

Oddział w Chorzowie

**WSPIERAMY MAMY Praca-Biznes-Rodzina**

**Aktywizacja zawodowa kobiet to temat przewodni II edycji wydarzenia WSPIERAMY MAMY Praca-Biznes-Rodzina, które odbędzie się we wtorek 23.05.2023 r. od 09:30 do 14:00 w Willi Goldsteinów Plac Wolności 12A w Katowicach.**

23 maja wspólnie z Miejskim Inkubatorem Przedsiębiorczości Rawa.Ink w Katowicach będziemy wspierać merytorycznie kobiety, które są mamami i te, które planują nimi zostać. Podczas tej edycji stawiamy na aktywizację zawodową. Będziemy poruszać tematykę bliską kobietom, które chcą dzielnie godzić różne role społeczne - rodzica, przedsiębiorcy, pracownika. Podczas wydarzenia:

* dowiesz się, jak wrócić do pracy po okresie sprawowania opieki nad dziećmi do lat 3,
* podpowiemy, jakie są możliwości wsparcia przyszłych przedsiębiorczyń,
* porozmawiamy o pieniądzach, emocjach i uważności,
* dowiesz się, jak zbudować zdrowe relacje z jedzeniem i samą sobą.

Inicjatorem i pomysłodawcą wydarzenia jest Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Chorzowie. Wydarzenie organizujemy wspólnie z naszym wieloletnim partnerem biznesowym Miejskim Inkubatorem Przedsiębiorczości Rawa.Ink w Katowicach. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Prezydent Miasta Katowice oraz Regionalna Izba Gospodarcza w Katowicach, a patronat medialny portal Śląski Biznes.

**Dla kogo**

Wydarzenie kierujemy do kobiet, które są mamami oraz tych, które planują nimi zostać, bądź spodziewają się dziecka. Kobiet, które chcą być przedsiębiorcze, chcą wrócić do pracy, które chętnie korzystają z różnych form aktywizacji i aktywności oraz tych, które dbają o swój rozwój osobisty.

**Cel**

Głównym celem organizacji wydarzenia jest wsparcie merytoryczne kobiet w byciu rodzicem, pracownikiem, czy przedsiębiorcą. Integrujemy tym samym lokalne środowisko kobiet, udzielamy konsultacji i wyjaśnień, edukujemy i dajemy przestrzeń do rozwoju.

Jednocześnie pokazujemy, że jesteśmy otwarci na relacje z ludźmi i  wspieramy różne grupy klientów poprzez różnorodne formy aktywności.

**Dlaczego warto**

Podczas spotkania będziesz miała okazję:

- wysłuchać naszych gości,

- zapoznać się z ciekawymi tematami,

- nawiązać nowe kontakty i relacje,

- poznać oferty firm, które wystawią się w strefie expo.

AGENDA

9:30-10:00 Rejestracja gości

10:00-10:10 Przywitanie gości

10:10-10:25 Dołącz do ZUS – pewna praca, pewny pracodawca - ekspert ZUS

10:25-10:45 Powrót w wielkim stylu – jak przygotować się do rozmowy z potencjalnym pracodawcą? – Agnieszka Lejkowska

10:45-11:05 W zgodzie z sobą - to możliwe! O powrocie na rynek pracy - Katarzyna Westerowska

11:05-11:25 Aktywizacja zawodowa, nowe możliwości, wspieranie przedsiębiorców - Agnieszka Kowaluk Powiatowy Urząd Pracy w Katowicach

11:25-11:45 Przerwa

11:45-12:05 Zamienić flow na cash flow – Justyna Liber

12:05-12:25 Jak zbudować relacje z jedzeniem i samym sobą. Okiem psychodietetyka - Katarzyna Waldera

12:25-13:10 Jak poprzez praktykę uważności mindfulness lepiej radzić sobie ze swoimi emocjami, zachowaniami na automatycznym pilocie. Jak zacząć być, a jak przestać pędzić –

Ewa Oszek

13:25-14:00 Networking

14:00 Zakończenie spotkania

**Dodatkowo**

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

W przerwach:

* nawiążesz nowe kontakty
* skorzystasz z ofert strefy expo

**Nie może Cię zabraknąć**

Z uwagi na ograniczoną ilość miejsc obowiązuje rejestracja <https://rawaink.katowice.eu/event/6123/>