



#prspb № 05

БЛАГОДАРИМ ТИПОГРАФИЮ **INNLAB**
И АННУ КОНЧАРОВУ ЗА ТИРАЖ ГАЗЕТЫ.

 **INNLAB**
ТИПОГРАФИЯ



Яна Харина
сооснователь **#prspb**

Три – число сказочное. В этом году мы празднуем 3-летие сообщества **#prspb**, наверняка распрощаемся с тройкой в тысячах участников нашей группы (сейчас их 3800) и, наконец, в третий раз проводим День PR-специалиста. Волшебства по этому поводу не будет, потому что волшебство в жизни пиарщика и так каждый день: то снимите эту публикацию с главной «Ведомостей», то проведите мероприятие на высшем уровне с бюджетом 0 рублей, то приведите мне на фестиваль кошачьего корма журналистов Forbes. Уровень чудес пропорционален количеству съеденных антидепрессантов (точнее, наоборот), но мы всё равно гордимся своей профессией: престижно, однако, – чем еще объяснить конкурсы по 150 человек на место?

Между тем, PR-профессии исполняется официально 14 лет (пора за паспортом) – в 2003 году специалистов по связям с общественностью внесли в Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов. Кажется, за эти годы она изменилась почти до неузнаваемости, среди необходимых *hard skills* появились такие, что и выговорить-то удастся с трудом. Зато *soft* остался неизменен и запечатан в профстандарте: позитив, эмпатия, стрессоустойчивость, настойчивость, лидерство, чувство прекрасного, жажда знаний. Так что хорошие пиарщики – суперлюди, и не будем этого стесняться:)



Алексей Шабельский,
главный редактор
газеты **#prspb**

Скажу честно, не хотел писать приветствие для этого выпуска. Это прекрасно укладывалось в концепцию газеты **#prspb** – максимум пространства и возможностей для вашего самовыражения на страницах издания. В самый последний момент, уже во время верстки оказалось, что нам не хватает немного текста. Поэтому спасаю ситуацию, как могу.

Еще совсем недавно мы трудились над нашим пилотным номером, трудно поверить, что этот – уже пятый. За это время ситуативному изданию, приуроченному к двум праздникам – Новому году и дню PR-специалиста, удалось стать неизменным атрибутом наших встреч. Внешне меняется многое: мы ищем новые форматы, экспериментируем (надеюсь удачно) с подачей и версткой. Одно остается постоянным – это издание, написанное участниками **#prspb** для своих коллег.

В этом выпуске вы найдете только живые истории и полезные советы сотоварищей по цеху. Здесь не будет разговоров про тренды и KPI или унылой абстрактной теории.

ПО ТУ СТОРОНУ

#PRSPB

Количество участников #prspb неуклонно растет. Не так давно мы праздновали появление тысячного сообщника, а сегодня в группе почти четыре тысячи человек. Такой большой агломерат работает как часы и все еще продолжает оставаться полезным инструментом для петербургских PR-специалистов. Со стороны может быть не заметно, что за простотой общения в паблике стоит неустанная работа администраторов сообщества. Которых, кстати, всего четверо.

Кризиса роста, конечно, не удалось избежать и нашему любимому чатику.

Все наверное помнят несколько последних холиваров в сообществе, а затем череду постов администраторов. Админы хотели вместе со всеми участниками #prspb определить регламенты поведения в сообществе, которые устраивали бы всех. Как показала практика – это совершенно утопическая идея, а администраторы могут только нести свою вахту, руководствуясь собственным чувством меры и адекватности происходящего.

ЧТО ТВОРИТСЯ ПО ТУ СТОРОНУ СООБЩЕСТВА, В ЧАТЕ АДМИНИСТРАТОРОВ? КАК МОДЕРАТОРЫ ПРИНИМАЮТ РЕШЕНИЯ, СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТРАТЯТ НА ЭТУ РАБОТУ И В КАКИХ СЛУЧАЯХ БАНЯТ НАРУШИТЕЛЕЙ? КАК ВСЕ УСТРОЕНО ИЗНУТРИ РАССКАЗЫВАЕТ СОСНОВАТЕЛЬ И БЕССМЕННЫЙ АДМИНИСТРАТОР СООБЩЕСТВА ЯНА ХАРИНА.

С историей возникновения сообщества знакомы многие, а вот как развивалась схема его администрирования, наверное, мало кто знает. Расскажи, как все происходило в начале: как собирались админы, как распределяли функции между собой?

Я не очень помню, как собрались админы. Кажется, ими сразу стали Дима Макаренко и Таня Март. Таня написала первую версию правил сообщества. Она же придумала название #prspb, когда мы долго в группе обсуждали – PR_Spb или PR_SPB.

Функции не распределяли, но как-то сразу Дима стал злым полицейским, а я — добрым;) Я редко кого баню — обычно другие успевают это сделать быстрее.

Спустя какое-то время Таня самоустранилась от админства и из фэйсбука вообще, на помощь мы призвали Наташу Рушкевич, которая тоже стояла у самых истоков сообщества. Когда и троих стало маловато, подтянулся еще один активный деятель раннего сообщества — Леша Шабельский.

Расскажи в общих чертах, как работают админы сейчас. Сколько в среднем тратится на это время, какие активности приходится брать на себя, часто ли бывают спорные ситуации? Если назревает конфликт с участником группы, каким образом админы пытаются решить все мирным путем?

У нас нет распределенных обязанностей — кто видит, тот и банит :) Имеется чат модераторов, там обсуждаем пределы нашей толерантности: ведем дебаты, блокировать человека за какой-то проступок или не нет. Ну и иногда просто делимся пиар-болями между собой и ржем.

Сколько занимает времени админство — сложно сказать. Может час в день, а может 10 минут. Уведомления о новых публикациях падают на почту, иногда заходишь, а пост уже снесен более реактивными админами. Возможно ли сделать работу админов такой, чтобы стиль модерации сообщества всем нравился?

Стиль модерации невозможно сделать универсальным — всегда кто-то будет недоволен. Я получаю множество сообщений типа «как так меня забанили!», часто еще и с наездом. Ответ у меня обычно простой: читайте правила. Честно скажу, иногда даже первого предупреждения не бывает — сразу в бан, и уж тем более объяснений в личке перед тем как забанить. Потому что достали — правила не читают, постят рекламу, а потом обижаются, что забанили. Мы специально добавили при вступлении в группу пункт о согласии с правилами и обязательствами их прочесть. Хотя не всем и это помогает. Все модераторы работают на чистом энтузиазме, не получая каких-то бонусов. Ну разве что я их всегда зову на закрытые мероприятия, которые у нас периодически случаются :) В некоторых больших сообществах люди модерировать контент за деньги. У нас, как вы уже поняли, такого нет и вряд ли будет. Так что относитесь к модераторам с любовью и уважением, потому что они это делают по доброй воле и из любви к сообществу.

ИРИНА ЧЕРНЯВСКАЯ: «ЧТО Я МОГУ ДЛЯ ВАС СДЕЛАТЬ?»



ИРИНА ЧЕРНЯВСКАЯ, советник
директора АО Северо-Западное ПГО
(холдинг Росгеология).

Как ты пришла в профессию?

Самый трудный вопрос, на который я не могу ответить сама себе, как я попала в PR. Пиарщиков, признаться, я просто терпеть не могла. Видела в них врагов, которые всегда мешают и ограничивают твою свободу. Видимо, в наказание судьба и швырнула меня в жесткий мир PR-действительности.

Телевидение, где я к тому времени работала, просто обожала и чувствовала себя вполне комфортно на месте. Главный редактор, продюсер, автор и ведущая — все складывалось хорошо. Лишь порой возникало ощущение потолка, что ли... Стала осваивать продюсерскую профессию. И однажды в момент обострившейся рефлексии раздался звонок с приглашением на встречу. Три часа общения с гендиром газпромовской дочки, и я пишу два заявления: об уходе и о приеме на новую работу. Опомнилась дня через три, но гордость не позволила все отыграть назад. С тех пор минуло 13 лет.

Все случайно, но если проанализировать, то все закономерено, будто рука провидения последовательно и методично готовила меня к новому этапу в жизни: участие в предвыборных штабах, работа сценаристом в крупных ивентах. Совершенно неожиданное предложение сгонять на месяцок в Сан-Франциско на обучающий семинар в Шеврон вместе с пиарщиками ЮКОСа. Тогда масштаб иного мышления и взгляда на события меня удивил и поразил. На пути в Москву, все 13 часов за бутылкой виски мы говорили исключительно о профессии. Долго потом не покидало чувство, будто я побывала в зазеркалье.

Первое время после ухода с ТВ было ощущение ужаса, сродни сумасшествию. Чувствовала себя щенком, которого бросили в страшную воду, и ждут, выплывет ли. Пришлось шевелить лапками. Быстро, быстро. Меньше, чем через месяц в газетах появился шквал публикаций про дела моей компании с интригующими заголовками «Газ и шампанское», «Пресс-конференция под аккорды гитар». Прошел первый, ставший теперь традиционным, огромный фестиваль творчества длиной в несколько дней. Коллеги-газовики, стоя, долгими аплодисментами приветствовали гимн, который я придумала для них. Тогда я поняла, что, научиться плавать у меня получится. Не обошлось и без помощи одного опытного пиар-

Про пиар в России, как официальную профессию, которой учат, стало понятно не так давно.

Люди приходили в профессию разными путями, по дороге осваивая ее законы. Это поколение искало и самостоятельно нащупывало свой путь в общественных коммуникациях.

Основы российского пиара они формировали эмпирическим путем.

У них не было вебинаров и полезных встреч с лайфхаками по общению с журналистами или методичек с азами антикризисного пиара.

щика, вице-президента другой газпромовской дочки. Он сказал мне в самом начале моей карьеры: «Слушай себя, ты многое можешь и знаешь, научись слышать свой внутренний голос. В нашей профессии интуиция имеет большое значение!». С тех пор это — мой главный рабочий инструмент.

Увлечение театром с детства научило меня глубже видеть людей и события. Телевидение воспитало навык управления эмоциями, сканирования потребностей аудитории и определенным организаторским навыкам, потому что ТВ — это всегда шоу, успех которого определяется тем, насколько грамотно продуман и подготовлен производственный процесс. Ну и, конечно, врожденные коммуникативные способности! А все это вместе создало благодатную почву для моего прихода в профессию.

Расскажи об основных вехах твоего творческого пути.

Стесняюсь и отвечать. Неужели это кому-нибудь интересно?

В жизни моей все определяет Он. Вот только не знаю, кто из них двоих режиссирует мою жизнь. С малолетства мечтала стать, как водится, артисткой, а мама настояла на университете. К экзаменам практически не готовилась, вынашивая хитрый план: мол, не поступлю, и на законных основаниях — в артистки. Но оказалась в списках зачисленных. Попала в газетную группу, а на третьем курсе в нашем университете появилась съёмочная группа ЦТ (центральное телевидение, для тех, кто не знаком с этой аббревиатурой). Я отвечала за самостоятельность на факультете. Мне очень нравилось искать таланты, писать всякие сценарии для факультетских сборищ, ну, и вести их. Вот на один из этих концертов и забрели телевизионщики. И не абы кто, а создатели популярной тогда программы «От всей души». Через два дня меня вызвали в ректорат. Не скрою, чуть не умерла от страха — за что?! А там они — сценарная группа программы. Вопросы всякие задают. И смотрят так, будто рентгеном. Я старалась, умничала, пока не поняла, их вообще не интересует, ЧТО я говорю, а только КАК. Через месяц, кажется, снова позвали в ректорат. — Не подведи, — говорят, Ирина. — Честь тебе выпала вести программу об alma mater с самой Валентиной Леонтьевой!

Это отдельная страница моей биографии. Впервые со всей очевидностью преподнесли мне урок на тему — ежели молодость и опыт, положить на разные чаши весов, то перевесит, конечно, опыт. В общем, «сделала» меня Леонтьева в моем теледебюте.

Но ТВ с тех пор поработило меня абсолютно. Это было интереснейшее для журналистики постперестроечное время. Со своей камерой мы вторгались везде, куда хотели. Никаких рамок и форматных ограничений. Плюс бесстрашие юности и абсолютная вера в профессию и в себя, конечно. Опять повезло. Судьба подарила счастье сотрудничества с молодёжной редакцией Эдуарда Сагалаева. «Взгляд», «12 этаж» — программы перевернувшие сознание страны. И все это часть моей биографии.

В пиар, как уже было сказано, вообще не поняла, как попала, и сразу в Газпром. В Петербург позвали. Три месяца мучительно принимала решение: тяжело бросать уже насиженное и устроенное ради неизвестного во всех смыслах. Шок от новых реалий прошёл очень не скоро. Быстро стало понятно одно — это, пожалуй, самое серьезное испытание в моей истории. Справлюсь, значит, кто молодец? Ну, конечно, я! Либо грош мне цена, как профессионалу. Легко работать, когда за тобой серьезный бренд компании, как было с Газпромом, когда есть бюджет, коллектив, наконец. К слову сказать, когда я возглавила PR-отдел в газпромской дочке, это была маленькая, скромная служба, а уходила я уже из солидной команды в 23 человека в шести областях страны с колоссальным бюджетом и масштабными задачами.

На новом месте работы все было в точности до наоборот. И город, в котором тебя никто не знает, да и не очень-то жаждет познакомиться. Вот это уже настоящий квест! Скажу честно, не знаю, как бы я справилась со всем, если бы не Яна Харина и её идея нашего сообщества, благодаря которому я обрела много важных контактов и получила возможность все время учиться. Потому что самое страшное в нашей профессии, я это знаю точно, почувствовать себя «крутым». PR — это одна из самых динамично развивающихся профессий, и если ты решил хоть чуток передохнуть и расслабиться, все, считай, ты сошел с дистанции.

Скажи, кто ты — журналист, пиарщик или коммуникатор?

Вот это вопрос! Ну, как это теперь разделить?!

Если говорить о поисках смыслов, у тебя была какая-то большая Цель, которой ты хотела достичь на каждом месте работы?

Цель... Скорее нет, чем да. И это жаль. Целеполагание вещь правильная и важная. Но это, как мне кажется, для более прагматичных людей. А я ж все больше за идею. В любую работу я ухожу с головой. Пытаюсь всегда понять, чем я могу быть максимально полезна здесь, ведь почему-то спираль судьбы вытолкнула меня именно сюда!

Пиарщик — это творчество, призвание или ремесло?

Прежде всего творчество, реализовать которое невозможно, если не создан для этой профессии и не освоил ремесло. А ещё пиарщик — это, прежде всего, психолог и своего рода, адаптер, что ли... Вспоминается случай. Подача газа на территорию — радостное событие. Народонаселение должно быть счастливо априори и, собственно, пиарить тут нечего. Так думала я, пока газ не пришел в Горный Алтай. Мы столкнулись с таким негативом коренного этнического населения, к которому не очень-то были и готовы. Газеты пестрили злыми заголовками, люди чуть ли не баррикады пытались устраивать — вы своими трубами оскверняете священные земли Алтая, нарушаете сон предков и так далее. Никакой административный ресурс не работал, денежные вложения в виде спонсорства и благотворительности были неэффективны. Никогда не забуду встречу с аксакалами, с которой я вышла в надежде, что паралич не разобьет меня прямо здесь. И тогда я предложила организовать, как это ни смешно звучит, праздник. Праздник подачи газа, главными действующими лицами которого должны стать эти самые аксакалы.

Я изучила алтайские легенды, попыталась понять речь их эпоса и именно в этой стилистике написала сценарий праздника. В качестве сценических декораций мы выбрали силуэт священных гор, а героями на сцене стали старейшины Алтая — именно они зажгли символический огонь газового факела и стали друзьями Газпрома. Тут вам и творчество, и ремесленнический опыт. И так во всем.

Все знают, что успешно реализованный проект нельзя автоматически перенести на другую аудиторию. Все приходится подгонять под формат ментальности.

Ну, и чего уж там стесняться, пиарщик — это управленец. Без менеджерских качеств тоже ничего не получится.

У тебя есть лозунг или девиз, с которым ты идешь по жизни?

Делай все максимально хорошо, как только ты можешь. И даже больше. И всегда будь искренним.

Твои пожелания коллегам.

Пожелания у меня самые простые — не разрешать душе лениться. Работать над собой и своим развитием. При чем не только в рамках профессии. Быть в тренде, говорить «годный» вместо «подходящий», с легкостью раскрашивать речь мудренными словами — это все, конечно, круто. Но если ты, как личность не интересен, у тебя ничего не получится. И ещё. Есть один актерский принцип — люби театр в себе, а не себя в театре. Здесь тоже самое. Упаси Бог забыть, что это мы для людей, а не люди для нас.

Огромное вам всем спасибо, что вы есть в моей жизни. Каждый из вас мой педагог и наставник. Я горда тем, что причастна к нашему прекрасному сообществу. И давайте вместе осваивать космос нашего дела!

ВКЛЮЧИТЬ ПОЗИТИВ: ЛАЙФХАКИ СОБЩНИКОВ

Специалисты по PR входят в топ-10 самых стрессовых профессий. Пиарщиков опережают только самые «экстренные» работники: пожарные, хирурги, руководители фирм и полицейские. Любить свою работу, иметь хобби и практиковать дыхательные методики — это стандартные известные всем рекомендации. В этом материале мы хотели разобраться в смыслах и в отношении к миру. Как мыслить, трудиться и жить вне категорий стресса и чрезмерной рефлексии? В этом тексте мы собрали мнения участников #prspb, которые воплощают эти подходы в своей ежедневной практике.



ЯНА МИНИНА,
руководитель
PR-проектов,
психолог

Все знают, что стресс — неотъемлемая часть работы PR-специалиста. Техники работы со стрессом широко известны, также, как и различные тренинги. А вот как быть, если явного стресса вроде бы и нет.

Сразу хочется спросить, а что есть? Вот несколько моих личных маркеров, что пора что-то менять:

- Счастье — это когда с удовольствием идешь на работу и с удовольствием возвращаешься домой. Если «все хорошо» («квартира, машина, мировая слава»), но по ощущениям не очень, если нет радости от жизни — это повод как минимум задуматься;
- Если нет сил, не хватает энергии, отсутствует желание вставать по утрам;
- Если регулярно происходят срывы, депрессия, апатия. Усталость, причем хроническая;
- Если хорошо только в одной сфере — рабочей, а в части личной жизни, в сфере хобби, здоровья, друзей провал;
- Если обостряются, а потом долго не проходят хронические болезни.

Если дома вы продолжаете непроизвольно обдумывать детали нового проекта, искать выходы на нужного журналиста или переживать из-за конфликтной ситуации на работе, значит, вы не дома. Вы по-прежнему на работе. И тут важно, во-первых, эти моменты отслеживать, а во-вторых, понять, что я могу сделать, чтобы дома оказаться. Оказаться здесь и сейчас. Полностью быть в настоящем моменте, а не в обдумывании проектов или внутренних диалогах с коллегами/подрядчиками, которые я продолжаю вести. Что такого для меня в этой ситуации, что я прокручиваю ее раз за разом?

Кроме того, иногда бывает полезно восстановить контакт с телом и вспомнить, что это не только транспортный перевозчик для мозга. Все, что возвращает

контакт с телом, может помочь. Спорт, танцы, медитативные практики. Универсального рецепта нет, важно искать свой.

Здесь можно дать еще несколько советов:

Стараться соблюдать режим дня, обязательно отдыхать во время обеденного перерыва;
В свободное время и в выходные дни большую часть времени уделять семье и друзьям;
По возможности заниматься хобби, не связанным с профессиональной деятельностью;
Следить за своим здоровьем, а если вы заболели, брать больничный лист и лечиться дома;
Заниматься спортом или хотя бы делать упражнения в течение дня.

Почему от хороших советов не становится хорошо?

Скажи мне об этом лет пять назад, я бы сказала «угу» и пошла бы дальше. На работу. Потому что, не смотря на все умные советы, внутренний раздрай все равно остается. Он не уходит. И если нет позволения, 100% уверенности, что я имею полное право не работать в выходные, даже если выключишь телефон, мало что изменится. Тревога не уйдет. Страх за судьбу мира будет только нарастать. И далее в зависимости от конкретной ситуации. У каждого повод для беспокойства будет свой.

Какие вопросы стоит задать, чтобы пролить свет на ситуацию?

Для начала хорошо бы обратить внимание на себя, честно спросить и честно ответить: «Мне, вообще, как оно? Вот сейчас вся эта ситуация? На уровне ума, эмоций, тела?» Если плохо, понять, а зачем я все еще здесь, в этой ситуации? Прояснить свои явные и скрытые выгоды.

К примеру, затем, чтобы доказать, что я чего-то стою. Или потому, что кажется, что, заботясь о себе, «краду» энергию и время у других людей или проектов. Затем, чтобы выжить, потому что без работы «пропаду и пойду по миру». Затем, что «никто кроме меня» и «только на мне держится вся отечественная промышленность». Возможно затем, чтобы выполнять чьи-то «заветы Ильича» или получить больший статус за счет сопричастности к бренду компании; найти на работе вторую семью; получить недостающий в повседневной жизни кайф и драйв и т.д.

Если пять раз письменно задать себе вопрос «Зачем?» и пять раз на него ответить результаты могут удивить и пролить свет на причины происходящего.

Очень сложно быть позитивно настроенным и сохранять дзен, если вокруг кони скачут, а избы и дедлайны горят. Беспокойство, волнение, тревога — нормальные состояния даже для гуру PR и опытных антикризисных менеджеров.

Если время «Ч» еще только предстоит, может помочь прием Ирины Хакамады: «Выигрывает в смертельном бою только тот самурай, который уже мертв». Прожить историю провала заранее, представить самый страшный вариант развития событий и свои дальнейшие шаги. Что можно будет сделать тогда? Иногда проиграв («эпикфейл») заранее, потом становится значительно легче.

Если избы уже горят, то основной вопрос к себе: «Что может мне помочь сохранять внутреннюю устойчивость, здравый смысл и трезвый взгляд на происходящее здесь и сейчас?» Может, заземлиться (почувствовать стул и землю под ногами), зацепиться взглядом за яркую деталь интерьера, а может, срочно вывести себя из «зоны военных действий», подышать или покурить?

Ну а когда все уже случилось, важно провести

работу над ошибками и понять, что можно было сделать по-другому не только в плане реализации проекта, но в части отношения к нему. Может быть, снизить планку требований, отодвинуть в сторону внутреннего критика и сделать good enough project или самому быть good enough manager. Может, трезво оценить границы своих возможностей и понять, на что я реально могу повлиять и это зона моей ответственности, а на что нет...

Что делать, если чувствуешь, что буквально сгораешь на работе?

Не делать выбор – тоже выбор. Я выбираю ничего не делать и оставаться в этой точке. Но если я понимаю, что не хочу сгорать на работе, то как я тогда хочу? Куда я хочу? В каком состоянии? В каком ритме и формате работы? В каком коллективе? С каким функционалом?

Кого или что я выбираю, выбирая такую работу, ритм, коллег и т.д.? Выбираю ли я себя? Если нет, чем/кем я руководствуюсь, когда это выбираю? Из какого места я делаю этот выбор? В ладу ли я со своими эмоциями, телом, желаниями? Мы очень обусловлены своими сценариями и установками, причем, не всегда нашими. Очень важно осознавать это.

Еще важно, **во-первых, сводить к минимуму поглотителей энергии.** Задавать себе вопросы: «Где сейчас моя энергия? Что с моими ресурсами?» И если вдруг чувствую, что мне не хватает энергии, прояснять: «Почему она ушла? Что такого я с собой сделала/сделал, что меня опустошило? Какая поддержка мне сейчас нужна, чтобы восстановиться? Что нужно, чтобы впредь такого не было?»

Во-вторых, восполнять ресурсы. Отдыхать до того, как начнется усталость. На любую работу нужны силы, и на работу под названием «Отдых» тоже. Не уставать так, чтобы не оставалось сил организовать его себе. Правильно отдыхать тогда, когда чувствуете: еще немного, и придет усталость. Пока есть силы — организовать себе отдых.

У каждого он свой. Кто-то с парашютом прыгает, кто-то в лесу медитирует, кто-то сериалы смотрит. Для поддержки себя и пополнения энергии подчас не нужно много. Выражение «стыдно так напиваться на рубль» в этом деле тоже выручает. Иногда несколько часов сна могут заменить поход в дорожной ресторан.

PR-специалист очень много общается с большим количеством разных людей. Как не уставать от такого общения и быть все время «френдли»?

Никак. Мы все разные и кому-то можем не подойти, а кто-то может не подойти нам. Кроме того, все мы, что называется, отбрасываем тень и выражаем себя по-разному. Это может вызывать разные эмоции, далекие от «френдли». Важно от них не отмахиваться, а проживать. Другой вопрос, как это делать без ущерба для работы и карьеры.

Сходить на спорт, поколотить подушку или боксерскую грушу. Протанцевать, продышать. Тут каждому свое. Иногда выручает психолог или сильное окружение успешных людей – коллег, единомышленников, на плече которых можно поплакать.

С токсичными людьми ограничивать общение и выстраивать границы. Мне в свое время помогло свести к переписке все, что можно было свести к переписке, ограничив личное общение. И независимо от проектов и компаний держать в голове две универсальные фразы: **«Себе нужна больше, чем тебе» и «Давать максимум, но никогда не жертвовать собой».**



ЭМИЛИЯ СИНИЦЫНА

PR-специалист,
интернет-компания
Юлмарт

Стресс, в принципе, неотъемлемая часть нашей жизни. В какой-то профессии его больше, в какой-то меньше, но без него не обходится ни одна работа. Кроме того, одну и ту же ситуацию разные люди будут переживать по-разному в силу характера, опыта и текущего эмоционального состояния. Область PR здесь не исключение.

Так как стресс — материя нефизическая, особенно тяжело приходится тем, кто позволяет вывести себя на эмоции, отключает голову. Это главная опасность: теряется контроль над ситуацией, время тратится на лишние движения и разговоры, которые ничего, кроме эмоциональной разрядки, не приносят. Мне ли объяснять, что иногда спасают и пять, и десять минут... Стоит ли их тратить на крики, поиски виноватых и жалобы на судьбу?

В любой стрессовой ситуации необходимо найти в себе силы посмотреть на неё со стороны и честно ответить себе на вопросы: что случилось, чем это грозит и что я должен сделать? Ответить — и приступить к действиям. Да, сделать это бывает очень непросто, но, в противном случае, высок риск усугубить проблему и потерять лицо.

Безусловно, бывают ситуации, когда прокручиваешь проблему в голове снова и снова и никак не можешь переключиться. Здесь опять же полезно выйти за пределы своего взгляда на вопрос. Когда вы ныряете в него с головой, велик риск упустить решение, лежащее на поверхности. Попали в замкнутый круг — попросите совета, перескажите (если возможно) проблему человеку, далёкому от вашей сферы деятельности. Иногда это выручает и помогает находить как простые, так и нестандартные решения.

К сожалению, даже не самым эмоциональным людям порой тяжело поддерживать сумасшедший темп работы и держать себя в руках. Мантры и призывы к здравому смыслу не помогают, становится всё тяжелее вставать по утрам и улыбаться коллегам. Здесь виной всему либо усталость, либо потеря понимания ценности того, что вы делаете. И если с первым легко справиться, занявшись, например, любимым хобби, то со вторым придётся серьёзно поработать.

В конце хочу подчеркнуть, что между способностью контролировать свои эмоции и равнодушием нельзя ставить знак равенства. Речь идёт о том, чтобы рабочий процесс не превращался в мыльную оперу, а оставался подчинённым логике и здравому смыслу. Нет ничего хуже равнодушия к тому, чем вы занимаетесь. Если процесс или результат перестают быть ценными и работа становится самоцелью, может, не стресс тому виной, а то, что вы не на своём месте?

МЫ НЕ УСТАЕМ СОБИРАТЬ РАССКАЗЫ О ТОМ, КОМУ И КАК ПОМОГЛО СООБЩЕСТВО.

ПОПРОСИЛИ УЧАСТНИКОВ #PRSPB ПОДЕЛИТЬСЯ ПОЛЕЗНЫМИ ИСТОРИЯМИ, КОТОРЫЕ СЛУЧИЛИСЬ БЛАГОДАРЯ ОБЩЕНИЮ С КОЛЛЕГАМИ ИЗ СООБЩЕСТВА.



ПАВЕЛ ПРОКОФЬЕВ,
добрый волшебник
мира блогеров

#prspb в первую очередь подарил мне целую плеяду друзей, ставшими для меня очень близкими и, можно сказать, родными. Сообщество помогло лучше познать мир PR и научиться лучше делать проекты. Ну и конечно — партнеры наших проектов. Наверно с большинством участников группы у меня были какие-то совместные темы, и все они были прекрасны и по любви :) А еще Яна Харина сделала мне домашний паштет.

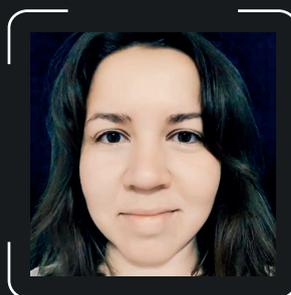


АЛЕКСЕЙ ЛАХОВ,
заместитель директора
внешним связям НП «Е.В.А.»

Меня зовут Алексей Лахов, я представляю некоммерческое партнерство «Е.В.А.», мы помогаем женщинам с ВИЧ и другими социально значимыми заболеваниями.

В сообщество #prspb я вступил в начале 2016 года. И после того, как написал информацию о себе и организации на странице сообщества (это необходимо сделать при вступлении), со мной связался Дмитрий Петров — креативный директор агентства WakeUp Advertising. Он сказал, что агентство заинтересовано в помощи некоммерческим организациям, предложил встретиться.

По итогам личной встречи была достигнута договоренность о производстве GIF-анимации для плазменных экранов, которые находятся в ведении Смольного и размещены в разных районах города. Впоследствии эта анимация была запущена на экранах (в рамках комплексной социальной рекламы по ВИЧ-инфекции).



ИРИНА ПАВЛОВА,
менеджер отдела
пресс-службы
и PR ООО
«ЭкспоФорум-Интернэшнл»

С помощью #prspb за пару месяцев я нашла идеальную на текущий момент работу, не прилагая особых усилий. И пару подработок. Это оказалось эффективнее традиционного поиска вакансий и походов по собеседованиям. Вернулась в профсообщество после декрета. Нашла много интересных новых знакомых.

После второго декрета я неспешно искала работу, начала ходить на собеседования. О сообществе узнала что-то поверхностное в 2016. Вступила в феврале 2017. Сходила на пару мероприятий в марте, написала заметки о них в facebook, чтобы поделиться услышанным с теми, кто не был. Яна Харина предложила поработать в апреле на энергетическом форуме. А потом предложила мне постоянную работу.

К PR отношусь несколько иронично, не могу сказать, что это дело моей жизни. В профессии так много разных людей и специализаций, что сложно всех оценивать одинаково. PR-сообщество в Петербурге начали создавать в 2009 году Алексей Сулимов и Евгения Синепол, я ходила на несколько встреч. Однако, потом все сошло на нет.

Сейчас сообщество мощное и полезное: вакансии, встречи, обмен опытом, новые знания, потенциальные партнеры и возможность мониторинга рынка специалистов, их запросов и запросов на них.



ЕЛЕНА ЛЫСЯКОВА,
PR-менеджер
сферы mobile & digital

Недавно нашла при помощи сообщества новую классную работу. Пока не могу рассказать о конкретном месте, но я очень рада и поэтому делюсь этой историей.



НАТАЛИЯ БЕЛЯКОВА,
региональный директор
по маркетингу и PR
Domina Rus, журналист,
ведущая программы
Grand tour на Mediametrics



АЛЕКСЕЙ ШУЙСКИЙ,
директор по развитию
PetrogradWeb

#PRspb: товарищи по PR-счастью
Косплей-сочинение на тему «Чем я обязана #prspb»

НАДЕЖДА

Во дни сомнений, во дни тягостных раздумий о собственной судьбе и карьере (нужен ли лично мне этот пиар-невроде?), — ты один мне поддержка и опора, о дружески-правдорубный и едко-остроумный паблик #prspb! Не будь тебя - как не впасть в отчаяние при виде того, как приходят и опускают ниже плинтуса престиж отрасли специалисты слишком широкого профиля? Нельзя верить, чтобы такое сообщество не объединяло тех, кто делает честь профессии своим присутствием в ней.

СВЯЗЬ

От #prspb очень большая польза. Он не только закрывает дыры твоей некомпетентности (невозможно равно хорошо разбираться во всем; крайне полезно узнавать специфику коллег-пиарщиков разных рынков). Также он незаменим в плане нетворкинга. Можно без зазрения совести продолжать есть в одиночку, одним глазом просматривая ленту — сеть нужных контактов плетется сама собой.

АЛЬТЕРНАТИВА

- Вы полагаете, все это будет читаться?
- Я полагаю, что надо лонгриды писать.
Поймала себя на мысли, что только в паблике #prspb читаю комментарии под постами - потому что они порой едва ли более важны, чем исходный повод дискуссии. Палитра мнений формируется за полдня - рай для социолога, повод для профессиональной рефлексии пиарщика. Пусть цветут сто цветов и прорастают сквозь наличники твоего окна Обертон, делая его шире.

ГОРИЗОНТ

Мы свое призванье не забудем
Смех и радость нам приносят люди
..правда, и смех бывает сквозь слезы, а радость — от антикризиса. Сплошное профвыгорание. Тем не менее, в компании таких же обреченных на дедлайн, жизнь в целом сохраняет приятный вкус. Вовремя данный совет или контакт подрядчика бесценны.

СИЛА

Когда ты занимаешься пиаром, чувство личного пространства крайне обострено. Невыносимо, когда пиарятся на тебе — если ты это заметил, значит, было подано топорно. Самоочищение сообщества, избавляющегося от агрессивных «продажников» — полезная функция организма и свидетельство его здоровья.
При этом жесткая модерация — сила, которая вечно хочет добра... и в итоге приносит именно добро!

Когда я впервые оказался в #prspb, не предполагал, что это повлияет на мою профессиональную жизнь или, тем более, внесёт в неё существенные изменения. Я не ожидал, что люди, которые состоят в #prspb, не просто сообщество людей по интересам, а сплочённый и дружный коллектив, который зачастую действует как единое целое и всегда готов прийти на помощь. И это особенно ценно и приятно уже само по себе.

Сначала я не понимал, куда вписался, и точно заблуждался в понимании того, кто такие пиарщики на самом деле и чем они действительно занимаются. Мои взгляды были слишком поверхностны, у меня был такой образ пиарщика — там поговорил, здесь убедил, тут блеснул, статью написал, всё стало хорошо.

Первое мероприятие сообщества, которое я посетил, была PR-ёлка. Там я лично знал только трёх человек, но с которыми потом у меня уже сложились тёплые дружеские отношения. Официально передаю привет Павлу, Евгению и Александру.

После были и другие мероприятия, либо напрямую, либо косвенно связанные с #prspb, каждое из которых расширяло мой круг друзей и партнёров. Уже лет 10 в моей жизни не было такого всплеска друзей, а не просто шапочных знакомств. И это воодушевляет!

Почти сразу я познакомился с бравой командой Drinking Culture, и оказалось, что мы можем быть полезны друг другу. И не только в контексте совместного алкопати! С одной стороны — мы, как команда квалифицированных веб-разработчиков, а с другой - Олег и Марго. Она, как внештатный магистр Йода, готова была обучить меня и причастных сотрудников тайному джедайскому искусству пиара. Это была сделка века! Мы, как компания, смогли сформировать стратегию развития, а лично я открыл для себя направление для профессионального роста. Развитие собственного бизнеса и PR — две части того целого, которое мне интересно и в котором я хочу развиваться.

Я понял, что сильно заблуждался на тему этой разносторонней профессии и рад был осознать, почему это одна из лучших профессий (по крайней мере, для тех, кто читает эти строки - это действительно так). Для меня, PR — это та точка опоры для роста, которую я искал последние несколько лет. Найти её — непередаваемые внутренние ощущения.

Для меня #prspb — больше, чем просто сообщество. Я уже на той стадии, когда думаешь не о том, что сообщество может дать тебе, а о том, что сообществу можешь дать ты.



AZIMUT

Hotel • Saint Petersburg

AZIMUT Отель Санкт-Петербург входит в международную сеть отелей AZIMUT Hotels, созданную в 2004 году и предлагает для размещения 577 номеров различных категорий. В 2014 году прошла реконструкция. К услугам Гостей новые SMART- номера, отличающиеся стильным дизайном и функциональной планировкой.

Отель находится на набережной реки Фонтанка. В пешей доступности Мариинский театр, Исаакиевский, Никольский и Троицкий соборы. До Невского проспекта или Эрмитажа пара станций метро (ближайшая станция "Технологический институт" и "Балтийская").

«Изюминка» Отеля — уникальный вид из окон номеров, конференц-залов и банкетных залов на исторический центр города. Отель AZIMUT - единственное в историческом центре здание такой высоты: улицы, проспекты, реки и каналы, мосты, купола соборов, шпили Петропавловки и Адмиралтейства видны отсюда как на ладони.

В Отеле 19 залов для проведения мероприятий от 20 до 1000 человек, профессиональная банкетная служба, отличная кухня и собственный кондитерский цех.

Самый большой зал отеля, двухуровневый, находится на втором этаже. Пространство с легкостью вмещает до 1000 человек и может служить площадкой для любого мероприятия: свадебного или новогоднего банкета, корпоратива, конференции, презентации. Конфигурация и техническое оснащение зала позволяют проводить здесь любую шоу-программу, а просторный холл можно использовать как welcome-зону, место для кофе-брейка или выставочное пространство.

Для меньших по масштабу мероприятий предусмотрен целый комплекс банкетных залов вместимостью от 20 до 150 человек на последнем, 18-м, этаже Отеля. Залы можно украсить в соответствии с форматом мероприятия: имеется возможность выбрать цвет текстиля или тематический декор (к примеру, в восточном, русском или испанском стиле).

В Отеле бесплатный Wi-Fi, просторная парковка, консьерж сервис посоветует интересные экскурсии по Питеру и его окрестностям, поможет заказать билеты в музеи или театры. На 18 этаже расположен знаменитый Sky Bar, который позволяет насладиться изысканной кухней и удивительным видом на центр города.





СТУДИЯ АЛЕКСАНДРА БЕЛЯЕВА

Фотостудия Александра Беляева хорошо известна участникам [#prspb](#). Она — давний и проверенный партнер нашего сообщества, многие PR-специалисты пользовались ее услугами для своих проектов. А почти у каждого сообщника, благодаря студии, есть прекрасные портретные фотографии с наших вечеринок на Новый год или день пиарщика.

Кстати, деловой портрет — одно из основных направлений студии.

Деловой портрет — это возможность показать вашу открытость, готовность к взаимодействию и, естественно, задать важный эмоциональный тон для первого контакта. За двадцать лет профессиональной деятельности сотрудники студии смогли создать деловые портреты для десятков руководителей компаний разного масштаба и любых отраслей.



НОМЕР ГОТОВИЛИ:



АЛЕКСЕЙ ШАБЕЛЬСКИЙ
редактура



ЯНА ХАРИНА
тексты

БЛАГОДАРИМ
НАДЕЖДУ ЮНАЦКУЮ
И КОЛЛЕКТИВ
ОРГАНИЗАТОРОВ PR DAY
ЗА УЧАСТИЕ
В ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКА.



ЕКАТЕРИНА СОЛОВЬЕВА
корректура



КРИСТИНА БЕКЕТОВА
дизайн и верстка



АННА КОНЧАРОВА
печать

СПАСИБО ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННУЮ ПЛОЩАДКУ **AZIMUT HOTEL**.



ДИЗАЙН ПОЛИГРАФИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ

- Разработка логотипа и фирменного стиля
- Листовки\Буклеты
- Визитки
- Многополосные издания, КП для рассылки
- Roll-ап, баннеры, плакаты
- Баннеры для сайта
- Инфографика
- Сувенирная продукция
- Оформление групп/страниц VK, FB, IG