



## Program warsztatów aktywizujących dla kobiet

### „LUBLIN INSPIRUJE KOBIETY”

Termin: 29 marca 2014 r. (sobota)  
Miejsce: Hotel FORUM, ul. Obywatelska 8, Lublin

<b>Panel dyskusyjny z udziałem liderek Forum Kobiet Lublina dla wszystkich uczestniczek warsztatów</b>	
10.00–11.00	<p><b>KOBIETA WSPÓŁCZESNA – KOBIETA AKTYWNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kobięce role we współczesnym świecie<ul style="list-style-type: none"><li>▪ godzenie życia osobistego z karierą zawodową</li><li>▪ rola społeczna matki</li><li>▪ świadome i odpowiedzialne rodzicielstwo</li><li>▪ efektywne zarządzanie czasem</li></ul></li><li>▪ Kreacja własnego stylu</li></ul> <p><b>Prowadzenie panelu: Anna Dąbrowska, Małgorzata Matysiak</b></p>
<b>Warsztaty prowadzone równolegle w 4 grupach</b> 11.00 – 11.45, 12.00 – 12.45, 13.30 – 14.15, 14.30 – 15.15	
	<p><b>PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Rozwój osobisty – pobudzenie inicjatywy, przełamywanie rutyny, odkrywanie pasji</li><li>▪ Psychologiczne aspekty funkcjonowania w biznesie</li><li>▪ Jak wykorzystać swój potencjał i wdrażać pomysły w życie</li><li>▪ Skuteczna walka ze stresem w życiu zawodowym - zarządzanie stresem i techniki relaksacyjne</li></ul> <p><b>Prowadzenie: dr Jacek Sobek, Marta Wcisło</b></p>
	<p><b>ZDROWIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dieta aktywnej kobiety<ul style="list-style-type: none"><li>▪ zdrowe odżywianie - dobór składników pokarmowych, zakup odpowiednich produktów, sposoby zwiększania metabolizmu, przygotowywanie potraw, przykłady diet połączone z degustacją</li><li>▪ sport i ruch, życie bez stresu (omówienie i prezentacja ćwiczeń, planów treningowych indywidualnych ze specjalistycznym sprzętem i bez)</li></ul></li><li>▪ Wpływ odżywiania na zdrowie</li></ul> <p><b>Prowadzenie: Sebastian Łbik, Michał Gryckiewicz, Michał Komorowski, Michał Rzedzicki</b></p>



12.45–13.30	LUNCH
	<p><b>EDUKACJA / BUDOWANIE POZYTYWNEGO WIZERUNKU</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Asertywność – jak uwierzyć w siebie<ul style="list-style-type: none"><li>▪ budowanie własnego wizerunku</li><li>▪ wzbudzanie motywacji do działań</li><li>▪ kreowanie własnej przyszłości</li><li>▪ rozwiązywanie konfliktów i radzenie sobie w trudnych sytuacjach</li></ul></li><li>▪ Budowanie zdrowych relacji</li></ul> <p><b>Prowadzenie: Agata Dragan</b></p>
	<p><b>KULTURA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kobieta w muzyce<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Lubelska historia muzyki w pigułce</li><li>▪ edukacja poprzez sztukę - szansa dla rozwoju osobowości dzieci i młodzieży</li><li>▪ Filharmonia, Teatr Muzyczny, Towarzystwo Muzyczne im. H. Wieniawskiego - promocja muzyki klasycznej, funkcje dydaktyczne i wychowawcze</li></ul></li></ul> <p><b>Prowadzenie: Teresa Księżka-Falger</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sztuka transkrybowania na akordeon koncertowy</li><li>▪ Kompozycje z taśmą w nauczaniu gry na instrumencie</li></ul> <p><b>Prowadzenie: prof. dr hab. Elwira Śliwkiewicz-Cisak</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Językowy savoir-vivre<ul style="list-style-type: none"><li>▪ poprawność, sprawność, estetyka i etyka, czyli składniki kultury języka</li><li>▪ ABC dobrego mówcy (komunikacja werbalna i niewerbalna)</li><li>▪ wulgaryzacja języka i agresja słowna jako przejaw naruszenia etyki komunikacji językowej</li></ul></li></ul> <p><b>Prowadzenie: Halina Martyńska-Kobylarz</b></p>
15.15–15.30	<b>LOTERIA</b>
15.30–16.00	<p><b>WYSTĘP ARTYSTYCZNY</b></p> <p>Trio Akordeonowe Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I i II st. im. K. Lipińskiego w Lublinie; przygotowanie: prof. dr hab. Elwira Śliwkiewicz - Cisak</p>
	<p><b>INICJATYWY TOWARZYSZĄCE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Relaks dla każdego – prezentacja strefy spa &amp; wellness, praktyczne porady, fizyczne i psychiczne odprężenie</li><li>▪ Grunt to zdrowie – pomiar ciśnienia tętniczego, cukru, składu ciała, komputerowe badanie wzroku</li><li>▪ Sekrety urody – badanie cery, kosmetyczka, fryzjer, stylistka, wizażystka, brafitterka</li></ul>



## WYKAZ PRELEAGENTÓW:

**Anna Dąbrowska** – Dziennikarka TVP Lublin. Kierownik magazynu reporterów Zdarzenia oraz wydawca programu. Jako pierwsza stworzyła program interwencyjny w TVP Lublin – „Wokół ludzkich spraw”. Reporterka i prezenterka. Nagradzana wielokrotnie za reportaże o charakterze społeczno-interwencyjnym. Z wykształcenia politolog.

**Małgorzata Matysiak** - Właścicielka i dyrektor kreatywny AESTHETIC Centrum Kreowania Wizerunku – pierwszej profesjonalnej Szkoły Wizażu i Stylizacji w Lublinie. Pedagog, psycholog społeczny, trener. Od 11 lat zajmuje się wizażem, stylizacją oraz visualmerchandisingiem. Prowadzi szkolenia oraz doradza w zakresie wizerunku. Pomysłodawczyni Lubelskich Mistrzostw Makijażu Profesjonalnego. Autorka indywidualnych programów nauczania dla wizażystów i stylistów, jako pierwsza w kraju zajęła się stylizacją osób niepełnosprawnych. Obecnie opracowuje nowatorskie programy nauczania dla innych zawodów artystycznych (m.in. stylizacja żywności).

**dr Jacek Sobek** - Pracownik naukowo-dydaktyczny Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, w Katedrze Psychologii Organizacji i Zarządzania. Stypendysta Augsburg College w Minneapolis. Członek the World Association for Case Method Research and Case Method Application (WACRA – Europe). Specjalista w zakresie psychologii pracy. Zainteresowania zawodowe koncentruje w obszarze zarządzania zasobami ludzkimi i marketingu powiązań firmy z klientem. Trener i wykładowca w zakresie kultury organizacji, doskonalenia organizacji i zarządzania zmianą, doskonalenia umiejętności menedżerskich, efektywnej współpracy w zespole, projektowania systemów ocen okresowych, negocjacji biznesowych i technik sprzedaży bezpośredniej. Wykładowca w prestiżowym programie The Advanced Certificate in Marketing akredytowanym przez The Chartered Institute of Marketing w Londynie.

**Marta Wcisło** – Radna Rady Miasta Lublin, z ponad 20-letnim doświadczeniem w biznesie. Od 2011 roku związana z pracą samorządową, inicjatorka Rady Lokalnej Przedsiębiorczości przy Prezydencie Miasta Lublin. Współtwórczyni Centrum Interwencji Obywatelskiej. Członkini Polskiej Izby Handlowej w Warszawie oraz Wiceprezes Fundacji Polskiego Handlu w Warszawie. Inicjatorka bezpłatnego programu pływania dla dzieci z ubogich rodzin. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi, seniorami i przedsiębiorcami.

**Sebastian Łbik** - Instruktor Kulturystyki/Trener Personalny. Magister fizjoterapii, masażysta. Posiada certyfikat TRX, instruktora odnowy biologicznej i pielęgnacji urody, uprawnienia ratownika wodnego WOPR oraz patent sternika motorowodnego. Od kilku lat pasjonuje się oraz czynnie zajmuje sportami siłowymi i kulturystyką. Doradza jak dbać o sylwetkę i dobrą kondycję. Prowadzi zajęcia TRX – trening funkcjonalny.

**Michał Gryckiewicz** - Instruktor Kulturystyki/Trener Personalny. Fizjoterapeuta, technik masażysta, instruktor odnowy biologicznej, absolwent Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Zwolennik zdrowego stylu życia, diety lecz przede wszystkim wysportowanej sylwetki. Służy fachową radą i pomocą zarówno w zakresie redukcji wagi, jak i również w efektywnym zbudowaniu masy mięśniowej. Prowadzi zajęcia TRX – trening funkcjonalny.

**Michał Komorowski i Michał Rzedzicki** – szefowie kuchni Hotelu FORUM

**Agata Dragan** – Trener rozwoju kompetencji zawodowych i osobistych, certyfikowany Coach zrzeszony w ICC (International Coaching Community), certyfikowany Master of Business Administration, certyfikowany Master NLP (Neuro- Lingwistyczne – Programowanie). Prowadzi szkolenia od 15 lat. Prowadzi coaching rozwojowy od 5 lat. Przygotowanie zawodowe: International Coaching Certification KefAnn, International Coaching Community – uzyskany certyfikat Coach ICC, Akademia Coachingu Co-Active Coaching The Coaching Training Institute - dyplom ukończenia, Master of Art. Of NLP Neuroedukacja - Certyfikat Mistrz NLP, Practitioner of Art. Of NLP Nowe Horyzonty Certyfikat Praktyk NLP, Akademia Trenerska KefAnn Psychoedukacja NLP - dyplom ukończenia szkolenia trenerskiego, Certyfikat ukończenia szkolenia EXTENDEND DISC®, Akademia Biznesu AchieveGlobal Sp. z o.o.- dyplom ukończenia szkolenia menedżerskiego, Master of Business Administration – certyfikat MBA.



Prezydent Miasta Lublin

---

**Teresa Księżka-Falger** - absolwentka Państwowej Wyższej Szkoły Muzycznej w Krakowie w klasie fortepianu prof. Tadeusza Żmudzińskiego. Uczestniczyła w kursach pianistycznych w Bejrucie, Weimarze, Dusznikach. Zdobyła nagrody akompaniatorskie na III, IV i V Międzynarodowym Konkursie Młodych Skrzypków im. K. Lipińskiego i H. Wieniawskiego w Lublinie oraz Ogólnopolskim Konkursie im. W. A. Mozarta w Gdańsku. W swej karierze zawodowej kierowała Wydziałem Artystycznym Uniwersytetu Marii Curie- Skłodowskiej oraz pełniła funkcję zastępcy dyrektora Teatru im. Juliusza Osterwy w Lublinie. Równie bogate są jej osiągnięcia jako pedagoga klasy fortepianu i dyrektora Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I i II stopnia im. K. Lipińskiego w Lublinie. W Filharmonii im. H. Wieniawskiego w Lublinie w latach 1996–2003 była dyrektorem naczelnym, a także, w okresie 1997–2009, dyrektorem artystycznym. Od 12 marca 2010 r. sprawuje funkcję prezesa Towarzystwa Muzycznego im. H. Wieniawskiego w Lublinie.

**prof. dr hab. Elwira Śliwkiewicz-Cisak** - akordeonistka, pedagog, publicystka, animatorka kultury, propagatorka akordeonu i muzyki akordeonowej; nauczyciel akademicki UMCS w Lublinie, dyrektor Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I i II st. im. Karola Lipińskiego w Lublinie, konsultant akordeonu Szkolnictwa Artystycznego przy Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego; ekspert MEN, doradca metodyczny MKiDN, juror międzynarodowych i ogólnopolskich konkursów; wykładowca kursów i warsztatów instrumentalnych; kierownik artystyczny; posiada duże doświadczenie w nauczaniu gry na akordeonie na wszystkich etapach edukacyjnych; prowadzi aktywną działalność artystyczną; w swym dorobku artystycznym posiada sześć płyt CD.

**Halina Martyńska-Kobylarz** - prezes i założycielka Fundacji Lubelski Uniwersytet Drugiego Wieku. Inicjatorka działań edukacyjnych i kulturalnych, rozwijających aktywność społeczną osób w wieku 45+. Podejmuje również działania kierowane do dzieci z rodzin dysfunkcyjnych. Wieloletni pracownik Młodzieżowego Domu Kultury „Pod Akacją”, zaangażowana nauczycielka języka polskiego i propagatorka kultury i czystości słowa.