



**Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers**

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



**Co-funded by  
the European Union**

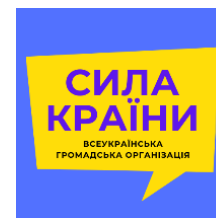
# Комплексна інтеграційна навчальна програма «Leap Forward: Кар'єрна трансформація жінок» для жінок-ВПО

## Навчальна сесія 6: Робота на себе

**WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills - Empowering Migrant Careers**

**Жіноча ініціатива для нового зростання та навичок — розширення кар'єрних можливостей мігранток**

**01/09/2024 - 31/08/2026**





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# 1. Огляд сесії

- **Мета.** Надати жінкам упевненість у тому, що самозайнятість і фриланс є реалістичними та досяжними шляхами до фінансової незалежності, особистої самореалізації та внеску в розвиток громади.
- **Навчальні цілі**  
Після завершення цієї сесії ви зможете:
  - 1 Дослідити можливості фрилансу та підприємництва, придатні для жінок у країнах перебування.
  - 2 Дізнатися про основні правові кроки для започаткування бізнесу або реєстрації як самозайнятої особи.
  - 3 Визначити свої сильні сторони, захоплення та навички, що мають ринкову цінність.
  - 4 Зрозуміти, як побудувати особистий бренд і просувати свої послуги.
  - 5 Надихнутися реальними історіями жінок-підприємниць, які починали з малого та досягли успіху.



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Значення самозайнятості


 **Самозайнятість означає взяти відповідальність за власне майбутнє.**

Вона дає змогу використовувати свої навички, творчість і пристрасть, щоб будувати кар'єру, яка підлаштовується під ваше життя, а не навпаки..

## Чому це важливо для жінок-мігранток

 **Гнучкість:** ви можете працювати з дому або самостійно обирати зручний графік.

 **Мовна доступність:** можна починати навіть із базовим рівнем знання місцевої мови.

 **Переносимість навичок:** уміння, здобуті в одній країні, можна використовувати будь-де.

 **Фінансова незалежність:** ви самі визначаєте, скільки працювати та скільки заробляти.

 **Розширення можливостей (емпауермент):** ви створюєте можливості, а не чекаєте на них.

*«Працювати на себе — означає створювати стабільність там, де життя принесло зміни».*

## Економічний та соціальний вплив

Самозайняті жінки роблять внесок у розвиток місцевих економік, приносячи інновації та різноманіття.

Підприємництво зміцнює інтеграцію, соціальну участь і впевненість у собі.

Кожен малий бізнес, започаткований жінкою-мігранткою, сприяє відновленню громад та надихає інших.

 **У ЄС жінки становлять близько 30% усіх самозайнятих осіб — і ця частка зростає разом із розвитком цифрового та мікропідприємництва.**



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



## 2. Що таке фриланс-діяльність?

# Що таке фриланс-діяльність?



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

🌸 **Фриланс** — це **робота на себе**, коли ви незалежно використовуєте свої навички, час і креативність, пропонуючи послуги клієнтам, а не працюючи на одного постійного роботодавця. Ви самі собі керівник: обираєте проекти, клієнтів і робочий графік.

## Визначення

**Фриланс** — це форма самозайнятості, за якої ви:  
працюєте за короткостроковими або проектними контрактами, а не на постійній посаді;  
надаєте конкретні послуги або експертизу різним клієнтам;  
самостійно керуєте своїм часом, графіком і доходом;  
можете працювати онлайн або офлайн, локально чи на міжнародному рівні.

💡 **Фрилансери = незалежні професіонали.**

## Поширені сфери фрилансу

Креативні та цифрові	Освітні та консультаційні	Практичні та локальні
Графічний дизайн, написання текстів, переклад	Репетиторство, онлайн-навчання, консультування	Вироби ручної роботи, прибирання, приготування їжі, ремонт
Соціальні мережі, маркетинг, фотографія	Мовні послуги, коучинг	Догляд за дітьми, догляд за людьми, шиття, б'юті-послуги

# Переваги та виклики фрілансу




Co-funded by  
the European Union





Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Головні переваги

 <b>Можливості</b>	Гнучкість є для вас
<b>Гнучкість</b>	Ви самі вирішуєте, коли, де і скільки працювати. Ідеально підходить для матерів або доглядальників
<b>Незалежність</b>	Ви обираєте проекти та клієнтів – без керівника і без офісної політики
<b>Творчість</b>	Можна працювати у сферах, які вам подобаються: хендмейд, дизайн, навчання, послуги
<b>Глобальний ринок</b>	Можливість працювати онлайн з клієнтами з інших країн
<b>Розвиток навичок</b>	Кожен проект дає новий досвід – ви постійно навчаєтеся й удосконалюєтеся

## Поширені виклики

 <b>Виклик</b>	 <b>Як із цим упоратися</b>
<b>Нерегулярний дохід</b>	Починайте з часткової зайнятості, створюйте фінансову «подушку», ведіть облік витрат
<b>Пошук клієнтів</b>	Використовуйте онлайн-платформи, локальні мережі та рекомендації
<b>Управління часом</b>	Визначайте робочі години, робіть короткі перерви, підтримуйте порядок у справах
<b>Самодисципліна</b>	Створіть чіткий розпорядок і ставтеся до фрілансу як до «справжньої роботи»
<b>Податки та документообіг</b>	Опануйте базові правила самозайнятості (це буде розглянуто пізніше).

# Глобальні платформи для фрилансерів




Co-funded by  
the European Union





Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

 Фриланс-платформи поєднують ваші навички з людьми, яким вони потрібні — на місцевому та міжнародному рівнях.

## Міжнародні фриланс-платформи

 Платформа	 Що ви можете там робити
<b>Upwork</b>	Надавати професійні послуги (переклад, дизайн, написання текстів, навчання, адміністративна підтримка). Ви створюєте профіль і подаєте заявки на проєкти.
<b>Fiverr</b>	Створювати невеликі «гіги» (короткі послуги), які клієнти можуть замовляти напряму
<b>Freelancer.com</b>	Брати участь у конкурсах (ставках) на різні завдання в різних сферах — підходить для початківців
<b>Workana / Guru</b>	Платформи для цифрової роботи, ІТ та креативних послуг.
<b>Etsy</b>	Продаж хендмейд-виробів, мистецтва та цифрових продуктів клієнтам по всьому світу.

# Європейські та локальні платформи для фрилансерів




Co-funded by  
the European Union





Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

 Фриланс-платформи допомагають поєднати ваші навички з реальними клієнтами у країні перебування та по всій Європі. Вони дають змогу почати з малого, працювати безпечно та поступово розвиватися — навіть з дому.





## Платформи на рівні ЄС

 Platform	 What It Offers
<b>EURES</b> ( <a href="https://eures.europa.eu/index_en">https://eures.europa.eu/index_en</a> )	Офіційний портал ЄС з вакансіями та фриланс-можливостями. Містить перевірені пропозиції, дистанційну роботу та рекомендації для новачків
<b>Malt</b> ( <a href="https://malt.com">malt.com</a> )	Європейський маркетплейс для цифрових фрилансерів (IT, маркетинг, дизайн, консалтинг). Прозорі контракти та безпечні платежі.
<b>Useme.eu</b> ( <a href="https://useme.com/en/">https://useme.com/en/</a> )	Дозволяє фрилансерам легально виставляти рахунки без реєстрації компанії. Зручно для короткострокових проєктів.
<b>Europass</b> ( <a href="https://europa.eu/europass">europa.eu/europass</a> )	Створення професійного CV та демонстрація фриланс-навичок і сертифікатів. Визнаний і довірений по всій Європі.

## Локальні платформи за країнами

 Локальні платформи допомагають знайти перших клієнтів, працювати рідною мовою та безпечно освоювати управління невеликими проєктами.

### Поради для успіху

-  Створіть чіткий і дружній профіль — опишіть, що ви вмієте, та додайте приклади робіт.
-  Використовуйте просту англійську або місцеву мову для спілкування.
-  Перевіряйте відгуки перед тим, як приймати замовлення.
-  Користуйтеся безпечними платіжними системами (наприклад, PayPal, Wise, гаманець платформи).

# Які навички потрібні фрилансеру?




Co-funded by  
the European Union





Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers






Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

 Фрилансери досягають успіху не лише завдяки тому, що вони роблять, а й тому, як вони це роблять. Для роботи на себе потрібен баланс технічних, бізнесових і особистих навичок.





## Ключові групи навичок для фрилансерів

 Сфера навичок	 Що вона включає
<b>Професійні та технічні навички</b>	Переклад, дизайн, навчання, написання текстів, хендмейд, IT, маркетинг — ваша основна послуга.
<b>Цифрові навички</b>	Користування електронною поштою, онлайн-інструментами (Zoom, Canva, Trello), створення онлайн-профілів, управління платежами.
<b>Бізнесові та організаційні навички</b>	Планування проєктів, формування цін, написання простих договорів, управління часом і дедлайнами.
<b>Комунікаційні навички</b>	Спілкування з клієнтами, розуміння їхніх потреб, надання зворотного зв'язку, ввічливе вирішення проблем.
<b>Самоорганізація та мотивація</b>	Постановка щоденних цілей, концентрація, постійне навчання навіть у складні періоди.

### Soft skills, які вирізняють вас серед інших

-  **Надійність** — виконувати обіцяне вчасно.
-  **Креативність** — знаходити нові рішення для клієнтів.
-  **Емпатія** — розуміти потреби людей і культурні відмінності.
-  **Стійкість** — спокійно долати труднощі.
-  **Впевненість** — вірити у свої навички та власну цінність.

### Як розвивати ці навички

-  Безкоштовні онлайн-курси (EU Academy, Coursera, OpenLearn)
-  Практика на невеликих реальних проєктах або з друзями
-  Перегляд навчальних відео, участь у фриланс-спільнотах у Facebook або Telegram
-  Запитуйте зворотний зв'язок у менторів і колег

# Чи підходить мені фріланс?



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

 Фріланс підходить не всім — і це нормально.

Головне — знайти формат роботи, який відповідає вашій особистості, стилю життя та цілям.

## Швидка самооцінка: «Чи підходить мені фріланс?»

Прочитайте кожне твердження та подумайте: **ТАК** / **ІНОДІ** / **ПОКИ ЩО НІ**

### Твердження

- Мені подобається працювати самостійно та приймати власні рішення.
- Я вмю організувати свій час і дотримуватися дедлайнів без контролю.
- Мені комфортно спілкуватися з новими людьми онлайн.
- Я можу певний час працювати з нестабільним доходом.
- Я готова/готовий опанувати нові інструменти та платформи.
- Мені подобається різноманітність — виконувати різні типи завдань.
- Я можу зберігати мотивацію, навіть коли замовлень небагато.
- Я вірю, що мої навички можуть бути корисними іншим.

 Чим більше відповідей «ТАК» — тим вища відповідність фрілансу.

Відповіді «ІНОДІ» або «ПОКИ ЩО НІ» лише показують, у яких напрямках ви можете розвиватися.



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

### 3. Правові основи самозайнятості



# Що таке самозайнятість у ЄС?



Co-funded by  
the European Union




Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

 **Самозайнятість означає роботу на себе, а не на роботодавця.**

Ви є власним бізнесом — несете відповідальність за свою роботу, дохід і правові зобов'язання.

 **У Європейському Союзі самозайняті особи визнаються професіоналами**, які мають права, обов'язки та доступ до програм підтримки.


## 1 Що це означає


Бути самозайнятою/самозайнятим означає, що ви:  
надаєте товари або послуги клієнтам (фізичним особам або компаніям);  
працюєте під власним ім'ям або як невеликий бізнес (з реєстрацією);  
самі вирішуєте, **як, коли і де** працювати;  
самостійно сплачуєте податки та соціальні внески;  
можете співпрацювати з іншими або наймати помічників у разі розвитку бізнесу.


 **Коротко:** ви — свій власний керівник, але водночас і свій бухгалтер та менеджер.

## 2 Приклади

 **Приклад 1:** Жінка відкриває невеликий кейтеринговий сервіс для локальних заходів.

 **Приклад 2:** Викладачка проводить онлайн-уроки з мов як приватний репетитор.

 **Приклад 3:** Дизайнерка продає хендмейд-вироби через Etsy та на місцевих ярмарках.

 **Кожна з цих жінок є самозайнятою**, навіть якщо вона працює з дому і не має найманих працівників.



Co-funded by  
the European Union







Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Рівні освіти в Україні

Ukraine's education system offers clear pathways for lifelong learning — from basic vocational skills to academic and research excellence.

 Рівень	 Орієнтовна тривалість	 Мета / результат	 Award / Degree
<b>1. Професійна (професійно-технічна) освіта</b>	1–3 роки після базової середньої освіти	Практична підготовка за конкретними професіями (технік, робітничі спеціальності, сфера послуг)	Диплом кваліфікованого робітника
<b>1. Професійна (професійно-технічна) освіта</b>	2–4 роки після повної загальної середньої освіти	Поєднання загальної та професійної підготовки, підготовка до кваліфікованої роботи або продовження навчання	Фаховий молодший бакалавр
<b>3. Вища освіта (бакалавр)</b>	3–4 роки	Базова вища освіта та професійна кваліфікація	Ступінь бакалавра
<b>4. Вища освіта (магістр)</b>	1,5–2 роки після бакалавра	Поглиблена спеціалізація, підготовка до управлінської або наукової діяльності	Ступінь магістра
<b>5. Докторські студії (PhD / доктор наук)</b>	3–6 років	Самостійні наукові дослідження, інновації, академічна або експертна кар'єра	Доктор філософії (PhD) / доктор наук

# Самозайнятість в Україні (ФОП)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

 **В Україні самозайнятість оформлюється як ФОП — фізична особа-підприємець.**

Це найпростіший і найпопулярніший спосіб **легально працювати на себе**, надавати послуги або вести малий бізнес.

 Багато фрилансерів, викладачів, дизайнерів і дрібних підприємців в Україні працюють саме як ФОП.

## 1 Що таке ФОП?

**ФОП** — це правовий статус, який дозволяє фізичній особі:

працювати самостійно та надавати

послуги або продавати товари;


за потреби наймати працівників;

офіційно отримувати оплату та виставляти рахунки;

сплачувати **спрощені податки** і соціальні внески.

 **ФОП = «Я працюю на себе — офіційно і законно».**

## 2 Як зареєструвати ФОП

 **Найпростіший спосіб — онлайн через портал «Дія»** (також можна звернутися до ЦНАП).

### Кроки:

Увійти за допомогою BankID або КЕП.

Заповнити персональні дані.

Обрати групу оподаткування (1-ша, 2-га або 3-тя — залежить від доходу та виду діяльності).

Обрати КВЕДи, наприклад:


**62.02** — IT-послуги

**96.02** — послуги краси

**85.59** — освіта та навчання

Подати заявку онлайн (безкоштовно).

 Реєстрація зазвичай триває **до 1 робочого дня**.

 Ви автоматично отримуєте податковий номер і витяг ФОП.

# Самозайнятість в Україні (ФОП)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## 3 Податки та платежі

Тип	Опис
Єдиний податок	3% (з ПДВ) або 5% (без ПДВ) від доходу
ЄСВ	Фіксований щомісячний внесок до пенсійного фонду (≈ 1 650 грн/міс. у 2025 р.)
Звітність	Спрощена квартальна або річна через <a href="https://cabinet.tax.gov.ua">cabinet.tax.gov.ua</a>

## 4 Переваги ФОП для жінок-підприємниць

Просте й швидке онлайн-оформлення (без юриста).  
Низьке податкове навантаження для малого доходу.  
Доступ до грантів і державних програм (єРобота, Business for Women, Diia.Business).  
Можливість отримувати іноземні платежі (Payoneer, Wise тощо).  
Юридична основа для роботи з клієнтами з ЄС та світу.  
💡 **«Стати ФОП — означає перетворити свої навички на офіційний бізнес».**

## 5 Підтримка та навчальні ресурси

🌐 **Diia.Business** — безкоштовні курси та гайди для підприємців.  
🌐 **Erobota.gov.ua** — державні гранти для малого бізнесу.  
🌸 **Syla Krainy** та місцеві бізнес-інкубатори — навчання й менторство для жінок.



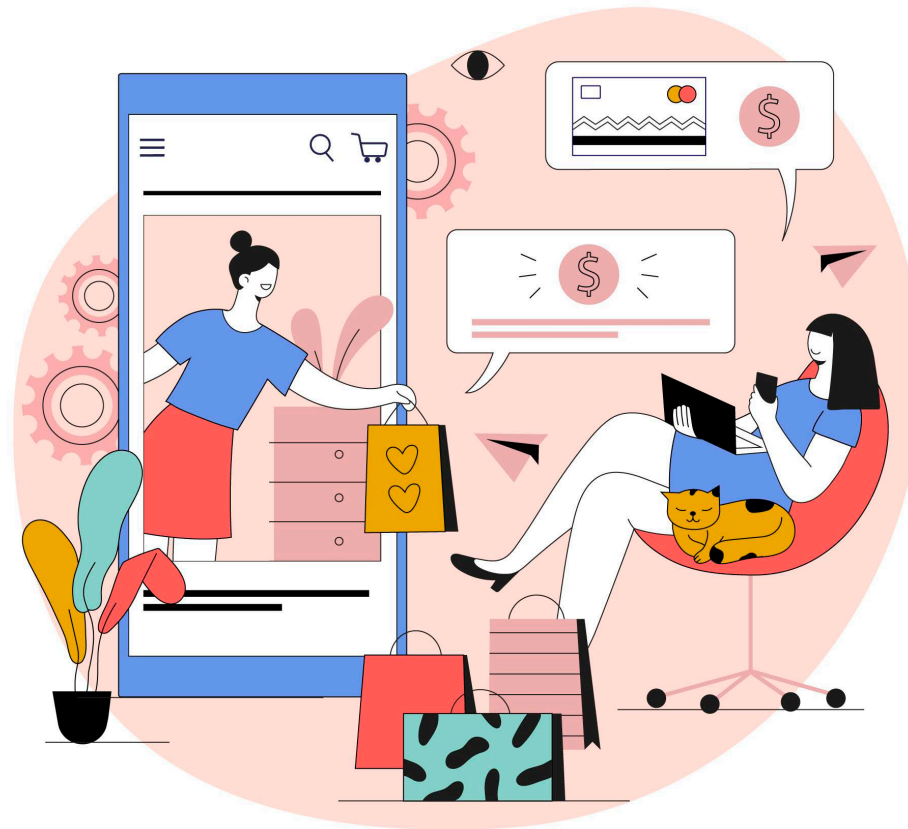
Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# 4. Від ідеї до мікробізнесу






Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Що таке мікробізнес?






 **Мікробізнес** — це дуже невелика справа, яку часто веде одна людина або родина, щоб перетворити навички, таланти чи хобі на дохід.  
Це перший реальний крок від фрилансу до власного сталого бізнесу.

## 1 Визначення







**Мікробізнес** — це підприємство, яке:  
має **менше 10 працівників**;  
генерує **невеликий річний дохід** (за визначенням ЄС — до **2 млн євро** та менш як 10 працівників);  
часто стартує **з дому, онлайн або в невеликій майстерні**;  
надає локальні або онлайн-послуги, продає хендмейд чи цифрові продукти.

 **Більшість бізнесів, заснованих жінками в Європі, — це саме мікробізнеси.**

## 2 Чому мікробізнеси важливі

-  Створюють робочі місця для себе та інших
-  Зміцнюють місцеві громади й родини
-  Заохочують креативність, інновації та стійкість
-  Дають гнучкий графік — особливо для матерів і доглядальників
-  Формують упевненість і довгострокову економічну незалежність

## Типові приклади мікробізнесу

 Сфера	 Приклад мікробізнесу
 Креативна	Хендмейд (свічки, прикраси), мистецтво, дизайн-студія
 Послуги	Домашня випічка, клінінг, догляд за дітьми, пошиття одягу
 Цифрова	Онлайн-репетиторство, копірайтинг, SMM, переклад
 Зелена	Екопродукти, ресайклінг-вироби, натуральна косметика



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Кроки запуску мікробізнесу

 **Кожна велика компанія колись починала з малого.**

Ваш бізнес може початися з **однієї ідеї**, якщо рухатися **крок за кроком**.

## 1 Крок 1 — Визначте свою ідею


Поставте собі запитання:

У чому я сильна/сильний або що мені подобається робити?

Що потрібно або чого хочуть люди у моїй громаді чи онлайн?

Чи можу я вирішити проблему або запропонувати щось

унікальне?

 **Починайте з навичок, захоплення або досвіду — навіть хобі може стати бізнес-ідеєю.**

**Приклад:** жінка, яка любить випікати, починає пропонувати корисні снеки для дітей у місцевих школах.

## 3 Крок 3 — Складіть простий бізнес-план

Дайте короткі відповіді на 5 запитань:

Що саме я продаватиму або пропонуватиму?

Хто мої клієнти?

Як я до них дійду (канали продажу)?


Які мої витрати?


Як я зароблятиму прибуток?


 **Не потрібен план на 50 сторінок — достатньо однієї сторінки, щоб почати.**

## 2 Крок 2 — Перевірте (валідуйте) ідею

 Поспілкуйтеся з потенційними клієнтами — запитайте, чи купили б вони це.

 Дослідіть конкурентів — що вони пропонують і чим ви можете відрізнитися.

 Проведіть невеликий тест: продайте 5–10 людям, зберіть відгуки, вдоскональте пропозицію.

 **Валідація економить час і гроші — вона перетворює мрію на реалістичний план.**

## 4 Крок 4 — Зареєструйте діяльність легально

(наприклад, в Україні — реєстрація **ФОП**).

## 5 Крок 5 — Просувайте свій бізнес

Створіть сторінку в соцмережах (Instagram, Facebook, YouTube).

Діліться історіями, фото та відгуками клієнтів.

Долучайтеся до локальних онлайн-груп або маркетплейсів.

Запропонуйте знижки або безкоштовні зразки для перших клієнтів.

## 6 Бонус-крок — Продовжуйте навчатися

# Валідація бізнес-ідеї: 3 прості кроки



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Крок	Як це зробити	Приклад
1. Поспілкуватися з людьми	Запитайте 5–10 потенційних клієнтів про їхні проблеми та потреби	«Чи купили б ви хендмейд еко-торби замість пластикових?»
2. Створити невеликий тест (прототип)	Зробіть базову версію продукту/послуги та покажіть іншим	Безкоштовні зразки кексів або пост про послугу в соцмережах
3. Зібрати відгуки та вдосконалити	Попросіть чесну думку щодо ціни, дизайну, користі	«Менші порції чи інші смаки?»

## Запитання для потенційних клієнтів

Яку проблему може вирішити моя ідея?

Чим ви користуєтеся зараз замість цього?

Скільки ви були б готові заплатити?

Де вам зручніше купувати (онлайн, локально, через соцмережі)?

Що змусило б вас довіряти моєму бренду?

## Міні-вправа

- Оберіть **одну ідею**, яка вам подобається.
- Запитайте **3 людей цього тижня**, чи купили б вони її і чому.
- Запишіть, **що вас найбільше здивувало** у відповідях.

## Інструменти для перевірки ідеї

- Google Forms** — прості опитування
- Групи у Facebook або Instagram** — для збору думок
- Canva** — візуальні макети ідей
- EU Academy** — короткі курси з тестування бізнес-ідей

# Від ідеї до клієнта: розуміння свого ринку



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## 1 Що означає «ринок»?

Ваш **ринок** — це група людей, які можуть купити ваш продукт або послугу. Він включає:

**Клієнтів** — тих, хто купує

**Конкурентів** — тих, хто вже пропонує схожі товари чи послуги

**Місце продажу** — де відбуваються продажі (онлайн або офлайн)

**Чим краще ви знаєте свій ринок, тим легше вам знаходити клієнтів.**

## 3 Створіть «портрет клієнта»

Спробуйте описати **одну конкретну людину**, яка купила б у вас:

Запитання	Ваша відповідь
Хто це?	Вік, стать, місце проживання
Яка його/її потреба?	Яку проблему ви вирішуєте
Де він/вона шукає товари чи допомогу?	Онлайн, магазини, соцмережі
Що впливає на рішення?	Ціна, якість, довіра, емоції
Як ви можете його/її досягти?	Реклама, дописи, події, рекомендації

## 2 Визначте свого цільового клієнта

Запитайте себе:

Хто саме мій ідеальний клієнт?

Які в нього/неї потреби, проблеми або мрії?

Де він/вона проводить час (онлайн або локально)?

Як моя ідея може зробити його/її життя простішим, кращим або щасливішим?

**Чим конкретніше ви визначите клієнта, тим зрозумілішим буде ваше повідомлення.**

## 4 Як дослідити свій ринок

Аналізуйте схожі бізнеси в Instagram або Facebook

Запитуйте людей в онлайн-групах або місцевих спільнотах

Відвідайте локальні ринки чи магазини, щоб побачити тренди та ціни

Створіть коротке онлайн-опитування (Google Forms)

Користуйтеся безкоштовними платформами для базових знань з дослідження ринку (наприклад, курси для початківців)

**«Перші клієнти навчать вас, що працює — уважно слухайте їх».**



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Шаблон бізнес-плану

**Навіщо потрібен бізнес-план:** допомагає чітко визначити ваші цілі та напрям розвитку, дає змогу оцінити витрати й очікувані доходи, сприяє залученню партнерів, менторів або донорів, допомагає залишатися зосередженими та вмотивованими.

**Інструменти:** EU Academy, <https://www.canva.com/templates/>

## Розділ

 **1. Моя бізнес-ідея**

 **2. Мої клієнти**

 **3. Моя цінність**

 **4. Мої витрати**

 **5. Джерела доходу**

 **6. Канали просування**

 **7. Ресурси та партнери**

 **8. Наступні кроки**

## Навідні запитання

Що я хочу продавати або пропонувати?

Хто і чому купуватиме у мене?

Чим мій продукт/послуга особливі?

Що потрібно для старту (матеріали, інструменти, дозволи)?

Як я зароблятиму гроші?

Як люди дізнаються про мене?

Хто може мені допомогти?

Які 3 дії я зроблю цього місяця?

## Приклад

Хендмейд еко-мило та засоби для догляду за тілом

Жінки 25–50 років, які шукають натуральний догляд за шкірою

100% натуральні інгредієнти, еко-пакування

3 000 грн — матеріали, 1 000 грн — пакування

Прямі продажі, замовлення через Instagram, ярмарки

Facebook, Instagram, рекомендації

Подруга-дизайнерка, місцевий бізнес-центр

Зареєструвати ФОП, створити Instagram-сторінку, протестувати перші продажі



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



## 5. Особистий бренд і маркетинг



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Що таке особистий бренд?

 **Особистий бренд — це те, що люди думають про вас, коли чують ваше ім'я.**

Це спосіб, у який ви показуєте свої навички, цінності та особистість світові — онлайн і офлайн.

Сильний особистий бренд допомагає **будувати довіру, залучати клієнтів і створювати нові можливості.**

## Чому особистий бренд важливий

- ✓ Формує довіру та авторитет у клієнтів
- ✓ Допомагає виділитися серед інших фрилансерів або підприємців
- ✓ Показує ваш професіоналізм і впевненість
- ✓ Створює лояльні зв'язки та довгострокових клієнтів
- ✓ Сприяє розвитку бізнесу через рекомендації та соціальні мережі

## Ключові елементи особистого бренду

### Елемент

**Ідентичність**

**Повідомлення (меседж)**

**Голос**

**Цінності**

**Послідовність**

### Опис

Ваше ім'я, логотип, фото, стиль

За що ви виступаєте і чому це робите

Як ви говорите та пишете

Що для вас важливо

Єдиний стиль і меседж усюди

### Приклад

Однакове фото профілю та кольори на всіх платформах

«Допомагаю жінкам знайти впевненість через хендмейд-моду»

Дружній, теплий, чесний тон

Сталість, якість, турбота

Сайт, Instagram і CV узгоджені між собою

# Кроки побудови особистого бренду



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## 1 Крок 1 — Пізнайте себе


Поставте собі запитання:

Які мої головні сильні сторони та навички?

Які цінності я представляю?

Чим я відрізняюся від інших у своїй сфері?


 **Ваш бренд починається з усвідомлення себе.**


 **Приклад:** «Я допомагаю людям відчувати впевненість через простий і природний стиль».

## 3 Крок 3 — Створіть візуальну ідентичність


Оберіть:

 фото та кольори, що відповідають вашому стилю;

 логотип або текстовий дизайн імені (необов'язково — може бути дуже простим);

 однакове зображення та стиль на всіх платформах (Facebook, Instagram, LinkedIn).


 **Візуальна послідовність формує впізнаваність і довіру.**

 Для дизайну використовуйте безкоштовні інструменти на кшталт **Canva**.

## 2 Крок 2 — Сформулюйте свій меседж

Визначте, що ви хочете, щоб люди запам'ятали про вас.

Спробуйте сформулювати **одне коротке речення**, яке описує вашу мету.

 **Формула:** «Я допомагаю / створюю / навчаю / підтримую...»

**Приклади:**


«Я створюю хендмейд-вироби, що популяризують українські традиції».


«Я навчаю англійської онлайн для початківців у дружній формі».


«Я розробляю екологічне пакування для малого бізнесу».

## 4 Крок 4 — Будьте присутні онлайн

Створіть або оновіть профілі:

 **Instagram / Facebook** — показуйте роботи та щоденний процес;

 **LinkedIn** — підкресліть свою професійну історію;

 **Europass або сайт-портфоліо** — демонструйте досвід і навички;

 додайте логотип, коротке біо та контакти на всіх платформах.

## 5 Крок 5 — Будуйте довіру з часом

Діліться не лише результатами, а й процесом — «закуліся» створює зв'язок;

Просіть клієнтів залишати відгуки або рекомендації;

Публікуйте регулярно — навіть **1 допис на тиждень** має значення;

Дотримуйтеся дружнього, поважного та оптимістичного тону.

 **«Люди купують у тих, кому довіряють — а довіра зростає з часом».**

# Соціальні мережі для підприємців



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Платформа

## Найкраще підходить для

**Facebook**

Спільноти, локальні клієнти, сторітелінг

**Instagram**

Візуальний контент — хендмейд, дизайн, їжа, мода

**LinkedIn**

Професійний нетворкінг, B2B-послуги

**TikTok / YouTube**

Туроріали, креативне просування

**Telegram / Viber-  
канали**

Комунікація зі спільнотою, оновлення

## Поради для початківців

Долучайтеся до груп, публікуйте регулярно, відповідайте на коментарі

Використовуйте якісні фото, хештеги та короткі історії

Дотримуйтеся ділового стилю, діліться досягненнями та проектами


Публікуйте короткі відео з процесом роботи або корисними порадами


Ідеально для лояльних клієнтів або невеликих груп

## Що публікувати

 **Покажіть свою роботу:** фото «до/після», процес створення, результати

 **Діліться історіями:** що вас надихнуло, як ви почали, чого навчилися

 **Додавайте цінність:** короткі поради, рекомендації, підтримуючі меседжі

 **Публікуйте відгуки клієнтів:** рекомендації формують довіру

 **Заклик до дії:** «Напишіть мені для деталей», «Спробуйте вже сьогодні!»

## Як підвищити залученість

Відповідайте на коментарі та повідомлення якомога швидше

Використовуйте локальні хештеги (наприклад, **#WomenInBusiness**)

Позначайте геолокацію, щоб залучати клієнтів поруч

Публікуйте регулярно (2–3 рази на тиждень)

Співпрацюйте з іншими жінками-підприємницями




Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Практика Elevator Pitch


 **Elevator pitch** — це коротка самопрезентація, яка пояснює, **хто ви, що ви робите і чому це важливо**. Це ваша можливість справити сильне перше враження — особисто, онлайн або на нетворкінг-заходах.

 **У вас є лише 30 секунд, щоб вас запам'ятали.**






## Структура Elevator Pitch (4 прості частини)

### Що таке elevator pitch

Elevator pitch — це коротка самопрезентація, яка:  
пояснює, **хто ви**;  
описує, **що ви пропонуєте або чим займаєтесь**;  
підкреслює, **у чому ваша унікальність**;  
завершується **закликом до дії** (контакт, співпраця, перегляд сторінки).

 Назва походить від ідеї, що така презентація має вміститися в **коротку поїздку ліфтом (30–60 секунд)**.

### Поради для вдалого Elevator Pitch

-  Будьте впевненими, але природними — усміхайтесь та використовуйте дружню мову тіла
-  Тримайтеся в межах **до 60 секунд**
-  Уникайте професійного жаргону та складних слів
-  Проговоріть текст уголос кілька разів, щоб він звучав природно
-  Адаптуйте pitch під різну аудиторію — клієнтів, партнерів, менторів

### Частина

#### 1. Хто ви

### Запитання

Як вас звати і чим ви займаєтесь?

#### 2. Що ви робите

Який продукт або послугу ви пропонуєте?

#### 3. Чому це особливе

Чим ваша робота відрізняється або цінна?

#### 4. Заклик до дії

Як з вами можна зв'язатися?

### Приклад

«Привіт, я Олена, дизайнерка хендмейд-прикрас з Києва».

«Я створюю унікальні екологічні аксесуари, натхненні українською культурою».

«Кожен виріб виготовлений вручну з натуральних матеріалів і має власну історію».

«Мої роботи можна побачити в Instagram @OlenaArt або відвідати мій стенд на маркеті».

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

European Commission (2023). *The European Pillar of Social Rights in 20 principles*. [https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/european-pillar-social-rights-building-fairer-and-more-inclusive-european-union/european-pillar-social-rights-20-principles\\_en](https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/european-pillar-social-rights-building-fairer-and-more-inclusive-european-union/european-pillar-social-rights-20-principles_en)

OECD (2022). *The Missing Entrepreneurs 2023*. [https://www.oecd.org/en/publications/the-missing-entrepreneurs-2023\\_230efc78-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/the-missing-entrepreneurs-2023_230efc78-en.html).

Gender STI (2023). 2023 report on gender equality in the EU. <https://www.gender-sti.org/wp-content/uploads/2024/03/2023-Report-on-Gender-Equality.pdf>

CEDEFOP (2023). Self-employment. <https://www.cedefop.europa.eu/en/tools/skills-intelligence/self-employment?country=EU&year=2023#1>

Eurofound (2024). *Self-employment in the EU: Job quality and developments in social protection*, Publications Office of the European Union, Luxembourg. <https://assets.eurofound.europa.eu/f/279033/31e15ac4b3/ef23004en.pdf>

European Commission (2023). *Employment and Social Developments in Europe 2023*. <https://op.europa.eu/webpub/empl/esde-2023/PDFs/KE-BD-23-002-EN-N.pdf>

OECD (2025). *Women in inclusive entrepreneurship*. <https://www.oecd.org/en/topics/sub-issues/inclusive-entrepreneurship/women-in-inclusive-entrepreneurship.html>

# DISCLAIMER



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

## Authors

© November 2025 – Hochschule Wismar University of Applied Sciences Technology, Business and Design, Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna, NGO Syla Krainy, Czech-Ukrainian Scientific Society, Akademi Kultur ve Egitim Dernegi

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project “WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers”, Project Number 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718.

## Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA) : You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

**Attribution** – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

**ShareAlike**- If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

**No additional restrictions** – you may not apply legal terms.