

[Deklaracja dostępności](#)

- [Mapa serwisu](#)
- [Wersja tekstowa / graficzna](#)

Gminny Ośrodek Kultury w Ropie

Menu

[Przejdź do Menu Przedmiotowego](#)

Menu Podmiotowe

- [Aktualności](#)
- [Historia i dziedzictwo kulturowe](#)
- [RAZEM - Biuletyn Informacyjny](#)
- [RODO](#)
- [Strona archiwalna](#)
- [Sezon letni w Klimkówce](#)

[Przejdź do Menu Technicznego](#)

Menu Przedmiotowe

- [NASZA FILMOTEKA](#)
- [WYDARZENIA-IMPREZY 2024](#)
- [KONKURSY ARTYSTYCZNE 2024](#)
- [WYDARZENIA-IMPREZY 2023](#)
- [KONKURSY ARTYSTYCZNE 2023](#)
- [WYDARZENIA-IMPREZY 2022](#)
- [KONKURSY ARTYSTYCZNE 2022](#)
- [Projekty GOK](#)
 - [2011](#)
 - [2012](#)
 - [2013](#)
 - [2017](#)
 - [2018](#)
 - [2019](#)
 - [2020](#)
 - [2021](#)
 - [ETNO-odkrywanie](#)
 - [Energia Tradycji](#)
 - [MAMY motywacje!](#)
 - [Bok motywacyjny](#)
 - [Blok nowe umiejętności](#)
 - [Spotkanie podsumowujące](#)
 - [Sieć na kulturę](#)
 - [2023](#)
- [KLUB SENIORA](#)
- [WARSZTATY PLASTYCZNE](#)
- [KREATYWNE TUTORIALE DLA DZIECI - DIY -ZRÓB TO SAM](#)
- [SENIOR ONLINE](#)
- [GOK ROPA W SIECI!](#)

Menu Techniczne

- [Gminna Biblioteka Publiczna w Ropie](#)
- [Regionalny zespół Okaryna](#)



[Facebook](#)

[YouTube](#)

[BIP](#)

Bok motywacyjny

Treść

We wrześniu ruszyły zajęcia Gminnym Ośrodkiem Kultury w Ropie realizowane w ramach projektu "MAMY motywacje!". Do projektu zapisało się 14 mam, mieszanek 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 pozostawaniem 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: kultura@gokropa.iaw.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.

[Przeviń do początku](#)