

# Tydzień Kobiet Aktywnych

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Słupsku zaprasza wszystkie Panie na cykl spotkań, które odbędą się od 02- 06 marca 2015 r. w ramach „Tygodnia Kobiet Aktywnych”.

Tematem przewodnim wszystkich zaproponowanych spotkań będzie zmiana. Poruszymy takie tematy jak: radzenie sobie ze stresem związanych ze zmianą w życiu, wpływ samooceny na podejmowanie nowych wyzwań w życiu oraz zajmiemy się kwestią zmiany wizerunku, wyglądu oraz dyskusji z ekspertami.

W ramach tego przedsięwzięcia oferujemy paniom możliwość wzięcia udziału w warsztatach:

2 - 3 marca

godz. 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>

## Warsztaty „Zarządzanie stresem”

Wiele osób uważa, że wie czym jest stres i z łatwością potrafi go rozpoznać. Tymczasem objawy stresu bywają tak różne i nie oczywiste, że zaczynamy je lekceważyć 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)

4- 5 marca

godz. 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>

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

Podczas tego dwudniowego spotkania dowiemy się czym jest poczucie własnej wartości i jak budować samoakceptację.

Ponadto podejmiemy takie zagadnienia jak:

- deformacje myślenia i ich konsekwencje
- konstruktywna krytyka
- osiągnięcie założonych celów.

### + Prowadzący:

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

6 marca

godz. 10<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup>

## 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. Po części teoretycznej zapraszamy 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 Panie 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

Wszystkie zainteresowane Panie prosimy o wcześniejsze zgłaszanie chęci uczestnictwa w warsztatach. Zapisów można dokonywać telefonicznie pod numerami telefonu: **059 84 68 303, 059 84 68 308**, drogą mailową [doradcysl@wup.gdansk.pl](mailto:doradcysl@wup.gdansk.pl) bądź osobiście w siedzibie **Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Słupsku** przy **ul. Jaracza 18a** w Słupsku.

**Liczba miejsc ograniczona.**

