

Centrum wSPAniałości kobiet

sobota, 28 marca 2020 r. 09:00-15:00

INSPIRUJĄCE (BEZPŁATNE) SPOTKANIA DLA KOBIET

SALA GRUPOWA

Godzina	Temat	Prowadzący
09:00-10:00	Classic Yoga School - „Zdrowy kręgosłup i świadomy oddech sposobem na życie” – zajęcia pokazowe	Ewa i Rafał Lichtarowicz
10:00-11:00	Dietetyka Anna Grzechowiak - „Poczuj się dobrze z własnym ciałem i duchem – zdrowie i dietetyka według medycyny naturalnej”	Anna Grzechowiak
11:00-11:15	Przerwa	
11:15-12:15	Coach Małgorzata Krawczak „Budowanie relacji, a potrzeby własne” - wykład połączony z prezentacją	Małgorzata Krawczak
12:15 -12:30	Przerwa	
12:30-13:15	Tai-Chi Taijiquan - zajęcia pokazowe z możliwością dołączenia do ćwiczeń, (co 15 minut). Trening koncentruje się głównie na koordynacji między ciałem a umysłem. <i>Ćwicz w każdym wieku</i>	Szczecińska Akademia Taijiquan Wojciech Niepołomicki
13:15-13:45	Fundacja „Dr Clown” - prezentacja wybranych metod i technik „Terapii śmiechem”, wykorzystywanych przez wolontariuszy Fundacji w pracy z chorymi. Nauka wybranych z nich + wprowadzenie do podstaw żonglerki. Uczestnicy dowiedzą się jak wykorzystując śmiech mogą poprawiać jakość swego życia. Uczestnicy uczą się wyzwalać pozytywnej energii poprzez pracę z ciałem	Fundacja „Dr Clown” Pełnomocnik Oddziału w Szczecinie Magda Błaszczuk
14:00-14:15	Przerwa	
14:15-15:30	RKF Rodzinny Kompleks Fitness - trening jako forma dbania o zdrowie i samopoczucie, zbilansowana dieta, ćwiczenia jakie możesz wykonywać na co dzień w pracy	RKF Rodzinny Kompleks Fitness Piotr Karpeta

OBOWIĄZUJĄ ZAPISY

ZGŁOŚ SIĘ! CZEKAMY NA CIEBIE

Zapisy oraz dodatkowe informacje: (91) 42 56 126 / 690 129 096

cipkz-szczecin@wup.pl

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Szczecinie
Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie
ul. A. Mickiewicza 41 Szczecin

SALA STREF

Godzina	Temat	Prowadzący
09:00-14:00	Strefa - sprawdź swoje CV – CliPKZ w Szczecinie konsultacje indywidualne	CliPKZ w Szczecinie Justyna Pawlak Tomasz Dudziński
09:00-14:00	Strefa - etykieta w miejscu pracy - CliPKZ w Szczecinie dress code i savoir vivre, czyli etykieta w pracy	CliPKZ w Szczecinie Małgosia Bulikowska Marta Szyłak
09:00- 14:00	Strefa - poznaj swoje talenty- CliPKZ w Szczecinie - poznanie talentów jako jednego z elementów budowania pozytywnej samooceny - uzyskanie wiedzy na temat diagnozowania talentów	CliPKZ w Szczecinie Sylwia Hantz
11:00-14:00	Strefa wizażu i stylizacji - Penelope Akademia Wizerunku - makijaż do pracy, stylizacja do pracy. Porady wizażystki i stylistki. Pokaz makijażu - pielęgnacja cery na co dzień. Jak dbać o cerę samemu. Krótki zabieg wykonywany przez kosmetologa i podologa – pokaz - jakich kosmetyków używać, na co zwrócić uwagę, czego unikać przy wyborze składników. Kosmetyki naturalne	Penelope Akademia Wizerunku Ania Kobierska kreatorka wizerunku Agnieszka Witkowska kosmetyczka Luiza Kuśmierska mgr kosmologii
11:00-15:00	Strefa zdrowia - Vege Club Amar - smacznie i roślinnie-degustacja wyrobów kuchni Amar - promowanie idei zdrowego żywienia w oparciu o filozofię vege - indywidualne konsultacje	Vege Club Amar Marek Kodzis
12:00-15:00	Strefa zdrowia - Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny - nauka samobadania na fantomach z zakresu profilaktyki raka piersi i szyjki macicy - promowanie idei wczesnej diagnostyki z zakresu chorób kobiecych - samobadanie piersi	Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland Dominika Boboryko Pink Lips
12:00-15:00	Strefa zdrowia - Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny - pomiar ciśnienia tętniczego - stoisko DKMS - wyrzut płucny – pomiar - badanie składu masy ciała	Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland Wiktoria Hoppe



ZAPRASZAMY!

