

# SILNA KOBIETA - JAK DOCENIĆ SIEBIE I SWOJĄ WARTOŚĆ : WARSZTATY W RAMACH PROJEKTU SKRZYDŁA DLA MAMY

Data wydarzenia

10-05-2024 17:00 - 10-05-2024 19:00

Miejsce

Lubiteka, ul. Sportowa 3

Wstęp

Bezpłatne

Kontakt z organizatorami

instruktor [at] biblioteka.lubliniec.pl

<http://www.biblioteka.lubliniec.pl/>

Kategoria wydarzenia

Wydarzenia Lubiteka

**WARSZTATY DLA KOBIET** (dla mam przebywających na urlopie macierzyńskim lub wychowawczym oraz nieaktywnie zawodowo ze względu na opiekę nad dzieckiem)

W RAMACH PROJEKTU **“MAMA NA SWOIM! MAMA NA ETACIE!”**

**10 maja 2024**

**Godz. 17.00**

## **SILNA KOBIETA - JAK DOCENIĆ SIEBIE I SWOJĄ WARTOŚĆ?**

Prowadzenie

**SYLWIA SMELA**

psycholog, socjoterapeuta

Podczas tego warsztatu dowiesz się:

- Czym jest pewność siebie ?
- Jak wzmacniać poczucie własnej wartości ?
- Jak radzić sobie z wewnętrznym krytykiem ?
- Jak być wsparciem dla samej siebie ?

**Sylwia Smela** absolwentka studiów magisterskich z psychologii o specjalności psychologii klinicznej oraz studiów podyplomowych z socjoterapii Uniwersytetu Dolnośląskiego DSW we Wrocławiu.

Pracuje z dziećmi, młodzieżą (ich rodzicami) oraz dorosłymi jako psycholog, pedagog, oligofrenopedagog, socjoterapeuta oraz terapeuta EEG-Biofeedback.

Prowadzi terapię par oraz konsultacje i warsztaty dla rodziców.

Prywatnie żona oraz mama dwójki nastolatków.

### **Projekt dofinansowany przez Fundację BGK w programie „Skrzydła dla mamy” - edycja IV**

Wstęp wolny!!

Lubiteka, ul. Sportowa 3

Ważnym celem działań naszego projektu jest wsparcie Mam i inspirowanie ich do zmian - do aktywnego i skutecznego poszukiwania pracy oraz zadbania o dobrostan psychiczny i fizyczny. Przygotowane szkolenia i warsztaty mają wymiar holistyczny i są odpowiedzią na różne potrzeby Mam. Pomogą im w rozwoju osobistym, odkryciu swoich mocnych stron, pasji i talentów. Wyposażą w nowe kompetencje, umiejętności i wiedzę uniwersalną, które będą mogły w przyszłości wykorzystać w wielu branżach i na różnych stanowiskach. Dodają im pewności siebie, poprawią samoocenę i zwiększą poczucie własnej wartości.

W ramach projektu uczestniczki będą miały okazję wzięcia udziału w cyklu bezpłatnych warsztatów, szkoleń, zajęć m.in.: warsztatach kroju i

szycia, spotkaniach z doradcą zawodowym, psychologiem oraz z dietetykiem, szkoleniach z mediów społecznościowych z konsultacjami indywidualnymi, warsztatach grafiki i tworzenia stron www, warsztatach mody i makijażu, warsztatach artystycznych, fotowarsztatach z sesją zdjęciową, warsztatach z autoprezentacji i wystąpień publicznych oraz w zajęciach jogi. „Skrzydła dla Mamy” to program Fundacji BGK, który ma na celu wsparcie Mam pozostających bez pracy ze względu na opiekę nad dziećmi. Celem programu jest umożliwienie młodym Mamom nie tylko podwyższenia swoich kompetencji zawodowych, i tym samym podjęcia na nowo pracy, ale również pomóc w odkryciu talentów, z których być może wcześniej same nie zdawały sobie sprawy.

#FundacjaBGK

#Skrzydładlamamy

### [Pozostałe wydarzenia](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)