Menu Podmiotowe

Menu Przedmiotowe

Menu Techniczne

Bok motywacyjny

Treść

We wrześniu ruszyły zajęcia Gminnym Ośrodku Kultury w Ropie realizowane w ramach projektu "MAMY motywacje!". Do projektu zapisało się 14 mam, mieszkanek naszej gminy. Celem projektu jest budowanie motywacji i chęci zmiany w swoim życiu zawodowym. Cel ten będzie realizowany poprzez praktyczne warsztaty motywacyjne, rozwojowe i odkrywające talenty.

W ramach bloku motywacyjnego realizujemy warsztaty:

- "Jestem aktywna i kreatywna na rynku pracy" - podczas tych zajęć prowadzonych przez doradcę zawodowego Kasię Halik poruszona została tematyka związana z czynnikami zewnętrznymi: lokalnym rynkiem pracy, możliwościami rodzajami zatrudnienia a także kwestiami podejmowania działalności gospodarczej. Poruszane były także kwestie związane z przełamywaniem barier związanych długim pozostawania bez pracy. Każda z Pań przygotowała własne CV. Każda z Pań skorzystała także z formy indywidualnej wsparcia z doradztwa zawodowego.

- "Kobieta w domu, pracy i biznesie", to cykl, który poprowadziła psycholog Ewa Nowak. Przedmiotem zajęć była min. tematyka związana z emocjami towarzyszącym na co dzień mamom, rozterkom domowym i zawodowym, ponieważ niejednokrotnie trudno jest łączyć życie zawodowe z rodzinnym zwłaszcza młodym mamom. Poruszona była także tematyka związana z asertywnością i umiejętnością stawiania granic, z czym często miewają problem kobiety, w trosce o swój komfort psychiczny a także autoprezentacją. Ponadto każda z uczestniczek miała okazję do indywidualnej rozmowy z P. psycholog i omówienia tematów dla niej najbardziej ważnych.

- "Zdrowe ciało-zdrowy duch" - to cykl zajęć profilaktyczno - zdrowotnych prowadzonych przez Natalię Pastor dla naszych Mam. A na tych praktycznych zajęciach uczestniczki poznały ćwiczenia wzmacniające i rozciągające

stosowane w gimnastyce słowiańskiej. Natalia wprowadziła w te ćwiczenia elementy aktywnego automasażu oraz przekazała swoją wiedzę i praktyczne ćwiczenia, które mogą pomóc w problemach uroginekologicznych, związanych z przebytymi porodami.

Nasze uczestniczki podczas realizacji zajęć otrzymały gadżety, piękne kalendarze-planery, bloki i przybory do pisania oraz podkoszulki, torby płócienne i smyczki z logo programu Skrzydła dla Mamy i Fundacji BGK w naszym projekcie MAMY motywacje!.

Kontakt:

tel./fax +18 353 06 11

e-mail: gokropa@wp.pl

Zespół redakcyjny

Adres:

Gminny Ośrodek Kultury

Ropa 780

38-312 Ropa

Dodatkowe Informacje

- Mapa serwisu
- Słownik skrótów
- Instrukcja obsługi
- Ochrona danych osobowych
- RSS
- Ponowne wykorzystywanie
- Udostępnianie informacji publicznej
- Statystyki oglądalności BIP
- Ostatnia aktualizacja: 03.02.2020r.

Przewiń do początku