



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

Termin: 19 września 2015 r. (sobota)
Miejsce realizacji: Hotel FORUM, ul. Obywatelska 8, Lublin

Panel dyskusyjny z udziałem liderek Forum Kobiet Lublina dla wszystkich uczestniczek warsztatów	
10.00–11.00	KOBIETA - CODZIENNOŚĆ, PASJE, SZCZĘŚCIE <ul style="list-style-type: none">▪ definicje kobiecości, szczęścia, pasji▪ jak wykorzystać swoje umiejętności, predyspozycje, pasje▪ kształtowanie poczucia własnej wartości i budowanie własnego wizerunku▪ formy i wyznaczniki szczęścia▪ różne oblicza sukcesu▪ przykłady kobiet sukcesu (biznes, kultura, edukacja, media)
Zajęcia tematyczne /4 grupy/ Warsztaty prowadzone równolegle w trzech grupach Czwarta grupa ma czas na skorzystanie z imprez towarzyszących 11.00 – 11.45, 12.00 – 12.45, 13.30 – 14.15, 14.30 – 15.15	
	KOBIETA TWÓRCZA – KOBIETA Z PASJĄ <ul style="list-style-type: none">▪ rozwój osobisty – pobudzenie inicjatywy, przełamywanie rutyny, odkrywanie pasji▪ wykorzystywanie swojego potencjału i wdrażanie pomysłów w życie▪ poczucie własnej wartości i pewność siebie▪ wizerunek i mowa ciała▪ skuteczna walka ze stresem w życiu zawodowym▪ przedsiębiorczość▪ autoprezentacja
	KOBIETA NA CO DZIEŃ <ul style="list-style-type: none">▪ godzenie życia rodzinnego i zawodowego▪ kształtowanie umiejętności mówienia o sobie i swoich osiągnięciach▪ świadome i odpowiedzialne rodzicielstwo i macierzyństwo▪ godzenie różnych ról społecznych▪ pobudzanie aktywności społecznej i obywatelskiej▪ rozwiązywanie konfliktów i wzbudzanie motywacji do działania



12.45–13.30	LUNCH
	KOBIETA ZDROWA I ZRELAKSOWANA <ul style="list-style-type: none">▪ zdrowe odżywianie - przykłady diet; omówienie składników pokarmowych; jakie produkty kupować – jak czytać etykiety; przygotowywanie potraw; dodatkowo degustacja przykładowych dietetycznych smakołyków▪ profilaktyka zamiast leczenia - jaki związek ma odżywianie z chorobami - infekcjami, przeziębieniem, alergią, trudnościami w rozwoju▪ sport i ruch, życie bez stresu▪ czym jest relaks▪ metody i techniki relaksacji▪ praktyczne porady w zakresie fizycznego i psychicznego odprężenia
15.15–15.30	LOTERIA
15.30–16.00	WYSTĘP ARTYSTYCZNY <p>Trio Akordeonowe Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I i II st. im. K. Lipińskiego w Lublinie; przygotowanie: prof. dr hab. Elwira Śliwkiewicz-Cisak</p>
	INICJATYWY TOWARZYSZĄCE <ul style="list-style-type: none">▪ Relaks dla każdego – prezentacja strefy spa & wellness, praktyczne porady, fizyczne i psychiczne odprężenie▪ Grunt to zdrowie – pomiar ciśnienia tętniczego, cukru, składu ciała, komputerowe badanie wzroku▪ Sekrety urody – badanie cery, kosmetyczka, fryzjer, stylistka, wizażystka, brafitterka