

Проект сформирован при поддержке
очной программы «Акселератор.ФМ»

АКСЕЛЕРАТОР ФМ



ХОЧУ ПРИЗНАТЬСЯ

• •
•

Город Невинномысск, Ставропольский край

Пегова Александра Викторовна
Громова Виктория Евгеньевна
Очеретько Анна Андреевна



ХОЧУ ПРИЗНАТЬСЯ



это телеграмм-канал, который позволяет подросткам анонимно рассказать о своей проблеме, получить психологическую консультацию и поддержку

БЕСПЛАТНО. АНОНИМНО. КОНФИДЕНЦИАЛЬНО.



**Мы за открытый диалог и разговоры без табу.
Мы про любовь и заботу к себе и другим!**

МЫ ГОВОРИМ ОБО ВСЕМ...

Акселератор **ФМ**

ОТ ПРОБЛЕМ
В ШКОЛЕ

«Сейчас мне не хочется не только учиться, а вообще что-либо делать...»

И БУЛЛИНГА
СО СТОРОНЫ
ДРУЗЕЙ

«После скрытого буллинга у меня низкая самооценка, и я часто бываю зависима от чужого мнения...»

ДО
СУИЦИДАЛЬНЫХ
МЫСЛЕЙ

«Честно – не вижу смысла в своей жизни. Если я уйду, то никто даже не заметит...»

И ДОМАШНЕГО
НАСИЛИЯ

«Пока я был маленький, он отыгрывался на мне ремнем, дальше в ход пошли кулаки...»

КОНТЕНТ

Истории-признания подростков

Информационные посты с советами от психологов

Анонсы наших событий

Подкаст с гостями-подростками

Добрые и позитивные кружочки в Телеграм-канале

Я В КРИЗИСЕ! ВСЕ ПЛОХО!

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАДАТЬ СЕБЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОПУСКАТЬ РУКИ

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАДАТЬ СЕБЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОПУСКАТЬ РУКИ

ПРЯМО СЕЙЧАС СПРОСИ СЕБЯ:

ДОСТАТОЧНО ЛИ ВОДЫ ТЫ ПИЛ СЕГОДНЯ? ЕСЛИ НЕТ, ВЫПЕЙ СТАКАН ВОДЫ.

ТЫ ЧТО-НИБУДЬ ЕЛ В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНИХ ТРЕХ ЧАСОВ? ЕСЛИ НЕТ, СЪЕШЬ ЧТО-НИБУДЬ, СОДЕРЖАЩЕЕ БЕЛОК, НАПРИМЕР, НЕМНОГО ОРЕХОВ ИЛИ ТВОРОГ. ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ НЕ ПОДОЙДУТ.

ВАЖНО НЕ ЗАБЫВАТЬ О БИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЯХ ОРГАНИЗМА!

ДАЖЕ УМЕРЕННОЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ОРГАНИЗМА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, УСТАЛОСТЬ, ЗАМЕДЛЕННЫЕ РЕАКЦИИ И ТУСКЛЫЙ ЦВЕТ КОЖИ.



КАК ЕЩЕ МОЖНО ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ ВЫХОДЕ ИЗ КРИЗИСА?

А ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО?

НЕ ПРИЗНАВАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ:

• ГОВОРИТЬ, ЧТО ВОТ ЭТО И ЭТО ИЗМЕНИЛОСЬ, НО СКОРО ВСЕ ВЕРНЕТСЯ НА МЕСТО И Я ЗАБУДУ ВСЕ СВОИ ПРОБЛЕМЫ, КАК СТРАШНЫЙ СОН.

НЕ ДАВАТЬ СЕБЕ ПЕРЕЖИВАТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ:

• ВМЕСТО ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВЫГРУЗКИ СЛУШАТЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, БРАТЬ В СЕБЯ ЧУЖИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, ЗАДВИГАЯ СВОИ НА ВТОРОЙ ПЛАН.

ПЛАНИРОВАТЬ:

• СТРОИТЬ ДАЛЕКОИДУЩИЕ ПЛАНЫ, ЗАВИСЯЩИЕ ОТ ВНЕШНИХ УСЛОВИЙ, И ЭМОЦИОНАЛЬНО ИНВЕСТИРОВАТЬСЯ В НИХ, ТАКЖЕ ВАЖНО ИЗБЕГАТЬ САМОКРИТИКИ ЗА НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ПЛАНЫ, СУТЬ В ТОМ, ЧТОБЫ ИХ СТРОИТЬ, А НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ БЕЗУКОРИЗЕННО ВЫПОЛНЯТЬ.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАДАТЬ СЕБЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОПУСКАТЬ РУКИ

ПРЯМО СЕЙЧАС СПРОСИ СЕБЯ:

ПРИНИМАЛ ЛИ ТЫ ДУШ? ЕСЛИ НЕТ, ПРИМИ ПРЯМО СЕЙЧАС.

РАЗМИНАЛ ЛИ ТЫ НОГИ СЕГОДНЯ? ЕСЛИ НЕТ, СДЕЛАЙТЕ ЭТО ПРЯМО СЕЙЧАС. ЕСЛИ У ВАС НЕТ СИЛ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ - ПРОСТО ВЫЙДИТЕ НА ПРОГУЛКУ И НЕМНОГО ПОГУЛЯЙТЕ. ПОГОДА НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ГУЛЯТЬ? ИДИТЕ В БЛИЖАЙШИЙ ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР И ПРОЙДИТЕСЬ ТАМ, КУДА ОБЫЧНО НЕ ЗАГЛЯДЫВАЕТЕ.

НЕДОСТАТОК ДВИЖЕНИЯ ОТРИЦАТЕЛЬНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЗГА!

ДВИГАЛИСЬ ЛИ ВЫ ПОД МУЗЫКУ СЕГОДНЯ? ЕСЛИ НЕТ - ПРОСТО ПОВЕГАЙТЕ НА МЕСТЕ В СВОЕМ ТЕМПЕ, ПОКА ИДЕТ ЛЮБИМЫЙ ТРЕК. ИЛИ ПОТАНЦУЙТЕ ПО КОМНАТЕ.



ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАДАТЬ СЕБЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОПУСКАТЬ РУКИ

ПРЯМО СЕЙЧАС СПРОСИ СЕБЯ:

ГЛАДИЛ ЛИ ТЫ КОГО-НИБУДЬ В ПОСЛЕДНИЕ ДЕНЬ-ДВА? ЕСЛИ НЕТ, СДЕЛАЙ ЭТО! НЕ СТЕСНЯЙСЯ ПОПРОСИТЬ, ПОГЛАДИТЬ ДОМАШНИХ ЛЮБИМЦЕВ ВАШИХ ДРУЗЕЙ, ИЛИ ОБНЯТЬ САМИХ ДРУЗЕЙ. СКОРЕЕ ВСЕГО, И ТЕ, И ДРУГИЕ БУДУТ ТОЛЬКО РАДЫ.

ГОВОРИЛ ЛИ ТЫ КОМУ-НИБУДЬ СЕГОДНЯ ПРИЯТНОЕ? СКАЖИ ПРЯМО СЕЙЧАС, НЕ ВАЖНО, ЛИЧНО ИЛИ ОНЛАЙН. БУДЬТЕ ИСКРЕННИМИ: ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗАМЕТИТЬ В ЧЕЛОВЕКЕ ЧТО-ТО РЕАЛЬНО ХОРОШЕЕ.



ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАДАТЬ СЕБЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОПУСКАТЬ РУКИ

ПРЯМО СЕЙЧАС СПРОСИ СЕБЯ:

ЕСЛИ СЕЙЧАС ДЕНЬ - ОДЕТ ЛИ ТЫ? ЕСЛИ НЕТ - НАДЕНЬ НА СЕБЯ ЧИСТУЮ ОДЕЖДУ. ВСЕ ЧТО УГОДНО, КРОМЕ ПИЖАМЫ. ЗДОРОВО, ЕСЛИ ЭТО БУДЕТ ЧТО-ТО ОСОБЕННОЕ. НАПРИМЕР, ФУТБОЛКА СО СМЕШНЫМ ПРИНТОМ, КРАСИВОЕ ПЛАТЬЕ, ЯРКИЙ ШАРФ.

ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НЕПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ/ОЙ? ПРЯМО СЕЙЧАС СДЕЛАЙ СЕЛФИ И ОПУБЛИКУЙТЕ ЕГО В СОЦСЕТЯХ! ДРУЗЬЯ БЫСТРО НАПОМНЯТ, КАК КЛАССНО ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ.

ТЫ СТРАДАЕШЬ ОТ НЕЭФФЕКТИВНОСТИ? ПРЯМО СЕЙЧАС ЗАВЕРШИ КАКОЕ-НИБУДЬ НЕБОЛЬШОЕ ДЕЛО. НЕВАЖНО, ЧТО ИМЕННО ЭТО БУДЕТ: ОТВЕТ НА ПИСЬМО, ЗАГРУЖЕННАЯ ПОСУДОМОЙКА ИЛИ СОБРАННАЯ СУМКА ДЛЯ СПОРТЗАЛА. ГОТОВО? ТЫ МОЛОДЕЦ!



КАК ЕЩЕ МОЖНО ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ ВЫХОДЕ ИЗ КРИЗИСА?

А ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО?

НЕ ПРОВОДИТЬ ПОСТОЯННЫЕ САМОПРОВЕРКИ:

• РУТИННО ОТВЕЧАТЬ «У МЕНЯ ВСЕ НОРМАЛЬНО» И СЧИТАТЬ, ЧТО ЭТОГО ХВАТИТ. ЛУЧШЕ ОТВЕСТИ НА САМОПРОВЕРКУ ЧЕСТНЫЕ 5-10 МИНУТ, ЧТОБЫ ВЫ МОГЛИ СПОКОЙНО ПОСИДЕТЬ САМИ С СОБОЙ. ТОГДА ЕСТЬ ШАНС, ЧТО У ВАС ПОЛУЧИТСЯ ЧТО-ТО ВРОДЕ «У МЕНЯ СЕГОДНЯ БЫЛ ТАК СЕБЕ ДЕНЬ, С УТРА МЕНЯ ЭТИ ОБИДЕЛИ, ПОСЛЕ ОБЕДА ЭТИ ПОРАДОВАЛИ» ИЛИ НАОБОРОТ: «ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ, ЕЛА МОРОЖЕНОЕ, ГУЛЯЛА, ВИДЕЛА РАДИГУ».

ЗАБОТИТЬСЯ:

• СЛИШКОМ ФОКУСИРОВАТЬСЯ НА ЗАБОТЕ О ДРУГИХ ВМЕСТО ЗАБОТЫ О СЕБЕ.

МЕЧТАТЬ О БУДУЩЕМ И НАДЕЯТЬСЯ НА ЛУЧШЕЕ:

• ПРЕВРАЩАТЬ МЕЧТЫ И НАДЕЖДЫ В ПЛАНЫ ИЛИ ОЖИДАНИЯ И ГРУСТИТЬ, КОГДА ОНИ НАРУШАЮТСЯ.

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАДАТЬ СЕБЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОПУСКАТЬ РУКИ

ПРЯМО СЕЙЧАС СПРОСИ СЕБЯ:

УЖЕ НОЧЬ, ТЫ УСТАЛ, НО НЕ МОЖЕШЬ ЗАСНУТЬ? ЕСЛИ ДА, ТО НАДЕНЬ ПИЖАМУ, УСТРОЙСЯ УДОБНО В ПОСТЕЛИ С МЯГКОЙ ИГРУШКОЙ, ВКЛЮЧИ ИСТОЧНИК РАВНОМЕРНОГО ШУМА, И ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА НА 15-20 МИНУТ.

БЫЛИ ЛИ У ТЕБЯ НЕДАВНО ПЕРЕГРУЗКИ? РЕЗУЛЬТАТ УМСТВЕННЫХ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИХ ПЕРЕГРУЗОК МОЖЕТ СКАЗАТЬСЯ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ СПУСТЯ, ОСТАВЬ НАДОЕВШУЮ ЗАДАЧУ НА ВРЕМЯ, ПЕРЕКЛЮЧИСЬ НА ПРОГУЛКУ ИЛИ СЕРИАЛ.

У ТЕБЯ НЕТ МОТИВАЦИИ? ПОТРАТЬ МИНУТ ДЕСЯТЬ И СОСТАВЬ ПЛАН НА ДЕНЬ. КАЖДОЕ КОНКРЕТНОЕ ДЕЛО - ПУНКТ. ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ВЫПОЛНИТЬ - ДЕЛАЙ СЛЕДУЮЩИЙ. ГЛАВНОЕ ВЫЙТИ ИЗ СТУПОРА.



ВЫ СИЛЬНЕЕ,
ЧЕМ ДУМАЕТЕ!

@WANT_TO_CONFESS_BOT

Кризисный чеклист



ПОКАЗАТЕЛИ

- 3–5 признаний в неделю
- Больше 570 репостов ключевых постов
- Больше 7 300 просмотров ключевых постов
- От 200 просмотров историй

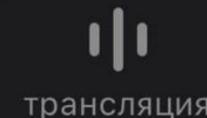
Назад

Изм.



Хочу признаться...

525 подписчиков



трансляция



звук



чат



ещё

ссылка

https://t.me/want_to_confess



описание

 Чат-бот @want_to_confess_bot для признаний и анонимных комментариев

<https://want-to-confess.my.canva.site/>

 По всем вопросам @yes_confess пиши оператору нашего канала

Мы в ВК https://vk.com/your_confess

РЕАЛИЗОВАННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Акселератор **ФМ**

39 подкастов с гостями-подростками и психологом на радио VIZAVI FM (**47 гостей**)

15 групповых встреч с психологом (**151 гость**)

22 индивидуальные встречи с психологом

16 очных мероприятий в Невинномысске

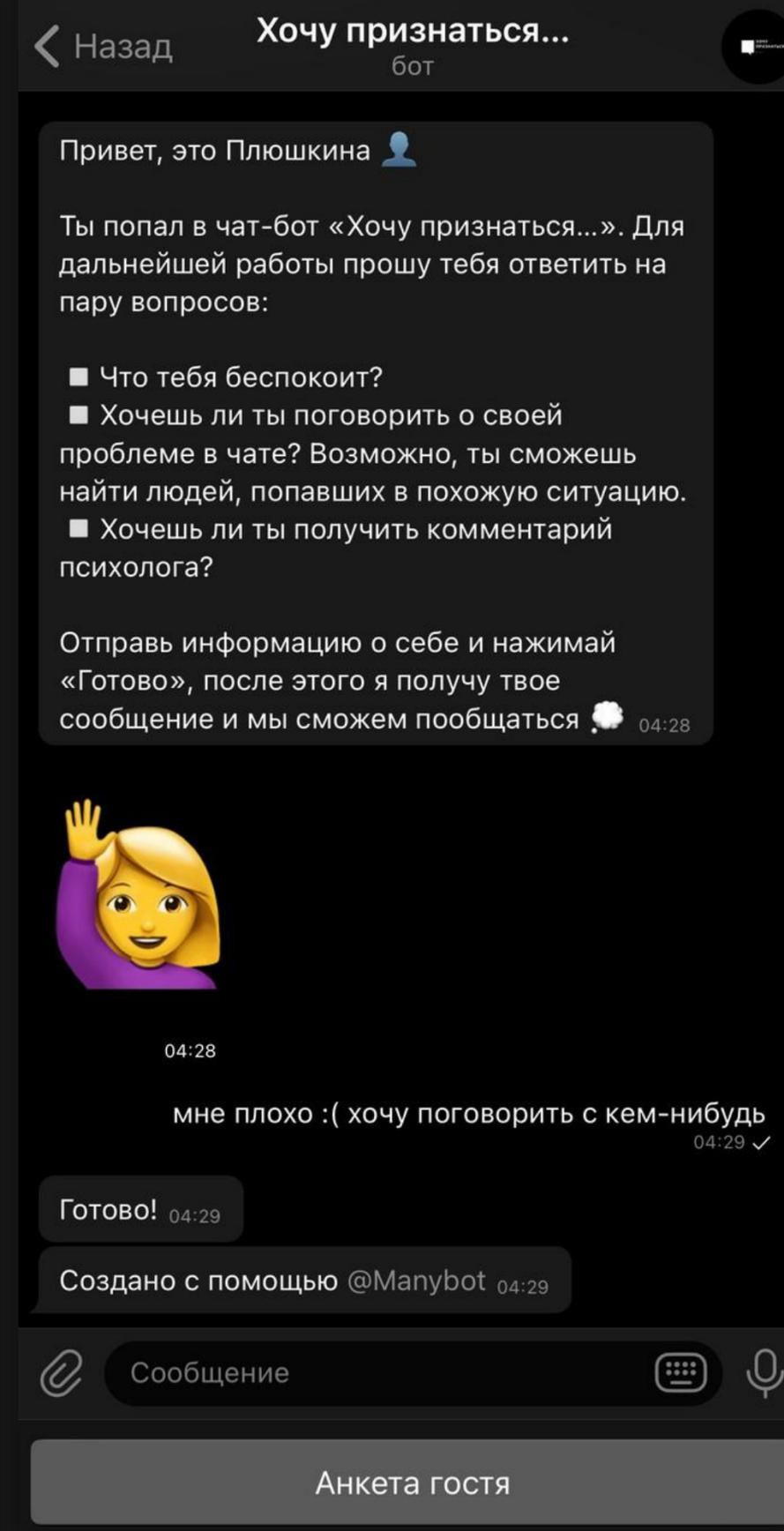
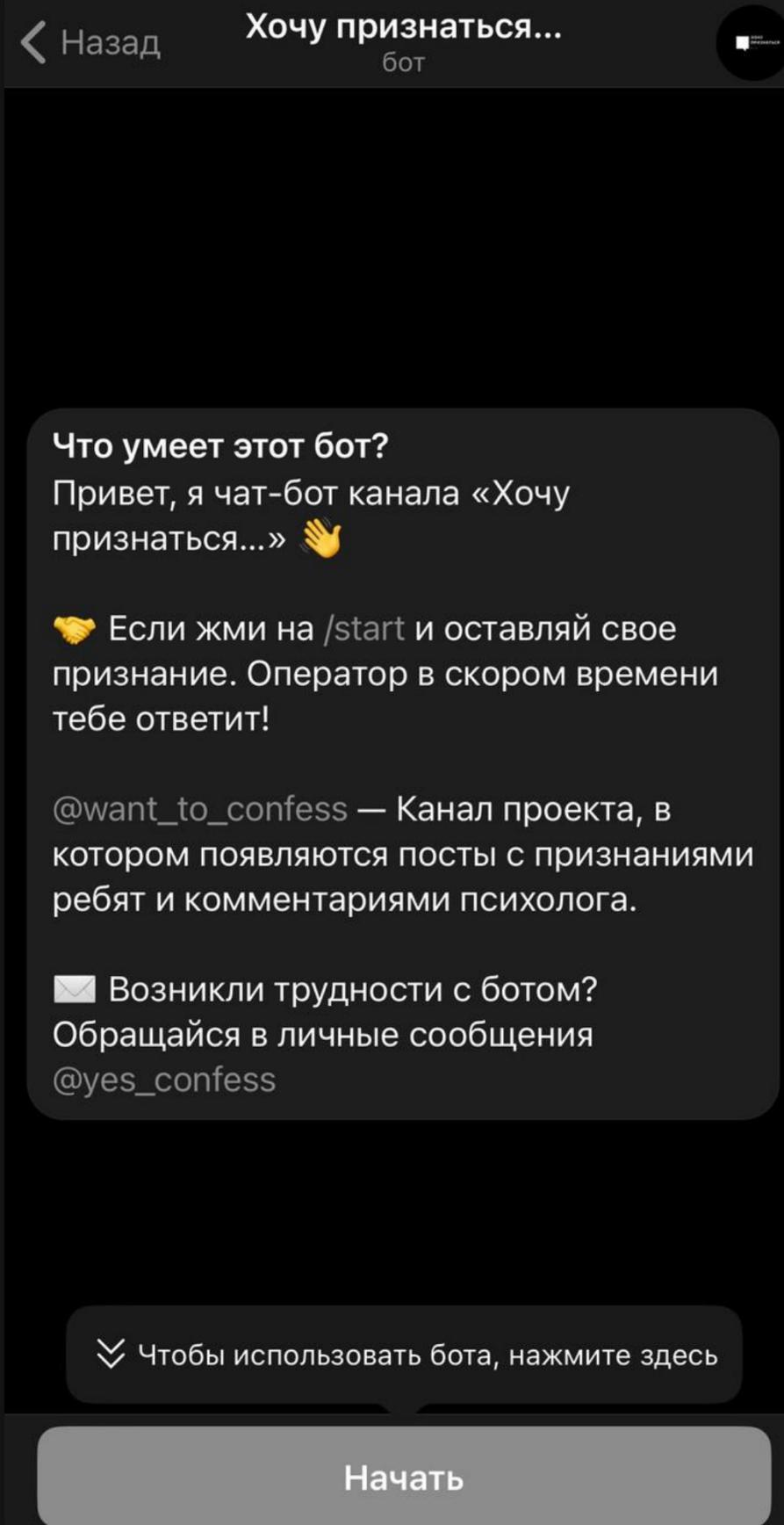
 Форум ментального здоровья (**108 человек**)

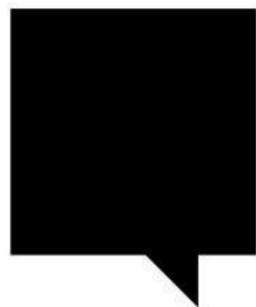
ЧАТ-БОТ

Анонимно принимает сообщения от подписчиков

Обеспечивает конфиденциальность

Работает 24/7





**Я ХОЧУ
УЙТИ ИЗ ДОМА
...**

**ХОЧУ ПРИЗНАТЬСЯ... Я ХОЧУ УЙТИ ИЗ
ДОМА.**

**ДЕЛО В ТОМ, ЧТО Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ
НУЖНЫМ РЯДОМ С ДРУЗЬЯМИ, КОГДА
ЗАНИМАЮСЬ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ (Я ИГРАЮ
НА ГИТАРЕ), ДАЖЕ В ШКОЛЕ, КАК НИ
СТРАННО МЕНЯ НЕ ПРЕСЛЕДУЕТ ЭТО
ЧУВСТВО.**

**ДОМА НИКТО МЕНЯ НЕ СЧИТАЕТ
ИНТЕРЕСНЫМ, НАОБОРОТ, СПЛОШНЫЕ
ПРЕТЕНЗИИ И НЕПОНИМАНИЯ. РОДИТЕЛИ
РАБОТАЮТ ИЛИ РАЗВЛЕКАЮТСЯ, ИМ НЕ ДО
МЕНЯ. ОБЩАЕМСЯ ТОЛЬКО ПО ДЕЛУ ИЛИ
РУГАЕМСЯ, МНОЙ ВСЕ НЕДОВОЛЬНЫ.
С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДУ, КОГДА СМОГУ
УЕХАТЬ, КОГДА МНЕ БУДЕТ 18.
СЕЙЧАС Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПРОСТО
ПОВОДОМ ДЛЯ НАСМЕШЕК И
РАЗДРАЖЕНИЯ.**

**ХОЧЕТСЯ ИНОГДА ПРОСТО СБЕЖАТЬ,
ЖАЛЬ ЧТО НЕКУДА.**



Хочу признаться...

Хочу признаться... Родители в разводе.

👤 Родители, принимая решение развестись, чаще всего идут за своими потребностями, желаниями, думают, что развод поможет разрешить семейные проблемы.

👨👩 Вероятно это и так, но практика показывает, что часто развод может эмоционально травмировать детей.

Героиня сегодняшнего подкаста хочет признаться...



хочу_признаться.....и_в_разводе.mp3
10,2 МБ



57



17



7



3



2



2



1



1



1



1



1

👁️ 1,4K 11:18



17 комментариев



ИЗМЕРИМЫЕ ЦЕЛИ ПРОЕКТА

Акселератор **ФМ**

СЕЙЧАС

ЧТО ЕСТЬ	КОЛИЧЕСТВО
Аудитория в Телеграме	525 чел.
Аудитория ВКонтакте	100 чел.
Команда проекта	3 чел.
Интернет-площадки	2 пл.
Психологи	3 чел.

ЧТО МЫ УЖЕ СДЕЛАЛИ?

АКСЕЛЕРАТОР **ФМ**



Провели Форум ментального здоровья

на >100 человек на базе
Дворца детского
творчества в городе
Невинномысске



Запустили Чат- бота в телеграмм канале

и ответили на признания
>250 подростков, помогли
каждому



Создали безопасное пространство

проводим встречи,
устраиваем личные
и групповые консультации

ИЗМЕРИМЫЕ ЦЕЛИ ПРОЕКТА

АКСЕЛЕРАТОР **ФМ**

ДО 2025 ГОДА

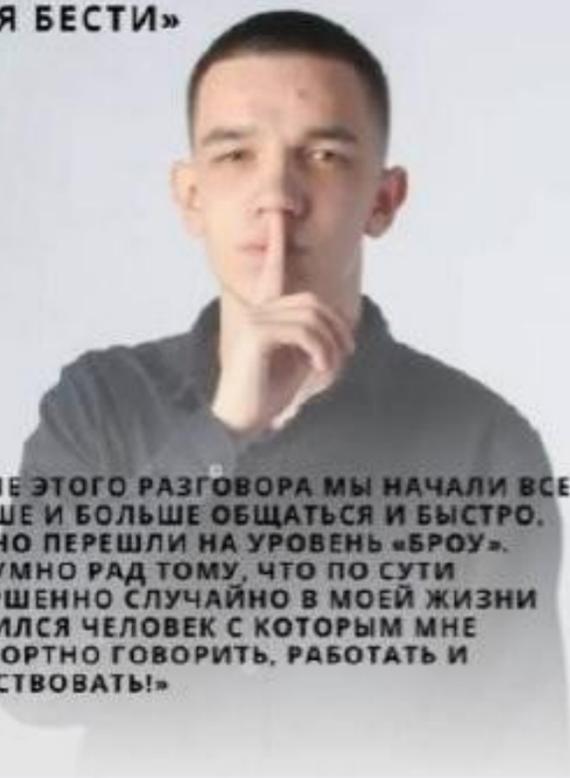
ЧТО ХОТИМ	КОЛИЧЕСТВО
Увеличить аудиторию Телеграм-канала	5 000 чел.
Увеличить количество психологов в проекте	5 чел.
Увеличить команду проекта	10 чел.
Расширить интернет-площадки	5 пл.
Привлечь в проект квалифицированного юриста	2 чел.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Акселератор ФМ

ЦА	ПРОБЛЕМА/ ПОТРЕБНОСТЬ	ЭЛЕМЕНТ ПРОЕКТА/ ПРОДУКТА	ЦЕННОСТЬ
Подростки	Необходимость снять психологическое напряжение	Психологическая консультация, запись аудио- и видеоподкастов, участие в очных мероприятиях	Анонимно в безопасном пространстве рассказать о своей проблеме, получить психологическую консультацию
Родители	Консультация по детской психологии	Психологическая консультация, участие в очных мероприятиях	Снятие напряжения в семейных взаимоотношениях
Психологи	Профессиональный контент; PR	Разработка информационного психологического продукта	Реклама своего личного бренда, причастность к чему-то большему, ассоциирование с добрым проектом

«МОЯ БЕСТИ»



«ПОСЛЕ ЭТОГО РАЗГОВОРА МЫ НАЧАЛИ ВСЕ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ ОБЩАТЬСЯ И БЫСТРО, ПЛАВНО ПЕРЕШЛИ НА УРОВЕНЬ «БРОУ». Я БЕЗУМНО РАД ТОМУ, ЧТО ПО СУТИ СОВЕРШЕННО СЛУЧАЙНО В МОЕЙ ЖИЗНИ ПОЯВИЛСЯ ЧЕЛОВЕК С КОТОРЫМ МНЕ КОМФОРТНО ГОВОРИТЬ, РАБОТАТЬ И СУЩЕСТВОВАТЬ!»

«МЫ ДОЛГО ГУЛЯЛИ В ОДНОЙ КОМПАНИИ, НО НЕ ОБЩАЛИСЬ ЗА ЕЕ ПРЕДЕЛАМИ»



«А ПОТОМ, НА ДНЕ РОЖДЕНИЯ ОБЩЕЙ ПОДРУГИ МЕНЯ НАКРЫЛО И МНЕ НУЖНО БЫЛО С КЕМ-ТО ПОГОВОРИТЬ. КАК-ТО ПЛАВНО ПОЛУЧИЛОСЬ ТАК, ЧТО МЫ НАЧАЛИ ГОВОРИТЬ ИМЕННО С НЕЙ. ПОГОВОРИЛИ-ПОГОВОРИЛИ И ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО МЫ ОБА В КАКИХ-ТО МОМЕНТАХ ДРУГ-ДРУГОМ ВОСХИЩАЕМСЯ И ХОТЕЛИ ЗАКОННЕКТИТЬСЯ УЖЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДОЛГОГО ВРЕМЕНИ, НО НЕ БЫЛО ДЛЯ ЭТОГО ПОВОДА...»

Елисей:

Пойми, что ты интересен! ”



У МЕНЯ НИКОГДА НЕ БЫЛО БЛИЗКИХ ДРУЗЕЙ, А ПОТОМ МЫ ВМЕСТЕ ПОТЕРЯЛИСЬ В ГОРАХ...

УЛЬЯНА РАССКАЖЕТ КАК НАШЛА НОВЫХ ДРУЗЕЙ В КОМАНДЕ ПРОЕКТА «ХОЧУ ПРИЗНАТЬСЯ...»



УЛЬЯНА ПОДЕЛИЛАСЬ:

ДОЛГОЕ ВРЕМЯ МНЕ БЫЛО СТРАШНО ЗАВОДИТЬ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА. С САМОГО НАЧАЛА, КАК Я ПОПАЛА В КОМАНДУ ПРОЕКТА, МНЕ ПОНРАВИЛОСЬ ОБЩАТЬСЯ С РЕБЯТАМИ ТУТ – ВСЕ ОНИ КЛАССНЫЕ И ДОБРЫЕ! МОИ НОВЫЕ ПОДРУГИ ЭЛЯ И МАША КРУТЫЕ! С ЭЛЕЙ У НАС СРАЗУ ПОЛУЧИЛОСЬ НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК.



УЛЬЯНА ПОДЕЛИЛАСЬ:

С МАШЕЙ МЫ ЕЗДИЛИ ВМЕСТЕ В КИСЛОВОДСК. ЭТА ПОЕЗДКА ЗАКОНЧИЛАСЬ ТЕМ, ЧТО МЫ ПОТЕРЯЛИСЬ ТАМ, НО ВСЁ ЗАКОНЧИЛОСЬ ХОРОШО. ИМЕННО В КИСЛОВОДСКЕ Я ПОНЯЛА, ЧТО МАША СУПЕР ВЕСЕЛАЯ И МИЛАЯ, И Я ЗАХОТЕЛА С НЕЙ ОБЩАТЬСЯ. Я РАДА, ЧТО ПОЗНАКОМИЛАСЬ С ДЕВОЧКАМИ, ОНИ СТАЛИ МНЕ ОЧЕНЬ ДОРОГИ. Я ИХ ЛЮБЛЮ!!!

Ульяна:

Я стала ставить свое мнение выше мнения ” других, перестала подстраиваться под других и люди стали любить меня, а не мой построенный образ под каждого.

ОХВАТЫ

Акселератор ФМ

ЦА

ДОСТУПНЫЙ
ОБЪЕМ РЫНКА

ПЛАНИРУЕМЫЙ
ОХВАТ

ЦЕННОСТЬ

Блогеры-психологи
и паблики
по психологии

10 ресурсов, которые
СЕЙЧАС доступны
нам

Минимум один блогер
согласится на сотрудничество

Размещение контента проекта
в своих пабликах/на своих
страницах

Подписчики
блогеров-
психологов и
психологических
каналов

30 000 человек

3 000 человек – просмотры
контента в соцсетях

Увеличение числа
подписчиков и узнаваемость
проекта

Участники
проекта
(гости-
подростки)

3 000 человек –
охват подписчиков.
Доступный объем:
потенциальные
участники – 1 500
человек

150 человек примут участие
в проекте и оставят
признания (1%)

Охваты, материал
для публикации

КАНАЛЫ ПРОДВИЖЕНИЯ

Акселератор **ФМ**

КАНАЛЫ

ИНСТРУМЕНТЫ

Интернет-площадки

Контекстная реклама.
Промо-страницы интернет-браузеров

Реклама

Таргетированная реклама.
Email-рассылка

Амбассадоры

Продвижение через блогеров —
лидеров мнений

Коллаборации

Организация совместных мероприятий
с другими проектами

Тренинги, психологические сессии

Проведение очных и онлайн-мероприятий



Я.Музыка

Публикация
подкаста
в тематическом
разделе



YouTube

Контент
от психологов,
публикация
видеоподкаста
и коротких видео



ТикТок

Запись
трендовых
коротких клипов
и продвижение
в рекомендациях

СТЕЙКХОЛДЕРЫ

АКСЕЛЕРАТОР **ФМ**

	СТЕЙКХОЛДЕР	РОЛЬ	С ЧЕМ ПОМОГАЮТ	ЧТО ПОЛУЧАЮТ
1	Фонд Мельниченко	Партнер	Продвижение проекта в образовательных центрах	Охваты и положительный PR-эффект
2	Образовательные организации	Информационный партнер	Привлечение ЦА	Снижение психологического напряжения обучающихся
3	МБУ ДО «Дворец детского творчества»	Партнер	Сотрудники проекта. Площадка для работы с проектом	Положительный PR-эффект
4	Северокавказский медицинский колледж	Партнер	Привлечение подростков и психологов в канал и на очные мероприятия	Охваты и положительный PR-эффект

СТЕЙКХОЛДЕРЫ

Акселератор **ФМ**

	СТЕЙКХОЛДЕР	РОЛЬ	С ЧЕМ ПОМОГАЮТ	ЧТО ПОЛУЧАЮТ
1	Радио «Визави ФМ»	Партнер	Запись подкаста на радио	Охваты, материал для публикации
2	Психологический клуб «Инсайт» и «Психосреда»	Информационный партнер и эксперт	Привлечение ЦА и проведение совместных ивентов	Увеличение подписчиков и узнаваемость
3	Арт-пространство «Формула» и «Сфера»	Партнер	Место для записи подкастов и проведения очных мероприятий	Популяризация пространства. Красивое мероприятие в свою линейку

На что нам необходимы средства

На зарплату сотрудникам

На аренду помещения

На брендированную продукцию

Как мы планируем зарабатывать

Очные мероприятия

Реклама в канале

На что нам необходимы средства

На зарплату сотрудникам
(1,2 млн. в год)

На аренду помещения
(250 тыс. в год)

На брендированную продукцию
(100 тыс. в год)

Как мы планируем зарабатывать

Очные мероприятия

Реклама в канале

НАША КОМАНДА

АКСЕЛЕРАТОР **ФМ**



**Пегова
Александра**



**Громова
Виктория**



**Очеретько
Анна**

НАША КОМАНДА ПСИХОЛОГОВ

АКСЕЛЕРАТОР **ФМ**



Картакова Нина
психолог ДДТ



Шувалова Мария
волонтер-психолог



Зинина Ирина
психолог ДДТ

НАШ ЗАПРОС ПРОСТОЙ

АКСЕЛЕРАТОР **ФМ**



Хотим расширить команду:

Привлечь в проект квалифицированных психологов, специалистов узких направлений (нарколога, сексолога)



Хотим обеспечить **правовую защищенность** для наших гостей-подростков и юридически обезопасить сообщество