

# Bezpłatny webinar w Dzień Kobiet „Kobieta - Matka - Kariera”

**KOBIETA**

**MATKA**

**KARIERA**

**WEBINAR** *Dzień*  
8 Marca 11:00 - 12:00  
*online z kobiet*

**Beata Krzos**  
Współzałożycielka Akademii Wellbeing  
Coach, Konsultant odporności psychicznej,  
Psychodietetyk

**Anna Łabno**  
Employer Branding Managerka  
Liderka Zespołu Współpracy  
z Pracodawcami w Fundacji Mamo Pracuj

**Akademia Wellbeing**  
www.akademiawellbeing.pl

**MAMOPRACUJ**  
JESLI CHCESZ!

**WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W SZCZECINIE**

**Centrum Informacji i Planowania Karier Zawodowej**

**Pomorskie Zachodnie**

**Nasz Webinar w Dzień Kobiet „Kobieta – Matka – Kariera”** to prezent dla samej siebie. Porozmawiamy, o tym jak zadbać o siebie w pędzącej codzienności, o swoje emocje, budujące myśli i cały organizm. Jak zorganizować w kalendarzu przestrzeń, tylko dla siebie. Co tak naprawdę znaczy self - wellbeing, poczucie dobrostanu, wsparcie samej siebie.

Na pytanie: Jak się czujesz? Odpowiadasz: W porządku. Ale kiedy czujesz, że jest inaczej? Co wtedy, kiedy jest za dużo na naszej głowie? W ciągu dnia, często jesteśmy skoncentrowane na innych. A do tego, to poczucie że wszystko mogłyśmy zrobić lepiej, być bardziej idealne. Jak wiele ról i funkcji pełniemy? Jak godzimy życie rodzinne z karierą? Jakie wymagania stawia przed współczesnymi kobietami, dzisiejszy świat? I jak my - kobiety, sobie z tym światem radzimy?

## Naszymi gośćmi będą:

**Pani Beata Krzos** - Trener rozwoju osobistego. Coach ACC ICF. Certyfikowany Praktyk HeartMath w Instytut HeartMath USA. Konsultant Odporności Psychiczej. Psychodietetyk. Współzałożycielka @Akademii Wellbeing. Prowadzi warsztaty w zakresie mindfulness, budowania dobrostanu i naturalnych sposobów radzenia sobie ze stresem (self-care). Jej pasją jest dzielenie się wiedzą o mądrej regeneracji, dbaniu o siebie i zachowaniu balansu w życiu.

**Pani Anna Łabno - Kucharska**, Employer Branding Managerka, Liderka Zespołu Współpracy z Pracodawcami w @Fundacji Mamo Pracuj. Współtwórczyni kursu online Mamo Pracuj, który pomaga przygotować na powrót, na rynek pracy.

Wspiera mentorki, mentorów i mentee w projektach mentoringowych.

Entuzjastka oraz propagatorka DE&I i feminatywów. Angażuje się w inicjatywy wzmacniające kobiety.

**Kiedy? W Dzień Kobiet 8.03.2024 r. (piątek) godz. 11:00 do 12:00**

**Gdzie? Online Platforma Zoom**

Uczestnictwo jest bezpłatne.

Zapisz się tutaj: <https://forms.gle/MQRwa3jGYQGidngW7>

Zapraszają doradcy zawodowi z Centrum Informacji i Planowania Kariery w Szczecinie

Link do posta na fb: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=412456634487961&set=a.192326386500988>