

# КАК ПСИХОЛОГУ ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ ЧЕРЕЗ ВЕДЕНИЕ БЛОГА

Нагорная Виктория  
Психолог, коуч, блогер



# ВИКТОРИЯ НАГОРНАЯ

- Психолог, коуч, блогер (аудитория 18 тысяч человек)
- Победитель проекта «ТопБЛОГ» президентской платформы «Россия – страна возможностей»
- Лектор Российского общества «Знание»
- Резидент продюсерского центра для блогеров «Инсайт Люди»
- Постоянный эксперт на радио, ТВ, в журналах и интернет-порталах
- Спикер всероссийских и международных форумов и фестивалей («Таврида.Арт», «ШУМ», «Всемирный фестиваль молодежи»)



# СОЗДАНИЕ БЛОГА



## ЗАЧЕМ ВАМ НУЖЕН БЛОГ?

(самореализация, хобби, укрепление личного бренда, медийность, монетизация)



## КАК ВЫБРАТЬ ТЕМУ ДЛЯ БЛОГА?

(личный интерес, востребованность, возможность монетизации)



## ФОРМАТЫ КОНТЕНТА

(текст, аудио, фото, видео)



## ГДЕ ВЕСТИ БЛОГ?

(Instagram, VK, ОК, YouTube, ТикТок, телеграм и т.д.)



## ГДЕ БРАТЬ ИДЕИ ДЛЯ КОНТЕНТА?

(инфоповоды, текущая реальность, коллеги)



## БЛОГЕРСКИЕ ТРЕНДЫ

(позитив, юмор, ЗОЖ, социальные темы)

## 5 СТРАХОВ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ЗАПУСТИТЬ БЛОГ

1. Страх публичных выступлений
2. Страх хейта и негативных комментариев
3. Страх осуждения и критики
4. Синдром самозванца
5. Страх камеры

# СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ



- для кого вы ведете свой блог?
- кому вы хотите донести свои знания, свой опыт и свои ценности?
- кого вы представляете перед глазами, когда создаете новый материал?

*Составьте для себя собирательный образ человека, с которым вы общаетесь через свои тексты, аудио и видео. Представьте, сколько ему лет, как он выглядит, чем занимается. И вещайте не для всех, а будто для него одного.*



# СТРАХ ХЕЙТА И НЕГАТИВНЫХ КОММЕНТАРИЕВ



*Хейт – признак популярности.  
Заранее подготовьтесь к возможному  
негативу и решите, как вы будете  
поступать, если столкнетесь с хейтом:*

- удалите комментарий и заблокируете автора
- просто удалите комментарий
- проигнорируете
- вступите в полемику с автором

# СТРАХ ОСУЖДЕНИЯ И КРИТИКИ



- Найдите для себя честный ответ на вопрос «Зачем я веду блог?» и всегда держите его в голове
- Заручитесь поддержкой других экспертов, которые ведут блоги

# СИНДРОМ САМОЗВАНЦА



*Синдром самозванца может быть только у человека, который точно не самозванец.*

Упражнение «Список достижений»:

- выпишите все свои победы и достижения: грамоты, медали, сертификаты, дипломы
- прочитайте все, что вы написали, и погордитесь собой
- каждый раз, когда вас будет одолевать синдром самозванца, перечитывайте этот список



## СТРАХ КАМЕРЫ



- Представьте, что вы общаетесь с другом по видеосвязи
- Делайте много дублей, постоянно практикуйтесь и привыкайте к себе в кадре
- Найдите свою «рабочую сторону»
- Говорите на камеру и пересматривайте свои видео
- Помните о том, что существуют «маски», фильтры и монтаж

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!

Нагорная Виктория  
Проект «Иди звезды!» @idizvezdi

