

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

Data publikacji: 29.02.2024

The poster is a colorful collage of squares in shades of blue, purple, pink, orange, and red. The word 'KOBIETA' is written in large white letters across the top left, 'MATKA' across the middle right, and 'KARIERA' across the bottom. Two circular portraits of women are featured: Beata Krzos on the left and Anna Łabno on the right. Below each portrait is their name and title. In the top right corner, there is text about the webinar date and time, and a handwritten-style note. At the bottom left, there are logos for the organizing institutions.

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

KOBIETA

MATKA

KARIERA

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.akademiiawellbeing.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 pełniimy? 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.

14.05.2024

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

Entuzjastka oraz propagatorka DE&I i feminitywów. 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>