



## БУДЬ МАМОЙ – ОСТАВАЙСЯ СОБОЙ!

В этом году состоится уже 10-й СелфМама Форум. Уже 6 лет команда энтузиастов, разделяющих философию selfmama, организует крупнейшую в России конференцию для мам с детьми. Утренняя часть Форума будет транслироваться одновременно на 30 площадок в 30 разных городах России и мира, где соберутся женщины, чтобы обсудить выступления и задать вопросы спикерам в прямом эфире.

Программа 10-го СелфМама Форума объединена тремя смысловыми треками. Каждый трек обозначен в программе отдельным цветом.

### ТРЕК 1

**Об отношениях с собой и сложных эмоциях, которые порождает материнство.**

Эксперты и психологи ответят на вопрос, как оставаться разносторонней личностью, соблюдая интересы ребенка.

### ТРЕК 2

**О материнских обязанностях и родительских компетенциях.**

Женщины с разным опытом материнства поделятся секретами, а эксперты обсудят партнёрские отношения в браке.

### ТРЕК 3

**О профессиональной самореализации мамы маленького ребенка.**

Эксперты и ведущие работодатели расскажут том, как оставаться востребованным профессионалом после перерыва на материнство.

Универсальных ответов на поставленные вопросы не существует, но другой опыт и знания помогают часто найти собственные ответы на актуальные вопросы. Своим знанием, вдохновением и опытом на **СелфМама Форуме** будут делиться женщины, успешно совмещающие материнство и профессиональную самореализацию, эксперты в различных областях, а также представители государственных структур. Мы верим, что баланс между потребностями матери, потребностями ребенка и потребностями в профессиональной самореализации позволяет жить счастливой наполненной жизнью.

## ПРОГРАММА СЕЛФМАМА ФОРУМА 2019

### 10:00 – 11:00

10:00 – 10:30

Курсивом в программе отмечена информация для онлайн-участников и городов-партнёров

**Открытие форума, приветствие участников**

**Регистрация участников**

10:30 – 11:00  
Открытие форума в Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Новосибирске и в 25 городах России

### 11:00 – 13:30

11:00 – 11:15

Трансляция для онлайн-участников и городов-партнёров

**Семья и работа: последние тенденции и будущие сценарии занятости в Европе**



Доктор **Миа Таммелин**  
Директор Центра Исследования Занятости в Университете Тампере, Финляндия, соавтор и редактор книги «Работа, Семья и Благополучие. Новые вызовы»

**Возможности женщины в XXI веке. Мировой опыт**

**Пурнима Ананд**, президент международного форума BRICS



11:15 – 11:30

Трансляция для онлайн-участников и городов-партнёров

**Национальная стратегия в интересах женщин**

11:30 – 11:50

Трансляция для онлайн-участников и городов-партнёров

**Как совмещать семью и работу в 21 веке. Феномен «СелфМама».**



**Анна Зырянова**, генеральный директор «СелфМама», преподаватель РАНХиГС

11:50 – 12:10

Трансляция для онлайн-участников и городов-партнёров

**«Компетенции родителей и потребности ребенка»**

**Людмила Петрановская**, психолог, педагог, лауреат Премии Президента РФ в области образования. Автор книги «#SELFMAAMA. Лайфхаки для работающих мам»

12:10 – 12:40

Трансляция для онлайн-участников и городов-партнёров

**«Потребности матери. Как найти баланс между потребностями и обязанностями родителя?»**



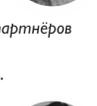
**Мария Скрыбина**, психиатр, психотерапевт, эксперт СелфМама

12:40 – 13:00

Трансляция для онлайн-участников и городов-партнёров

**Завершение первой части Форума.**

**Модератор: Катерина Назарова**  
Эксперт СелфМама, Фасилитатор Эрнст Энд Янг



### 13:30 – 14:30

**Перерыв между секциями**

Во время перерыва доступны индивидуальные консультации по вариантам продолжения карьеры после декрета (по предварительной регистрации) и лекция от партнёров.

13:30 – 14:30 **Завершение онлайн-подключения для городов-партнёров.**

Продолжение трансляции для онлайн-участников.

13:30 – 14:30

Продолжение трансляции для онлайн-участников.

**«Аллергия в большом городе»**

**Зайниддина Рабият Салахидинова**, врач-педиатр, к.м.н., эксперт в области детского здоровья, автор и ведущая программы «Ваш детский доктор», эксперт телеканала Мир24

### 14:30 – 17:00

**«А что, так можно было?!» Честные истории о разном опыте материнства и совмещения.**

**О чём:** Как построить бизнес и быть мамой 4 детей? Материнство помогает или мешает работе? Может ли материнство вдохновить на изменения всей жизни? Всегда ли есть сложности с совмещением? Как материнство помогло переосмыслить и найти любимое дело?

**Евгения Линович**, владелица бренда ювелирных изделий и одежды Mastergrease, проекта Mastergrease SPA, дизайнер, юрист, журналист, мама четверых детей

**Катерина Карпова**, основательница бренда Pure Love, химик-технолог, член Национального общества косметических химиков, мама сына

**Александра Боярская**, ex-редактор «Афиши», журналист и блогер, креативный консультант Nike, мама сына

**Джамия Омарова**, общественный деятель, автор проекта «МыДоброМамы», мама пятерых детей детей, 4 из которых — приёмные

**Татьяна Лазарева**, автор канала «Лазарева», мать троих детей

**Марина Будашкаева**, персональный стилист, волонтер СелфМама Форума в 2018г, мама двоих детей

**Модератор: Елена Аверьянова**, главный редактор «Нет, это нормально», мама сына

14:30 – 15:50

14:30 – 15:50



**«А как же папа?» Честный разговор о том, как достичь гармонии между партнёрами в деле воспитания детей.**

**О чём:** Что думают мужчины о материнстве? Роль отца. Современный брак и распределение обязанностей в современной семье. Развод и дети. Как воспитывать детей в неполной семье?

**Евгения Шохина**, директор Фонда поддержки социальных проектов, президент Бизнес-школы РСПП, главный редактор журнала «Бизнес России», кандидат политических наук, мама четверых детей.

**Владимир Фролов**, галерист, популяризатор современного искусства, основатель и владелец Fine Art Gallery, преподаватель бизнес-школы RMA на факультете «Арт-менеджмент и галерейный бизнес».

**Ольга Нечаева**, основательница стартапа No White Walls (Лондон), эксперт СелфМама, автор блога «WomanFromMars», мама двоих детей.

**Детский и подростковый психолог**, директор по развитию проекта психологического развития детей и родителей «Архитектура будущего»

**Папа двоих детей**

**Мария Скрыбина**, врач-психиатр, психотерапевт, сертифицированный схематерапевт, эксперт проекта СелфМама, мама двоих детей

**Модератор: Анастасия Изюмская**, основательница сообщества ПроМамская и проекта Family3, мама сына.

14:30 – 17:00



**Мастер-класс «А как же дети?!» или как быть достаточно хорошей матерью.**

**О чём:** Как чувствовать себя достаточно хорошей мамой? Как поддержать себя? Как управлять своим эмоциональным состоянием?

Тренинг для мам проведут:

**Мария Борисова**, кандидата психологических наук, доцент, декан факультета психологии Игумо и ИТ, практикующий психолог-консультант

**Мария Скрыбина**, психотерапевт, сертифицированный схематерапевт, эксперт проекта СелфМама, мама двоих детей

16:00 – 17:00



**«А как же я?!» Вдохновляющая встреча с лидерами сообществ матерей.**

**О чём:** Как найти «свою стаю»? Как сообщество может дать поддержку и ресурс и преодолеть социальную изоляцию? Как выбирать свое окружение среди обилия материнских сообществ? Какие сообщества существуют и как туда попасть?

**Дарья Нащекина**, сооснователь и президент пациентского сообщества «Аллергомамы», блогер, мама двоих детей.

**Анна Цветкова**, основательница сообщества мам московского района «Рамайки», организатор конференции «Сообщества мам», мама двоих детей.

**Оксана Артюхина**, лидер сообщества мам «Супермамки Одиноково», муниципальный депутат, мама троих детей

**Евгения Ганиева**, соосновательница сообщества «Мама Мамам», коуч, мама двоих детей

**Анна Зырянова**, основательница и лидер сообщества «СелфМама», мама троих детей

**Лариса Семенюк**, директор по работе с партнерами проекта СелфМама, эксперт проекта, мама двоих детей

**Модератор: Нина Добрынюченко-Матусевич**, продюсер образовательных проектов и событий, лидер сообщества «Родительская Лига»

### 17:00 – 17:10

**Завершение форума**