

Мастер-классы на эко-фестивале Green Fest

29-30 сентября в рамках «[Green Fest](#)» прошли мастер-классы и тренинги, в которых спикеры поделились своими знаниями и опытом в своих сферах.

Тематики мастер-классов были разные: правильное питание, брендинг, медитации, ресурсность. Однако всех приглашённых спикеров объединяло одно – причастность к экологии и разумному потреблению.



Среди них:

[Писаренко Полина](#), коуч

Мастер-класс по нутрициологии «**Белок – не только мясо. 0 правильном питании без особых усилий**»

Петреева Анна, CEO бренда [Vera by Vera Brezhneva](#) (Москва)

Мастер-класс по брендингу «**Эко тренды в декоративной косметике**»

[Кабачевская Алёна](#), Life&Business Coach

«**Work&Life balance: как всё успевать и оставаться в ресурсе**»

[Ашурко Ульяна](#)

«Медитация как способ быть в ресурсе и осознанности»

[Алейникова Марина](#), эко-активист и ремесленник

Игра «ЭкоAlias»

Мы смогли связаться с некоторыми спикерами и взять у них интервью. Они ответили на различные вопросы, которые касаются не только их отношении к экологии, но и их деятельности, увлечений и жизни в целом. Также спикеры поделились своими впечатлениями от проведённых мастер-классом и [Green Fest](#) в целом.

Писаренко Полина, коуч

– Как вы пришли к нутрициологии?

К нутрициологии я пришла, когда, как и любая девочка, пыталась сидеть на различных диетах. Начитавшись форумов в интернете о чудесах похудения с кучей ограничений, голодовок, отказов от продуктов, я совершила множество ошибок и решила, что надо разбираться с питанием со стороны физиологии организма с помощью научных доказательств. Так и появился интерес к науке о сбалансированной еде и ее влиянии.

– Как относитесь к экологии?

К экологии отношусь очень ответственно, постоянно стараюсь как можно рациональнее использовать воду, бумагу. Так, вместо пакетов мы всей семьей давно перешли на тканевые шоперы.

Очень радует, что Беларусь все больше и больше становится eco-friendly как в заведениях, так и в обычных продуктовых магазинах.

– Чем вы увлекаетесь в свободное время?

В свободное время я занимаюсь спортом, вижу с друзьями или просто гуляю с собакой по городу. Кратко говоря, максимально «проветриваю» голову.

– Какие впечатления оставил проведенный мастер-класс и Green Fest в целом?

Green fest – суперинновационный проект, где множество действительно заинтересованных ребят смогли проявить себя и помочь окружающему миру, а также рассказать другим о важности экологии. Круто, когда столько энергии и сил идёт на благо!



Кабачевская Алёна, Life&Business Coach

– Как вы приняли решение перейти из сферы СММ в коучинг?

На самом деле, после выпуска из университета, на протяжении двух лет я сменила несколько мест работы. Искала себя. Потом поняла, что офисный график работы не совсем моё и ушла на

фриланс. Вскоре после этого пришло осознание того, что душа не лежит к сфере СММ. Я даже местами саботировала работу! И я приняла решение искать себя в другом. И как-то начала замечать, что многие друзья говорят мне: «Алена, ты была бы крутым коучем!». Сначала я, конечно, подумала, что это бред. Может если бы мне было лет 30–40, за спиной был какой-то жизненный опыт, то тогда да. Но все же, я заинтересовалась этой темой. И во время изучения осознала, что компетенции мне хватает. Спустя время поняла, что я получаю нереальное удовольствие от общения с людьми, от оказания помощи.

– Какое впечатление об эко-фесте у вас сложилось?

Я в восторге! Ещё на этапе идеи я поддержала Светлану Васильевну и сразу сказала, что обязательно приму участие в качестве спикера. Это также отличная возможность для ребят, которые взялись за реализацию идеи, попробовать себя в роли маркетолога, организатора, рекламщика. Также можно познакомиться с компаниями, представляемые спикерами, пройти стажировку у них. Ну и конечно же, узнать много новых способов как сделать нашу повседневную жизнь более безопасной для окружающей среды.



Алейникова Марина, эко-активист и ремесленник

– Как вам пришла идея делать бумагу ручной работы?

К бумаге ручной работы я пришла через каллиграфию. Я обучалась на курсе по каллиграфии у замечательной Александры Стельмашонок ([@alex_stel_](#)) и одно из занятий было посвящено разным техникам работы с бумагой, в том числе с бумагой ручного литья. Меня так поразили и процесс создания бумаги, и сама бумага – ее тактильность, фактурность и необычность, что я не смогла устоять. С этого момента и началась моя любовь к этому ремеслу.

– Как давно вы занимаетесь этим делом?

Занимаюсь этим делом уже более 3 лет. Сначала делала только для личных каллиграфических проектов, иногда для друзей, знакомых каллиграфов и художников. А полгода назад появилась возможность масштабироваться и превратить мое хобби в нечто большее. Так и появился благотворительный проект «ПапераВера».

– Чем вы увлекаетесь в свободное время?

Все свое время я посвящаю творчеству – в том или ином виде. Мне нравится изучать необычные и редкие направления, экспериментировать. А так как моя стихия – это буквы, то все эти творческие находки я синтезирую с каллиграфией и леттерингом.

Кроме этого, провожу время со своей маленькой дочкой, вместе с ней покоряем ТРИЗ и развиваем креативное и эко-дружественное мышление.

– Была ли у вас мысль о создании нового проекта, который раскрыл бы вас ещё больше?

Такие мысли – мои постоянные спутники. Я очень люблю погружаться в новые проекты, новые идеи. Это всегда очень вдохновляет и заряжает. На данный момент начинать новый личный проект я не планирую, но я бы с радостью присоединилась к какому-нибудь стартапу. Но, конечно, при условии, что идея проекта откликается мне, а ценности проекта совпадают с моими личными.

– Какие впечатления у вас оставил проведенный мастер-класс и Green Fest в целом?

Green Fest оставил исключительно хорошее впечатление. Очень радует, что у студентов появилась сама мысль о проведении такого мероприятия. И меня очень впечатлило, что фестиваль, по сути, был организован и проведен исключительно силами студентов.

На моем мастер-классе мне понравилась вовлеченность студентов, даже несмотря на некоторую сложность игры. Мне лично было очень интересно наблюдать за ходом игры, как студенты пытались объяснить незнакомые слова, какие формулировки подбирали, как искреннее недоумевали, когда видели странные и сложные слова. Для себя я сделала некоторые выводы, которые помогут мне улучшить игру в дальнейшем. И я надеюсь, что в моем новом доме – на факультете маркетинга и логистики – игра приживется, не будет пылиться, а наоборот, познакомит с миром экологии еще не один десяток студентов.

Мы уверены, что как приглашенные спикеры, так и участники мастер-классов получили большое количество незабываемых эмоций. Green Fest дал ещё один повод задуматься об экологии и разумном потреблении. Фестиваль явно не оставил людей равнодушными. Ведь каждый из нас может внести свой вклад в спасение природы.

Больше фотографий вы сможете найти по ссылкам:

- [Мастер-классы 29.09.2021](#)
- [Тренинги 30.09.2021](#)

Давайте становиться экологичнее вместе!