а не во внешнем мире, вы обязательно найдете!

2. Чувствуйте, какие потребности есть у вашего тела, относитесь к нему с заботой и любовью, ведь другого у вас нет. Не перетруждайтесь - получите травму, и прощай мечта о хорошей растяжке. Поэтому постарайтесь расслабиться и понять, где можно поднажать, а где лучше подождать, послушайте как отзываются мышцы и договоритесь с ними. Поначалу всегда непривычно это делать, но со временем вы научитесь работать со своим телом в одной команде.

3. Развивайте гибкость всего тела: спины, ног, рук, даже мизинчика правой ноги. Мы сами иногда не подозреваем, насколько все связано в теле. Расслабляя мышцы глаз, мы можем лучше расслабить шею и плечи, и все лицо, а вытянув пальцы на ногах, лучше раскрыть коленные суставы. Еще в нашем теле все стремится к гармонии, поэтому одни мышцы могут компенсировать недоработку других, из-за этого случаются разные искривления и зажимы. Представьте, что будете уделять внимание только бедрам и паховым мышцам. В них возникнет перенапряжение, что постараются компенсировать другие мышцы - спина, колени. Нагрузка на них вырастет, может возникнуть боль. А это нам совсем не нужно!

Желаю удачи в практике растяжки и жду на своих занятиях!

Почему важна эффективная растяжка

Давайте немного поговорим о пользе растяжки и шпагата, зачем они нужны, а также о мерах предосторожности, ведь никто не хочет получить травму.

Упражнения по растяжке, подготавливающие к шпагату, способствуют притоку крови в органы малого таза и к мышцам бедер. Это помогает предотвратить многие проблемы: все органы и мышцы получают достаточно питательных веществ, кожа становится гладкой и исчезает целлюлит, а еще это профилактика застойных процессов и варикозного расширения вен.

Хорошая новость для тех, кто планирует беременность, - благодаря шпагату она наступит быстрее благодаря все тому же притоку крови и достаточному питанию репродуктивных органов! Это, кстати, актуально как для женщин, так и для мужчин.

Также упражнения на растяжку помогают выровнять длину ног и избавиться от перекосов в тазобедренных суставах, освободить их. Многие из нас проводят много времени в сидячем положении. И обычно мы не следим, как именно сидим.

Чаще всего наши позы не идут нам на пользу - положение нога на ногу или развалившись в кресле приводят к тому, что сосуды пережимаются и нарушается питание органов, а мышцы, зафиксированные надолго в одном положении, чересчур вытягиваются с одной стороны и сжимаются с другой. Каждый день история повторяется, в итоге, мы неосознанно запоминаем неправильные положения тела и держим его всегда!

На занятиях растяжкой мы возвращаем наши мышцы и суставы в правильное положение, вытягиваем и расслабляем зажатые мышцы, а растянутые места заставляем немного поднапрячься.

Продолжение следует...Пока поделитесь в комментариях, какие положительные эффекты вы замечаете на себе после занятия по растяжке.

!! Почему Сингапур считается самым умным городом мира?

🤖 В 2014 году власти запустили программу городского развития Smart Nation. В ее рамках государство, бизнес и активисты совместно разрабатывают, внедряют и совершенствуют высокотехнологичные проекты в области “умного города”. Все участники процесса делают свой посильный вклад и получают ощутимые выгоды. На время тестирования технологий государство берет расходы на себя, в дальнейшем бизнес будет заниматься масштабированием и поддержанием.

🌐 Власти Сингапура бурно развивают интернет вещей, подключая к сети огромное количество камер и сенсоров по всему городу. Поступающие от них сигналы позволяют следить за городскими процессами.

🏠 Жилье

80% населения (около 3,2 миллиона человек) проживают в доступных квартирах, строительство которых поддерживает правительство страны. В одном из кварталов города в районе Yuhua уже отслеживают потребление электроэнергии, воды и другие показатели в режиме реального времени. Полученные данные помогут правительству оптимизировать расходы воды и снизить зависимость от Малайзии, откуда город импортирует пресную воду. Кроме того, Yuhua оснастили вакуумной системой управления отходами и солнечными панелями для выработки электроэнергии. Сенсоры дают жителям советы, как снизить потребление ресурсов и количество отходов.

🏥 Здоровье

✅ В области здравоохранения правительство Сингапура тестирует 2 проекта:

1. Систему наблюдения за пожилыми гражданами. В квартиры и на двери помещений устанавливают специальные датчики, отслеживающие перемещение пожилых людей. Когда система обнаруживает что-то подозрительное (необычное движение или, наоборот, длительное отсутствие передвижений по квартире), она предупреждает об этом родственников и медицинских специалистов.
2. Система телемедицинской помощи. Это практика, когда пациент получает помощь, не выходя из дома, связываясь с врачом удалённо. С помощью планшетов больные выясняют, какие рекомендации нужно выполнять, а врачи следят за исполнением предписаний — с помощью сенсоров и камер. Раз в неделю для пациента организуют сеанс видеосвязи для обсуждения результатов и дальнейших действий.

🚆 Транспорт

Сингапур всегда был на передовой во всём, что касается инновационных видов транспорта. В этой области правительство использует датчики для отслеживания

движения общественного транспорта и оперативного реагирования на возникающие проблемы. Система уже помогла сократить среднее время ожидания транспорта на остановках до 3–5 минут.

 Также правительство проводит модернизацию частного транспорта. Все владельцы автомобилей обязаны оснастить машины навигационными системами, которые будут отслеживать положение автомобилей в режиме реального времени. Полученные данные помогут перераспределить нагрузку на дороги и оптимизировать транспортную систему. Водители смогут моментально оплачивать парковку и использование платных дорог, а также получать полезную информацию о ситуации на улицах.

 Virtual Singapore

Все перечисленные технологии вместе образуют единую экосистему, которая получила название Virtual Singapore. Она собирает все данные о городе вплоть до размеров квартир в сантиметрах, положении окон в ней и основных строительных материалов. Virtual Singapore помогает визуализировать все имеющиеся данные и прогнозировать изменения.

 Регистрация на сайте: <http://gortechnology.ru>

Как умные города справляются с коронавирусом?

 Весь мир сегодня борется с коронавирусом. Давайте обсудим, как современные технологии «умного города» помогают справиться с экстренными ситуациями. Рассмотрим на примере Сингапура, как самого высокотехнологичного города в мире. Как технологии помогли остановить эпидемию в городе?

 Во-первых, начали отслеживать все случаи заражения и выявлять цепочки связей между людьми, что позволило быстро изолировать всех возможных переносчиков инфекции. В Сингапуре создан и используется «цифровой двойник города» - Virtual Singapore, который позволяет проводить быстрый эффективный анализ различных ситуаций и вариантов реагирования на форс-мажорные обстоятельства.

 Во-вторых, в Сингапуре была быстро разработана и развернута комплексная система диагностических тестов, позволяющая эффективно проверять каждого человека прибывающего в страну в течении трех часов. Такая скорость реакции позволила быстро локализовать и изолировать всех потенциальных носителей инфекции Covid-19, а с помощью видеонаблюдения и единой государственной базы данных удалось быстро выявить тех, кто возможно контактировал с пострадавшими.

 В-третьих, с начала февраля, каждый, кто входит в государственное или коммерческое здание обязан пройти процедуру идентификации и оставить свои контактные данные.

В итоге, буквально за несколько часов после прибытия новых людей в город власти видят в реальном времени все возможные связи человека и принимают решение по его изоляции или снимают ограничительные меры. Тому, кто был изолирован, звонили несколько раз в день и просили перейти по специальной ссылке, которая сообщает местоположение телефона. За нарушение карантина введены высокие штрафы: до \$10 000 или до шести месяцев тюрьмы. Также местные власти выборочно обходили дома изолированных.

 Конечно, помимо технологии «умного города» справиться с эпидемией помогла слаженная работа органов власти, а также дисциплинированность граждан, которые уже привыкли выполнять строгие требования ради поддержания чистоты и порядка в городе.

 Но проведенные в Сингапуре мероприятия наглядно показывают, как важны инвестиции в развитие инфраструктуры и ИТ-технологий. Цифровой двойник города и развитие системы видеонаблюдения помогли быстро получить и проанализировать большие массивы данных, спрогнозировать разные сценарии развития событий и отрегулировать ситуацию в мегаполисе.

💡 Что дают технологии умного города?

🧐 «Умный» в контексте города означает не только технологии, но и создание диалога между жителями и городом, в котором они могут влиять на процессы, происходящие вокруг ежедневно.

🚩 Прогнозируют, что к 2050 году до 68% населения мира будут проживать в городах. С притоком городского населения растут и запросы жителей: для комфортного проживания им нужна удобная инфраструктура, уютные городские пространства и сохранение экологической безопасности. Поэтому с каждым годом становится всё более актуально создавать и развивать «умные города».

🔧 ⚙️ Некоторые урбанисты считают, что «умный город» - это не система, а инструмент, который подстраивается под нужды горожан и постоянно меняется. Однако есть общие признаки, которые через 10-15 лет будут в каждом «умном городе»:

- 1) Общественная безопасность. При наличии систем мониторинга преступлений (видеоаналитика в сочетании с идентификацией подозрительных шумов) можно снизить количество грабежей, случаев разбоя, убийств и похищений на 30-40%.
- 2) Социальные службы. Благодаря оптимизации трафика и уличного освещения машины «скорой помощи», пожарные и полиция смогут добираться до места назначения, теряя на 20-35% меньше времени, чем обычно.
- 3) Использование ресурсов. Потребление воды снизится на треть, электричества примерно на столько же, объем вредных выбросов в атмосферу - на 10-15%.
- 4) Участие граждан в жизни города. Социальная жизнь города станет гораздо активнее благодаря специализированным приложениям.
- 5) Транспорт. Жители города добираться до работы или дома на 15-30 минут быстрее.

👤 👤 !!! Умный город, так или иначе, влияет на каждого. С помощью технологий каждый житель сможет отслеживать и улучшать движение общественного транспорта, наблюдать за управлением отходами, температурой, загрязнением воздуха или уровнем шума в режиме реального времени.

♻️ На данный момент в мире существует около 165 проектов «умных городов» из 80 стран, которые находятся практически на каждом континенте — от Латинской Америки до Океании. Но эта цифра несомненно будет расти!

Тексты для аккаунта про солнечные панели

Solar panels are inexpensive and a high quality source of alternative energy.

Benefits:

1. Easy to get.
2. Long-lived (service life up to 50 years).
3. Easy to install.
4. Solar energy is renewable.
5. No air pollution.

Usually solar panels are used in places where there are no other sources of power and a large number of sunny days.

For example:

- on the roofs of houses for heating, lighting and other needs,
- street illumination,
- battery charging,
- power generation to equipment on ships, radios, pumps, alarms, etc.
- in travels and hiking.

Solar panels work by converting solar energy into electricity.

The most common, cheap type of solar panels are made from single-crystal silicon.

Do you have any questions about solar panels? Write to us!

Installing solar panels is a real opportunity to reduce energy costs in the long term.

What solar panels can give and what challenges are you likely to face?

- 1) Using the electricity from solar panels will reduce the size of bills because of decreasing the consumption of electricity from the public grid.
- 2) Solar panels provide you independence. You will always have electricity at home or office during the day when the sun is shining in the sky (if you use additional batteries, then even at night).
- 3) Owners of solar panels can count on state support (discounts on the purchase of equipment and subsidies from the state at the "green tariff", tax advantages).
- 4) Owners of the solar station get the right to sell electricity to a grid. Very often this is the main motive for installing solar panels.
- 5) Using renewable solar energy can reduce annual greenhouse gas emissions by more than 1,350 kg in just one household.
- 6) Most of the solar panels are designed for more than 20 years of operation and don't require high maintenance costs.

What other opportunities of solar panels do you know?

Future of the solar energy in the world

It is expected that the solar energy industry will grow very fast. Let's see some facts about it:

- 1) Solar energy will increase to 22% of total global electricity production (over 1,800 GW of capacity) by 2050.
- 2) In the next 20 years, the total revenue from this industry is expected to reach \$ 5 trillion.
- 3) Companies around the world are investing \$ 5.3 trillion in solar energy by 2050.
- 4) The cost of solar energy will steadily decline.
- 5) The cost of energy produced by burning fossil fuels will rise due to less use and environmental outgoings.
- 6) Switching to solar power no longer means you have to invest tens of thousands of dollars to cover your roof with solar panels. Currently, there are many solar powered devices that serve important practical purposes.

Join the solar power community now with our products!