

Mamy sexy mamy...?!

Cel szkolenia:

- Nadrzędnymi celami szkolenia są
- podniesienie poziomu aktywacji zawodowej kobiet, poprzez pokazanie w dostępny i atrakcyjny sposób technik, które pozwolą im uwierzyć w siebie i własne możliwości,
 - zaprezentowania im zdrowego modelu życia (dieta, zdrowe odżywianie, ćwiczenia)
 - poruszenia ważnych, często pomijanych tematów związanych z macierzyństwem i zmianami psychiczno- fizycznymi jakie za sobą niesie.

W ramach szkolenia kobiety dowiedzą się jak zadbać o siebie, aby poczuć się pewniej i atrakcyjniej, jak żyć zdrowo i być „sexy mamą”.

Do kogo kierowane jest szkolenie?

Do kobiet w ciąży i mam, chcących mądrze zadbać o siebie i swoje dzieci.
Do udziału w szkoleniu zapraszamy również mamy nieaktywne zawodowo, chcące wrócić na rynek pracy po urlopie macierzyńskim i wychowawczym.
Powrót do pracy po długim okresie opieki nad dzieckiem często bywa stresujący dla kobiety. Przerwa w codziennych kontaktach ze środowiskiem pracy, tworzy barierę którą trudno kobietom samodzielnie pokonać.. Ważne jest też ponowne nabycie pewności siebie poprzez m.in. zadbanie o swój wygląd i stan psychiczny.

Innowacyjna forma szkolenia

Uciekamy od tradycyjnych metod szkolenia, mając na celu nie tylko zainteresowanie uczestniczek przedmiotem szkolenia, ale także zachęcenie ich do czynnego udziału w zajęciach, pobudzając w ten sposób aktywizację słuchaczek.

Szkolenie jest przygotowane w bardzo dostępny sposób, jego atrakcyjność wzmacnia poczucie humoru, które pozwala mówić o rzeczach trudnych w sposób przyjazny i z przymrużeniem oka. Szkolenie składa się z trzech bloków tematycznych. W trakcie realizacji każdego z nich, informacje słowne dopełniać będą zabawne animacje, pokazy i scenki z udziałem aktorów, albowiem poprzez zabawę łatwiej jest zapamiętać ważne kwestie.

Prowadząca szkolenie – Katarzyna Cichopek

Absolwentka Wydziału Psychologii w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej, w swojej pracy zawodowej i szkoleniowej wykorzystuje wiedzę i umiejętności z dziedziny psychologii i pedagogiki. Znana aktorka (z seriali „M jak Miłość”, „Tancerze” itd.) i prezenterka telewizyjna, wielokrotnie nominowana do prestiżowej nagrody Wiktora, przyznawanej przez Akademię Telewizyjną. Jest również laureatką plebiscytu „Viva! Najpiękniejsi 2005”. Prywatnie mama 3 letniego Adasia.

Tematy szkolenia- zarys scenariusza eventu

Część pierwsza- „Urodziłam bobaska i chce znowu być laska!”

w tej części przyjrzymy się zewnętrznym zmianom i problemom zdrowotnym pojawiającym się w trakcie i po ciąży, obalimy mity po hasłem

- „Przyszła mama je za dwoje”,

- „Kosmetyki szkodzą zdrowiu dziecka”
- „Mój biust nie zaczyna się na plecach”,
- „Znika brzuch, znikną kilogramy”

wystąpienia Kasi w tej części ubarwią m.in. - pokaz komediowego filmu animowanego pt. „Jemy za dwoje”, film dokumentalny z wypowiedziami młodych mam na temat ciążowych zabobonów pt. „Farbowanie włosów i inne przestępstwa”, kabaretowa scenka aktorska pt. „Biust”, oraz pokaz ćwiczeń dla kobiet w ciąży i młodych matek.

Część druga- „Mam baby blusa i wszystko mnie wzrusza”

w tej części pochylimy się nad problemami zmian zachodzącymi w psychice przyszłych i młodych mam oraz relacjami z otoczeniem i najbliższymi, dzieląc je według następujących kategorii

- „Ja i szalejące hormony”
- „Ja i on” (relacje w związku)
- „Ja kontra oni, czyli dziadkowie”,
- „Ja i ono, czyli mój ukochany bobasek”

W tej części wystąpienia Kasi będą przedzielone m.in. - filmem animowanym pt. „Hormony”, scenką aktorską pt. „Biedny, niedopieszczony mąż”, wykładem o tym co babcie wiedzą najlepiej.

Część trzecia- „Mam moralnego kaca, bo do grafiku dojdzie mi praca”

w tej części zastanowimy się nad kilkoma ważnymi kwestiami-

- „Po co nam praca? czyli kilka słów o spełnianiu własnych ambicji ale i wydawaniu pieniędzy.
- Po co mi CV ? czyli kilka słów o trudnych początkach powrotu do pracy...
- Po co nam własna firma? - czyli kilka słów o alternatywnym pomysle na siebie...
- Po co nam niańka? - czyli kilka słów o konkurencji w domu...

w tej części dla uatrakcyjnienia wystąpień Kasi widzowie zobaczą m.in. film z wypowiedziami młodych matek pt. „Szał zakupów”, scenkę komediową pt. „Rozmowa kwalifikacyjna”, film animowany pt. „Szpieg”.

Informacje dodatkowe

W trakcie szkolenia nie zabraknie miejsca na rozmowy z uczestniczkami, ich aktywne uczestnictwo w ewencie, prezenty dla każdej z Pań od firmy Kupiec, oraz poczęstunek. Szkolenie przewidziane jest na 3h 15 min z przerwą, ze względu na swój charakter przypominający teatralny show, odbywać się będzie w salach przeznaczonych do wystawiania spektakli, głównie w Domach Kultury dysponujących widownią na min. 300 osób. Zaczynamy 8 września w Koninie.

Wstęp jest bezpłatny.

Główny sponsor eventu- firma „Kupiec”

Produkcja- Agencja Produkcyjna „Palma” Sp. z o.o.