



„WEEKEND DLA KOBIET OD KOBIET”

Harmonogram

SOBOTA, 11 MAJA 2019 R.

**10:00-12:30 „Kobiecość to Twój atut i Twoja siła
- zadбай o ciało, urodę i dobre
samopoczucie” – warsztaty kosmetyczne
Zachodniopomorskie Centrum Kształcenia
Zawodowego i Ustawicznego w Szczecinie**

- 10:00-10:40 Jak zadbać o cerę:
 - Diagnoza cery
 - Porady i nowinki kosmetyczne
- 10:40-11:30 Tajniki makijażu - porady wizażystki
 - Zasady wykonywania makijażu
 - Dobór kosmetyków do „typu urody”
- 11:30-12:30 Ćwiczenia praktyczne
 - Makijaż dzienny
 - Makijaż wieczorowy

Warsztaty poprowadzą: Elżbieta Zemler –Szeszko,
Paulina Poleszuk
Zachodniopomorskie Centrum Kształcenia
Zawodowego i Ustawicznego w Szczecinie.

12:30-12:45 Przerwa

**12:45-15:00 „Poznaj swoje talenty
i osiągnij sukces”
warsztaty Centrum Informacji i Planowania Kariery
Zawodowej, WUP w Szczecinie**

- 12:45-12:25 Analiza własnej osoby
 - rys historyczny
 - poznanie siebie poprzez analizę swoich zasobów
 - ćwiczenie: „talent”
- 12:25-13:00 Poznawanie talentów
 - zapoznanie z komponentami pojęcia „talent”
 - ścieżka rozwoju zawodowego

NIEDZIELA, 12 MAJA 2019 R.

**10:00-12:30 „Żyj zdrowo i zadбай
o swój relaks!” – warsztaty terapeutyczne
Zachodniopomorskie Centrum Kształcenia
Zawodowego i Ustawicznego w Szczecinie**

- 10:00-10:50 Jak prowadzić zdrowy styl życia
 - Zasady zdrowego żywienia
 - Znaczenie aktywności fizycznej
- 10:50-11:40 Uzdrowiająca moc masażu
 - Znaczenie relaksacji i odprężenia psychicznego
 - Masaż relaksacyjny, leczniczy i biurowy
- 11:40-12:30 Terapia zajęciowa
 - Terapia manualna – zdobnictwo i dekoratorstwo
 - Decupage- technika zdobienia przedmiotów.

Warsztaty poprowadzą: Anna Frankowska, Izabella
Stańczyk, Anna Słomińska, Izabela Urbanellis
Zachodniopomorskie Centrum Kształcenia
Zawodowego i Ustawicznego w Szczecinie.

12:30-12:45 Przerwa

**12:45-15:00 „Stres - jak sobie z nim radzisz?”
warsztaty Centrum Informacji i Planowania Kariery
Zawodowej, WUP w Szczecinie**

- 12:45-13:30 Jak stres jest rozumiany
 - dyskusja, jak stres jest rozumiany przez uczestniczki warsztatu, ćwiczenie: „czym dla mnie jest stres”
 - rys historyczny, jak stres był rozumiany kiedyś, a jak obecnie
 - przedstawienie mechanizmów stresu i procesów zachodzących w mózgu w sytuacji stresowej

- 13:00-14:40 Określanie półkulowości i potencjału sensorycznego
 - poznanie specjalizacji mózgowej, ćwiczenie: „test na półkulowość”
 - wzorzec percepcyjny, ćwiczenia: „mózg”, „test oceny potencjału sensorycznego”
 - typ osobowości – style regenerowania zasobów, ćwiczenie: „test na ekstrawersję, introwersję i ambiwersję”

- 14:40-15:00 Podsumowanie zajęć

Warsztaty poprowadzą:

Sylwia Hantz - doradca zawodowy CliPKZ

Justyna Pawlak – doradca zawodowy, psycholog
CliPKZ

- 13:30-14:20 Praca nad stresem
 - omówienie procesu radzenia sobie ze stresem, ćwiczenia: „jak radzę sobie ze stresem?”, „SWOT”
 - przedstawienie poziomów pracy nad stresem, ćwiczenia: „co dzieje się wokół mnie?”, „moje myśli”, „wychodzenie z pułapek”
- 14:20-14:45 Ćwiczenia relaksacyjne
 - ćwiczenie: „relaksacja Jacobsona”
- 14:45-15:00 Podsumowanie zajęć

Warsztaty poprowadzą:

Justyna Pawlak – doradca zawodowy, psycholog
CliPKZ

Małgorzata Bulikowska – doradca zawodowy
CliPKZ

