



## Program warsztatów aktywizujących dla kobiet „LUBLIN INSPIRUJE KOBIETY” – III edycja

Termin: 08 października 2016 r. (sobota)

Miejsce realizacji: Hotel MERCURE Lublin Centrum, Al. Raławickie 12, Lublin

<b>Panel dyskusyjny z udziałem liderek Forum Kobiet Lublina dla wszystkich uczestniczek warsztatów</b>	
10.00–11.00	<p><b>CODZIENNE SILNIEJSZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ sukces i szczęście – różne formy i wyznaczniki</li><li>▪ godzenie życia osobistego z karierą zawodową</li><li>▪ jak wykorzystywać swoje umiejętności i predyspozycje</li><li>▪ budowanie pozytywnego wizerunku siebie</li><li>▪ radzenie sobie w trudnych sytuacjach</li><li>▪ przykłady kobiet sukcesu</li></ul> <p><b>Prowadzenie panelu: Agata Dragan</b></p> <p><b>Panelistki: członkinie Forum Kobiet Lublina</b></p>
<p><b>Zajęcia tematyczne /4 grupy/</b> Warsztaty prowadzone równolegle w trzech grupach Czwarta grupa ma czas na skorzystanie z imprez towarzyszących</p> <p>11.00 – 11.45, 12.00 – 12.45, 13.30 – 14.15, 14.30 – 15.15</p>	
	<p><b>SUKCES</b></p> <p><b>„Złap energię, uwolnij potencjał”</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ oblicza sukcesu w życiu kobiety</li><li>▪ równowaga, spójność, harmonia – drogowskazy sukcesu</li><li>▪ myśl, emocja, zachowanie – czynniki wpływające na relacje</li><li>▪ budowanie relacji z otoczeniem</li><li>▪ zarządzanie emocjami na co dzień</li><li>▪ potencjał osobisty – jak z niego korzystać?</li><li>▪ ścieżka osobistego rozwoju kobiety</li></ul> <p><b>Prowadzący: Agata Dragan</b></p>
	<p><b>ZDROWIE</b></p> <p>Dieta aktywnej kobiety</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ zdrowe odżywianie - przykłady diet; jak zwiększyć metabolizm; omówienie składników pokarmowych; jakie produkty kupować – jak czytać etykiety; przygotowywanie potraw; <b>dotąd dodatkowo degustacja przykładowych dietetycznych smakołyków</b></li></ul> <p>Profilaktyka zamiast leczenia - jaki związek ma odżywianie z chorobami - infekcjami, przeziębieniem, alergią, trudnościami w rozwoju</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ sport i ruch, życie bez stresu</li></ul> <p><b>Prowadzący: Justyna Naklicka</b></p>



Prezydent Miasta Lublin

12.45–13.30	LUNCH
	<b>AUTOKREACJA</b>  Motywy i korzyści autokreacji Kierunki i granice rozwoju osobistego – kreowanie własnej przyszłości Poczucie tożsamości – struktura mojego „Ja” Budowanie własnego wizerunku – w kierunku psychologii pozytywnej  <b>Prowadzący: dr Jacek Sobek</b>
15.15–15.30	<b>LOTERIA</b>
15.30–16.00	<b>PREZENTACJA</b>  10 zasad dobrego stylu  <b>Prowadzący: Małgorzata Matysiak - AESTHETIC Centrum Kreowania Wizerunku</b>
	<b>INICJATYWY TOWARZYSZĄCE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Grunt to zdrowie – pomiar ciśnienia tętniczego, cukru, składu ciała, komputerowe badanie wzroku, badanie piersi, porady dietetyka</li><li>▪ Sekrety urody – badanie cery, kosmetyczka, fryzjer, stylistka, wizażysta, braffitterka, medycyna estetyczna</li></ul>