

СИЛА ВНУТРИ



Сила Внутри: Женское сообщество единоборств

Добро пожаловать на презентацию проекта «Сила Внутри» — пространства для женского роста и поддержки через спорт и единоборства.

Номинация: Здоровый образ жизни

Руководитель команды: Дорогастина Таисия, г. Екатеринбург

Актуальность проекта

Проблемы

- Недостаток безопасных пространств для женщин
- 20% женщин испытывают регулярный стресс (<https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/upravlenie-stressom>)
- В спорте участвуют только 26% женщин (<https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/upravlenie-stressom>)
- Ограниченный доступ к спортивным сообществам

География

г. Екатеринбург, с масштабированием на города России с населением от 500 тыс. человек.





Целевая аудитория



Женщины 18–45 лет

- Жительницы Екатеринбурга и крупных городов
- Активные, открытые к развитию личности
- Работающие женщины, студентки, молодые мамы, домохозяйки, предпринимательницы
- Уровень дохода — средний и выше среднего
- Интересы: спорт, здоровье, саморазвитие, женские сообщества, социальная активность



Потребности

- Безопасная и поддерживающая среда для физического и личностного роста
- Эффективная альтернатива фитнесу, способствующая укреплению не только тела, но и характера
- Платформа для общения, обмена опытом и эмоциональной поддержки
- Возможность участвовать в турнирах и получать признание своего прогресса



География

Екатеринбург и область, далее — вся Россия



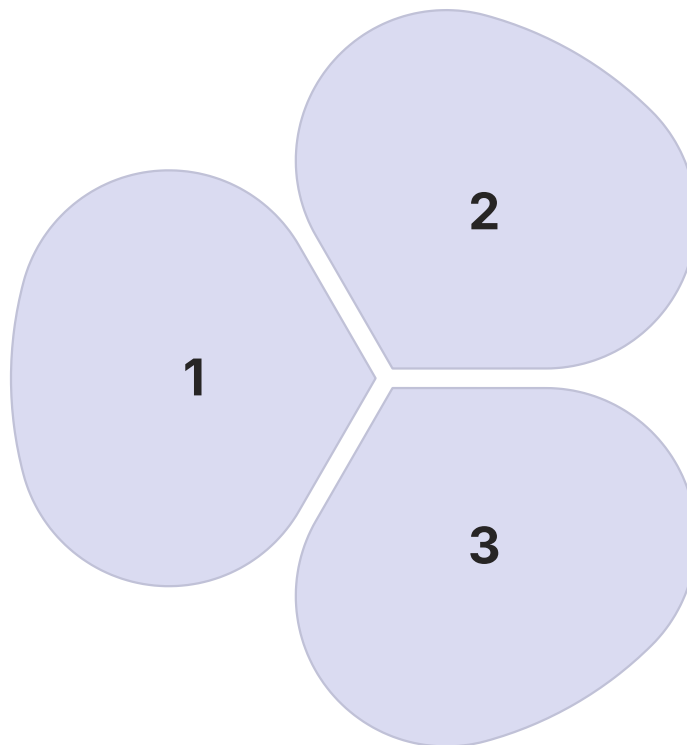
Зрелость проекта

Инициатива

Миссия, цели и задачи

Миссия

Создать пространство для сильного женского сообщества через спорт



Цели

- Рост вовлечённости в спорт
- Снижение тревожности
- Повышение безопасности и самоуважения

Задачи

- Регулярные тренировки и турниры
- Программы наставничества
- Команда единомышленниц

Суть проекта



Тренировки

Самооборона, боевое самбо, кикбоксинг и др. виды единоборств



Турниры

Соревнования и спортивные встречи



Комьюнити

Уверенность, поддержка, развитие силы

Механика проекта





Основные результаты

150–300

Женщин в сообществе

В первый год

2–3

Турнира в год

70%

Участниц отмечают рост уверенности

3–4

Группы по 15–20 человек

Необходимые ресурсы для запуска проекта

1. Финансовая поддержка: стартовые инвестиции на аренду, ремонт и оборудование зала (~3-5 млн рублей).
2. Поддержка маркетинга: бюджет на рекламные кампании, продвижение личного бренда, производство медиа-контента (~500 тыс. руб. на стартовый этап).
3. Партнёрская поддержка: поиск спортивных брендов, клубов и медиа, готовых к совместным акциям и спонсорству.
4. Человеческие ресурсы: команда тренеров, администраторов, маркетологов, специалистов по продажам и SMM.
5. Оборудование: боксерские груши, перчатки, маты, шлемы, спортивная экипировка.
6. Поддержка со стороны местных властей и спортивных федераций для популяризации проекта и включения его в городские программы по развитию массового спорта.



Команда проекта

Таисия Дорогастина, автор идеи и руководитель проекта

О себе:

Я — сильная женщина, идущая своим путём. Более 8 лет я работала в HR в сфере IT-подбора, строила эффективные команды и понимала, как раскрывать потенциал людей. Сегодня я направила свой опыт в создание пространства, где женщины смогут раскрыть **силу внутри себя** через боевые искусства, уверенность и сообщество поддержки.

Личный путь:

Я сама занимаюсь боевым самбо, увлекаюсь традиционными единоборствами, лезгинкой, духовными практиками (православие). Знаю, как спорт может изменить внутреннее состояние женщины, дать ей стойкость, веру в себя и в жизнь.

Ключевые компетенции:

- Глубокое понимание женской аудитории
- Опыт в управлении людьми и процессами
- Стратегическое мышление, знание маркетинга и брендинга
- Эмпатия, организаторские навыки и целеустремлённость
- Активное развитие личного бренда и вовлечённость в ЦА

Миссия:

Создать живое движение, где каждая женщина сможет обрести внутреннюю опору, раскрыть свою силу и почувствовать поддержку. Я хочу запустить не просто клуб, а целую волну изменений через спорт, культуру и ценности.

Почему мне можно доверять:

- У меня есть рабочая концепция проекта
- Я уже веду переговоры с экспертами, федерациями и бизнесом
- Я глубоко мотивирована не только личной идеей, но и миссией помочь другим
- У меня есть опыт реализации проектов в рамках HR, и я готова довести этот до результата

