

## WARTO BYĆ KOBIEȚĄ 12.03.2016

godziny / sala	Siechnice, widowiskowa	Siechnice, muzyczna	Siechnice, plastyczna	Siechnice, biblioteka
9:00 - 10:00	Przebudzenie tańcem, Dominika Bakalarz	Uważność, czyli bycie Tu i Teraz, Anna Pawińska		
10:00 - 10:30				
10:30 - 11:00				
11:00 - 12:00	Ty, on i ten trzeci - wasz majątek, Fundacja Ogrody Twojego Sukcesu		Warsztat Kreatywny, Magdalena Szczęsna	Planowanie własnej kariery, Karolina Safaryn
12:00 - 13:00				
13:00 - 13:30		Wdzięczność drogą do szczęścia, Bożena Burzyńska		
13:30 - 14:00	Efektywne zarządzanie sobą w czasie, Monika Zygmunt - Jakuc			
14:00 - 14:30				
14:30 - 15:00				
15:00 - 15:30				
15:30 - 16:00				
Przerwa organizacyjna				
19:00 - 20:30	KONCERT Plateau & Kiljański			

## **PRZEBUDZENIE TAŃCEM**

Półtoragodzinny warsztat taneczny. Porządna dawka pozytywnej energii.

Zumba to połączenie tańca, elementów fitnessu oraz energetycznej muzyki. Taki zestaw poprawia kondycję fizyczną, kształtuje sylwetkę, a przede wszystkim poprawia samopoczucie. Zumba to przede wszystkim zabawa wyzwalająca hormony szczęścia – endorfiny oraz kombinacje prostych kroków układających się w choreografie, które może opanować każdy.

Wystarczy sportowy strój, butelka wody i ręcznik na otarcie kropli zbędnych kalorii.

Zumba to sposób na pozbycie się wszystkich negatywnych emocji, odstresowanie i dodatkowa energia na ciąg dalszy!

**Dominika Bakalarz** – ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, specjalność: fitness. Na co dzień pracuje jako instruktorka Zumby.

## **UWAŻNOŚĆ, CZYLI BYCIE TU I TERAZ**

spotkanie, które wprowadzi Cię w tajniki tej niezwyklej metody niosącej spokój wewnętrzny i radość.

Poznasz 8 postaw, które sprzyjają szczęśliwшему i ciekawszemu życiu, oraz kilka praktycznych ćwiczeń, które sprawią, że będziesz w pełniejszym kontakcie ze sobą i światem, w Tu i Teraz, zamiast w przyszłości i zamartwianiu się, albo w przeszłości i wspomnieniach.

Po zajęciach poczujesz się głęboko odprężona, zrelaksowana, spokojniejsza. Bardziej ze sobą i przy sobie â będzie Ci łatwiej usłyszeć swój głos i dotrzeć do swoich autentycznych potrzeb.

To wszystko pozwoli skuteczniej zatroszczyć się o siebie i częściej się uśmiechać 😊

Systematyczny trening uważności sprawia, że:

- Jesteś bardziej skupiona i pogodna
- Masz większą energię i entuzjazm
- Przeżywasz więcej chwil szczęścia i zachwytu
- Czujesz, że żyjesz i jesteś częścią Całości
- Odnajdujesz spokój w intensywnym życiu
- Lepiej radzisz sobie ze stresem i bólem fizycznym i emocjonalnym
- Czujesz się mniej samotna i znudzona

Zrób pierwszy krok w stronę uważności, przekonaj się jak to fantastycznie działa!

**Anna Pawińska** - jest psychologiem, trenerem rozwoju osobistego, terapeutą.

Od 2003 roku pracuje z ludźmi, którzy poszukują zmiany i chcą polepszyć jakość swojego życia.

Prowadzi konsultacje, porady i terapię psychologiczną, oraz autorskie warsztaty i programy rozwoju osobistego.

Zafascynowana ideą BOGATEGO ŻYCIA - pełnego i szczęśliwego w każdym swoim aspekcie: wewnętrznym i zewnętrznym, duchowym i materialnym, zawodowym i osobistym.

## **TY, ON I TEN TRZECI – WASZ MAJĄTEK**

Jeśli zarabiasz Ty i zarabia On, ale czasem zadajesz sobie pytanie, które pieniądze są Wasze wspólne, a które tylko Twoje lub tylko Jego i dlaczego...

Stosunki majątkowe w małżeństwie czy związku partnerskim to ważna sfera życia.

My wyjaśnimy Ci te sprawy w sposób przystępny! Dowiesz się:

- Co wchodzi w skład majątku osobistego małżonków;
- Co to jest majątek wspólny;
- Dlaczego warto zawierać umowy majątkowe małżeńskie (intercyza);
- W jaki sposób uregulować stosunki majątkowe w związku partnerskim;
- Jak wygląda dziedziczenie, po co spisujemy testament;
- Kto po rozwodzie odpowiada za zaciągnięte zobowiązania (kredyty, pożyczki itp.);
- Co zrobić, kiedy dziedziczy się majątek, w skład którego wchodzi długi.

**Fundacja Ogrody Twojego Sukcesu** działa na rzecz rozwoju osobistego, edukacji prawno-gospodarczej i przedsiębiorczości. Chcemy rozwijać siebie, przedsiębiorczość oraz nasze otoczenie poprzez wspieranie przedsiębiorczości, etykę biznesu.

Prowadzimy: warsztaty, szkolenia stacjonarne i on-line, seminaria, coaching, konsultacje dla przedsiębiorców, networking. Głównym celem Fundacji Ogrody Twojego Sukcesu jest podejmowanie działań na rzecz wzmocnienia wiedzy i świadomości osób które prowadzą firmy lub chcą je stworzyć. Każdy z nas może być samodzielny, szczęśliwy i realizować się w różnych rolach społecznych. Wybór należy do nas.

## **TWOJE PUDEŁKO NA BIŻUTERIĘ – WARSZTAT KREATYWNY**

A co powiecie, drogie Panie, na odrobinę paryskiego szyku w waszych sypialniach?

Jeśli bezapelacyjnie potrzebujecie pudełeczko na wasze biżutki, to ten warsztat jest dla Was! Będziemy wykonywać szkatułki metodą decoupage połączoną z transferem w stylu shabby.

Jesteście tego warte! 😊

**Magdalena Szczęsna** - Maluje, dłubie, tnie papierki, by stworzyć niepowtarzalne prezenty dla każdego: dużego i małego!

Zobaczcie same – na zachętę 😊:

<http://blogowanko-jagodzianka.blogspot.com>

## PLANOWANIE WŁASNEJ KARIERY

Każda z nas ma swoje cele i marzenia związane z pracą.

Każda funkcjonuje na rynku pracy.

Każda chce spełnienia i satysfakcji.

Jak zrobić karierę na miarę siebie i z sukcesem wędrować swoją zawodową ścieżką?

Odpowiedź znajdziecie na warsztacie.

**Karolina Safaryn** - trener organizacji pozarządowych, trener biznesu, aktywny działacz NGO oraz HR-owiec. Od 2009 roku związana z Stowarzyszeniem CEL, od ponad roku Prezes Stowarzyszenia. Absolwentka Szkoły Trenerów oraz Szkoły Consultingu, Mentor Szkoły HR-owców, Szkoły Zarządzania Projektami oraz Szkoły Coachów. Na co dzień szkoli nie tylko działaczy organizacji pozarządowych, ale również zajmuje się szkoleniami dla biznesu jako specjalista ds. personalnych w firmie EY. Jest wielbicielką edukacji pozaformalnej, Trenerstwo to jej pasja.

## WDZIĘCZNOŚĆ DROGĄ DO SZCZĘŚCIA

Celem warsztatu jest:

- uświadomić dlaczego wdzięczność jest ważna
- nauczyć czym jest postawa wdzięczności
- nauczyć praktykowania wdzięczności na codzien

Korzyści, jakie odniosą uczestniczki:

- nowe, radośniejsze spojrzenie na własne życie
- doświadczenie siły wdzięczności poprzez ćwiczenia warsztatowe
- poznanie praktycznych sposobów bycia wdzięczną osobą

Plan warsztatu:

Moduł 1 (90 minut) "Dlaczego warto być wdzięcznym"

Moduł 2 (90 minut) "Jak praktykować wdzięczność"

Warsztat będzie prowadzony metodą interaktywną, zawiera dużo ćwiczeń i minimum teorii.

**Bożena Burzyńska** jest licencjonowanym trenerem Instytutu Rozwoju Osobistego KOAH, konsultantką "Career Direct" w Polsce, blogerką oraz szczęśliwą żoną i matką dwóch wspaniałych synów.

## **EFEKTYWNE ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE**

Warsztat efektywnego zarządzania sobą w czasie, podczas którego nauczymy się jak w ogromie ról, które pełni każda z nas odnaleźć czas dla siebie.

Będzie warsztatowo, z dużą dawką humoru i z nagrodami 😊

1. efektywne zarządzanie swoją pracą w planowaniu przebiegu dnia
2. realizacja zadań jako klucz do efektywności
3. bariery w zarządzaniu sobą i jak sobie z nimi radzić

Okiełznaj czas, by stał się Twoim sprzymierzeńcem!

**Monika Zygmunt – Jakuć** – prawnik, Absolwentka Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz Podyplomowego Studium Prawa Gospodarczego i Handlowego. Ekspert w zakresie prawa gospodarczego i handlowego, prawa pracy oraz ocen pracowniczych, ochrony danych osobowych, prawa zamówień publicznych oraz budżetu zadaniowego i kontroli zarządczej. Prowadzi warsztaty z efektywnego zarządzania czasem, nawiązywania sieci kontaktów (networking) oraz asertywności.



# ZAPRASZAMY!

ZAPISY: [relaks@kultura-siechnice.pl](mailto:relaks@kultura-siechnice.pl)

Tel. 735 258 071