

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Słupsku
zaprasza na cykl warsztatów pt.:

RODZICE WRACAJĄ DO PRACY

18-19 maja 2015 r. godz. 10:00-14:00

Warsztaty „Twoja wewnętrzna siła, czyli jak budować poczucie własnej wartości”.

Pokonywanie codziennych problemów z jakimi stykają się rodzice, łączenie pracy zawodowej z wychowywaniem dzieci, wymagają niejednokrotnie ogromnej siły i determinacji. Warsztat „Twoja wewnętrzna siła czyli jak budować poczucie własnej wartości” ma za zadanie nauczyć rodziców budowania samoakceptacji, stawiania sobie celów oraz efektywnego działania.

Podczas tego dwudniowego spotkania rodzice dowiedzą się również czym są deformacje myślenia i jakie są ich konsekwencje oraz w jaki sposób różne czynniki mogą wpływać na budowanie naszej wewnętrznej siły.

Prowadzący: Sylwia Kozłowska – Zapiec, doradca zawodowy
(Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Słupsku)

20 maja 2015 r. godz. 10:00-12:00

Spotkanie z psychologiem rozwojowym na temat przygotowania dziecka do kwestii powrotu rodzica do pracy:

- lęk separacyjny
- zmiana w życiu dziecka
- nowy sposób organizacji planu dnia

21-22 MAJA 2015r. GODZ. 10:00-12:00

Warsztaty „Zarządzanie stresem”

Pogodzenie obowiązków zawodowych i rodzinnych niewątpliwie jest wyzwaniem dla każdego z rodziców i może powodować w związku z tym narastający stres. A ponieważ w życiu rodzinnym dzieje się wiele, łatwo jest „przegapić” objawy stresu, zlekceważyć je i nie zwracać na nie uwagi.

Do stresu należy więc podejść z większym respektem, bo to właśnie on może być przyczyną problemów w życiu prywatnym i zawodowym. Celem warsztatów jest zatem nauka rozpoznawania oznak stresu, zapoznanie się z tym terminem w nawiązaniu chociażby do naszego typu osobowości, a także praktyczna nauka zachowań i strategii postępowania, dzięki którym będziemy się lepiej zarządzać stresem.

Prowadzący: Weronika Sienkiewicz, doradca zawodowy
(Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Słupsku)

26 maja 2015 r. godz. 10:00- 15:00

Warsztaty „Autoprezentacja- bądź najlepszą wersją siebie”

Spotkanie rozpoczniemy trzy godzinnymi warsztatami z zakresu kreowania własnego wizerunku. Dowiemy się jakie elementy składają się na tworzenie własnego wizerunku i poznamy techniki świadomego jego budowania. Autoprezentacja odgrywa bardzo istotną rolę podczas poszukiwania pracy. Postaramy się wskazać rodzicom powracającym na rynek pracy jak zadbać o profesjonalny wizerunek pracownika.

Po części teoretycznej zapraszamy głównie Panie na część praktyczną, o którą zadbają konsultantki firmy AVON. Panie będą mogły skorzystać z profesjonalnych porad odnośnie doboru kosmetyków do rodzaju cery, wykonania profesjonalnego makijażu i manicure. Chętne osoby będą mogły skorzystać z możliwości wykonania niektórych zabiegów na miejscu.

Prowadzący: Aleksandra Brasewicz, doradca zawodowy
(Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Słupsku),
konsultantki z firmy AVON

27-28 maja 2015 r. godz. 10:00-14:00

Warsztaty „Zarządzanie czasem”

Pogodzenie domowych obowiązków z pracą i własnym rozwojem to trudne zadanie. Wbrew pozorom nie jest ono niewykonalne. Nie musisz rezygnować ani z życia rodzinnego ani z zawodowego, gdyż kluczem do pogodzenia tych sfer życiowych jest nabycie umiejętności zarządzania sobą w czasie. Dzięki tym warsztatom być może pożegnasz się ze stwierdzeniem „nie mam na to czasu”.

W trakcie warsztatów poruszymy tematykę z zakresu zarządzania czasem, określania celów życiowych i zawodowych oraz drogi ich realizacji:

- poznanie znaczenia czasu,
- nauka definiowania celów, planowania zadań, ustalania priorytetów,
- zdefiniowanie własnych „pożeraczy czasu” utrudniających realizację celu.

Prowadzący: Weronika Sienkiewicz i Joanna Zielińska, doradcy zawodowi
(Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Słupsku)

29 maja 2015 r. godz. 10:00- 11:30

Spotkanie z ekspertami z:

1. Państwowej Inspekcji Pracy:
Prawa pracującego rodzica
2. Zakładu Ubezpieczeń Społecznych:
Obowiązki związane z zatrudnianiem nian
Zasiłki i urlopy rodzicielskie



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W GDAŃSKU
Partner w rozwoju. WUP. Pomorze



JEDNOSTKA SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO