

WARSZTATY Z AUTOPREZENTACJI I WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH W RAMACH PROJEKTU SKŁAYDŁA DLA MAMY

Data wydarzenia

14-05-2024 17:00 - 14-05-2024 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 Z AUTOPREZENTACJI I WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH
w ramach projektu MAMA NA SWOIM! MAMA NA ETACIE!
dla mam przebywających na urlopie macierzyńskim lub wychowawczym
oraz nieaktywne zawodowo ze względu na opiekę nad dzieckiem

III blok tematyczny:

TREMA A WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

Omawiane będą:

- Trema a wystąpienia publiczne;
- Zarządzanie stresem;
- Budowanie pewności siebie przed spotkaniem;
- Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami;

Jeśli czujesz, że wystąpienia publiczne i prezentacje nie są Twoją najmocniejszą stroną to mamy dla Ciebie idealne rozwiązanie.

Marzysz o występie na scenie, ale coś Cię jednak przed tym powstrzymuje? Chcesz się pokazać z jak najlepszej strony, ale nie do końca Ci to wychodzi?

Weź udział w warsztatach a zwiększysz swoją pewność podczas występów, rozmowy kwalifikacyjnej, a nawet spotkań z przyjaciółmi.

14 maja 2024r.

Godz. 17.00

Prowadzenie ***Ewa Muszczak***

Ilość osób ograniczona, **max. 20**. Decyduje kolejność przyjęcia.

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](#)