

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

