

Wspieramy Mamy: Praca-Biznes Rodzina

Autor: Kamil Kozerski Data modyfikacji: 15.05.2023



Miejski Inkubator Przedsiębiorczości Rawa.Ink oraz Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Chorzowie zapraszają na 2 edycję wydarzenia pn. „Wspieramy Mamy: Praca-Biznes-Rodzina”, które odbędzie się w dniu 23.05.2023r. w godz. 9.30-14.00 w Willi Goldsteinów przy Pl. Wolności 12a w Katowicach.

Dla kogo?

Jeśli jesteś Mamą bądź planujesz być Mamą, a jednocześnie pracujesz lub prowadzisz własną działalność gospodarczą to wydarzenie jest właśnie do Ciebie.

Po co?

Celem wydarzenia jest edukacja oraz integracja Kobiet. Jeśli potrzebujesz wsparcia merytorycznego, nowych kontaktów, inspiracji, chcesz czerpać z doświadczeń praktyków – zarezerwuj sobie termin już dziś.

Dlaczego warto?

Podczas spotkania będziesz miała okazję dowiedzieć się:

- Jak przygotować się do rozmowy rekrutacyjnej
- W jaki sposób poradzić sobie z powrotem na rynek pracy po dłuższej nieobecności
- Jak są programy aktywizujące zawodowo
- Dlaczego warto być kobietą przedsiębiorczą
- Jak zadbać o swoje zdrowie
- Jak lepiej radzić sobie ze swoimi emocjami poprzez praktykę mindfulness

Agenda:

9.30- Rejestracja uczestniczek

10:00 Przywitanie gości (Izabela Kurczyńska - Dyrektor ZUS Oddział w Chorzowie, Barbara Miś - Miejski Inkubator Przedsiębiorczości Rawa.Ink, Katarzyna Daab-Borkowska- Pełnomocniczka ds. Równego Traktowania)

10:10-10:25 – Dołącz do ZUS – pewna praca, pewny pracodawca

10:25-10:45 – Powrót w wielkim stylu – jak przygotować się do rozmowy z potencjalnym pracodawcą?- Agnieszka Lejkowska

10:45-11:05 – W zgodzie z sobą - to możliwe! O powrocie na rynek pracy - Katarzyna Westerowska

11:05-11:25 Aktywizacja zawodowa, nowe możliwości, wspieranie przedsiębiorców - Agnieszka Kowalik Powiatowy Urząd Pracy w Katowicach

11:25-11:45 – Przerwa

11:45-12:05 - Zamienić flow na cash flow – Justyna Liber

12:05-12:25 - Jak zbudować relacje z jedzeniem i samym sobą. Okiem psychodietetyka - Katarzyna Waldera

12:25-13:25 - Jak poprzez praktykę uważności mindfulness lepiej radzić sobie ze swoimi emocjami, zachowaniami na automatycznym pilocie. Jak zacząć być, a jak przestać pędzić? Praktyczny warsztat

18.05.2024

Wspieramy Mamy: Praca-Biznes Rodzina

technik redukcji stresu mindfulness - Ewa Oszek

13:25- 14:00 - Networking

14:00 - Zakończenie

Wydarzenie ma charakter bezpłatny

Ilość miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.