

Kolejny raz zapraszamy Was na bezpłatne warsztaty feryjne !



**Sekretariat ds. Młodzieży Województwa Zachodniopomorskiego
wraz z Centrum Informacji Młodzieżowej zaprasza
młodzież
na feryjne warsztaty rozwojowe
„Aktywuj ferie”.**

**Każdy znajdzie coś dla siebie!
Można zgłosić się na dowolną liczbę warsztatów, ale liczba miejsc jest
ograniczona.
Organizatorzy wybiorą uczestników poszczególnych warsztatów
spośród nadesłanych zgłoszeń.**

Program warsztatów 28-31 stycznia 2013:

28 stycznia 2013 (poniedziałek)

- **9.30 – 12.00: Zrób sobie kosmetyk, czyli ABC kosmetyki naturalnej.**

Prowadząca: Ewa Zygnerska

O warsztacie:

To będzie pachnący warsztat! A wszystko po to by być świadomym konsumentem i poznać kolejne panaceum na nudę. Dowiesz się co to jest aromaterapia i jak działają poszczególne olejki eteryczne oraz czy warto stosować eko-kosmetyki. A na koniec sam/a skomponujesz zapach i wykonasz naturalny peeling do ciała.

- **12.30-15.00: Style komunikowania się i temperament**

Prowadząca: Ewa Zygnerska (humanista z powołania, doradca zawodowy - trener z 10-letnim doświadczeniem w pracy z młodzieżą i osobami dorosłymi, z zamiłowaniem pasjonat kosmetyki naturalnej przyjaznej środowisku.

Dla kogo: osoby w wieku 16-25 lat

O warsztacie:

Na zajęciach uświadomisz sobie jaki temperament posiadasz, jakie są tego zalety i wady i jak to może potencjalnie wpłynąć na późniejsze wybory zawodowe. Dowiesz się jak dokonać trafnej samoanalizy i wykorzystać swoje atuty w życiu codziennym i zawodowym.

29 stycznia 2013 (wtorek)

- **10.00 - 12.30: Sztuka wyznaczania, planowania i osiągnięcia celów**

Prowadząca: Małgorzata Mroziak (dyplomowana trenerka biznesu; trenerka antydyskryminacyjna i równościowa; mentorka kobiet; od wielu lat współpracuje z III sektorem)

O warsztacie:

Całkiem możliwe, że w czasie ferii, w wolnym czasie od nauki, pojawią się w Twojej głowie znaki zapytania dotyczące dalszej czy bliższej przyszłości. I po to właśnie by przyjrzeć się m.in. Twoim wątpliwościom spotkamy się na warsztacie dotyczącym celów. Wypracujemy razem najlepsze sposoby ich wyznaczania i realizacji. Zauważysz, że bardzo przyda Ci się wiara we własne siły i w możliwość osiągnięcia celu oraz odpowiednia dawka motywacji, po to by w ogóle podjąć działanie. Ważne jest by korygować swoją podróż do celu, analizując informacje zwrotne i ucząc się na błędach. Zamiast ślepo dążyć w jedną stronę, warto jest nieustannie sprawdzać czy obrany kierunek jest nadal aktualny, prawidłowy, czy czynniki zewnętrzne nie zmieniły naszego kursu.

I jeszcze pozostaje wytrwałość w dążeniu do celu, bez dróg na skróty i kierowania się złudzeniami oraz panowanie nad lękiem przed porażką i wytrwałość, dopóki nie osiągniesz sukcesu.

Zobaczysz na warsztatach, jak wiele osób ma takie dylematy, jak Ty. Nie jesteś sam/a. ☺

Na warsztacie dowiesz się jak wyznaczać cele, tworzyć plany ich realizacji i wytrwale dążyć do celu.

- **13.00-15.30: Pamięć dobra, ale krótka. Jak zatrzymać ten proces?**

Prowadząca: Agata Baj (trener efektywnych technik uczenia (się), pedagog, nauczyciel akademicki, doradca zawodowy i personalny).

O warsztacie:

Na zajęciach dowiesz się jak działa pokładowy komputer człowieka, czyli mózg i co się z nim dzieje w stanie stresu. Ponadto odpowiemy na pytanie, czy inne części ciała też pamiętają oraz jak uchronić się przed zapomnianiem. Poznasz także podstawowe zasady gimnastyki mózgu i niektóre mnemotechniki.

30 stycznia 2013 (środa)

- **9.30 - 12.30: Jak radzić sobie z codziennym stresem?**

Prowadząca: Grażyna Kaup (dyplomowany trener biznesu, wieloletni dydaktyk współpracujący z młodzieżą)

Dla kogo: dla wszystkich, którzy czują, że czasami denerwują się bez sensu.

O warsztacie:

Stres – wróg czy przyjaciel? Przyjrzyj mu się bliżej a okaże się mniej groźny niż się wydaje. Na warsztatach poszukamy odpowiedzi na to pytanie. Dostrzeżesz i wykorzystasz własne zdolności radzenia sobie ze stresem i poznasz podstawowe techniki radzenia sobie z nim.

Na te zajęcia warto przyjść w wygodnym ubraniu.

- **13.00-15.30: Obierz kierunek – badanie predyspozycji zawodowych**

Prowadząca: Karolina Jakubowska (socjolog, socjoterapeuta, trenerka).

O warsztacie:

Podczas warsztatu dowiesz się jak określić własne predyspozycje zawodowe: zainteresowania, kompetencje i cechy charakteru. To właśnie ich znajomość pozwala formułować realne cele zawodowe i zaplanować karierę. Będziesz mieć także możliwość przeanalizowania swoich mocnych i słabych stron oraz określić swój typ osobowości zawodowej na podstawie testów i ćwiczeń w formie warsztatowej.

31 stycznia 2013 (czwartek)

- **9.30 - 12.30: Warsztaty fotograficzne – światło w portrecie**

Prowadząca: Daniela Swoboda

Dla kogo: każdej osoby zainteresowanej tematem, początkującej w tej tematyce.

O warsztacie:

Uczestnicy będą wykonywali portrety w dwóch pracowniach – ze światłem naturalnym i sztucznym. Warsztat na poziomie podstawowym.

- **13.00-16.00: Warsztat pierwszej pomocy przedmedycznej**

Prowadzący: Społeczne Stowarzyszenie Ratownicze

O warsztacie:

Każdy z nas ma obowiązek udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej, gdy tylko zaistnieje taka potrzeba. Warsztat będzie doskonałą okazją, by przypomnieć sobie, co zrobić w sytuacjach zagrożenia życia i jak udzielać pierwszej pomocy.

Jak się zgłosić?

**Prześlij formularz zgłoszeniowy wypełniony elektronicznie
Najpóźniej do dnia 26 stycznia (sobota), godz. 15.00.**

**Formularz znajdziesz na stronie www.mlodziez.wzp.pl pod linkiem:
www.mlodziez.wzp.pl/index.php/formularz-aktywuj-ferie-2013**

**Przed wypełnieniem zgłoszenia prosimy o zapoznaniem się
z opisem poszczególnych warsztatów:
[www.mlodziez.wzp.pl/index.php/aktualnosci/363-warsztaty-aktywuj-ferie-2013-
zapraszamy](http://www.mlodziez.wzp.pl/index.php/aktualnosci/363-warsztaty-aktywuj-ferie-2013-zapraszamy)**

Kontakt w sprawie warsztatów: tel. 91-42-10-292, cim@cim.info.pl

Dodatkowe informacje:

- Można zgłosić się na dowolną liczbę warsztatów. **Organizatorzy wybiorą uczestników poszczególnych warsztatów spośród nadesłanych zgłoszeń (informacja zostanie podana do godz. 15.00, 27 stycznia - niedziela).**
- Podczas warsztatów zapewniamy poczęstunek.
- W przypadku osób niepełnoletnich – potrzebna zgoda rodzica/opiekuna.

- **Wszystkie zajęcia odbędą się w siedzibie Sekretariatu ds. Młodzieży przy ul. Piłsudskiego 40-42 (obok Pl. Rodła) w Szczecinie (budynek starej przychodni, wejście od strony szklanej windy, IV piętro, sala 308 i 400.**