

KARIERA I MACIERZYŃSTWO - PRAKTYCZNY KURS DLA MAM

Plan szkolenia

Kariera i macierzyństwo

- praktyczny kurs dla mam

Życie każdej kobiety zmienia się z momentem narodzin pierwszego dziecka. Do tej chwili kobieta może w pełni decydować zarówno o swoim czasie jak i przyszłości. Jej cele i plany obejmują głównie tematy związane z karierą, rozwojem osobistym, relacjami z innymi dorosłymi. Gdy pojawia się dziecko, nie tylko zmienia się życie ale także priorytety i często wartości, jakie kobieta wyznaje. Często pierwsze chwile są poświęcane tylko maleństwu, ale z czasem kobieta chce wrócić do swojej pracy, kariery czy trybu życia sprzed ciąży. Czasem przychodzi to łatwo, mama może wrócić do swojej dawnej pracy i jedynym, czego musi się nauczyć to organizacja czasu i zachowanie balansu pomiędzy pracą i domem. Często jednak powrót do pracy jest niemożliwy a przerwa w karierze zbyt duża, żeby spokojnie znaleźć pracę związaną ze swoim wykształceniem. W innym przypadku mama pragnie zmiany pracy na mniej intensywną, żeby móc pogodzić dom z karierą. Nieważne w jakiej sytuacji obecnie się znajdujesz. Jeśli jesteś mamą i marzysz o spełnianiu się nie tylko w tej roli ale o ogólnym zadowoleniu ze swojego życia, pracy i rozwoju osobistym to ten kurs jest właśnie dla ciebie.

PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Jakie są różnice w karierze mamy i singla?
- Jakie są pola na których mama może robić karierę?
 - Jak poszukiwać pracy?
 - Jak zarządzać czasem?
- Jak podnieść poziom energii?
- Jak walczyć ze stresem na co dzień?

KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

- wszystkim mamom, które chcą zrobić karierę i spełniać się zawodowo,
- mamom które chcą świadomie kierować swoim życiem i szukają praktycznych porad jak to zrobić

CELE SZKOLENIA

!

- znalezienie pola, na którym mama chce robić karierę,
- pokazanie praktycznych wskazówek, jak łączyć życie rodzinne i pracę,
 - nauka planowania ścieżki kariery

SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

- samokształcenie platforma Moodle,
- materiały szkoleniowe (pdf), pytania kontrolne po każdym module,
- testy sprawdzające (online)

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

- będziesz wiedziała jak poszukiwać pracy i zarządzać czasem,
- będziesz wiedzieć jak łączyć pracę i życie rodzinne,
- będziesz wiedziała jak walczyć ze stresem

INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

- dostęp do platformy szkoleniowej (indywidualne konto)
- imienny dyplom i zaświadczenie o ukończeniu kursu
- możliwość zniżki na kolejne szkolenia

WYMAGANIA WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

Ze względu na specyfikę organizacji zajęć, które przybierają formę e-learningu, wymagana jest podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych.

Szczegółowy plan szkolenia

Moduł 1 Pojęcie kariery w odniesieniu do życia mamy

1. Znane definicje kariery i ich interpretacja
2. Określenie, czy warto robić karierę i jakie są alternatywy
3. Różnice pomiędzy karierą mamy a innych osób
4. Błędy popełniane w postrzeganiu kariery
5. Jak macierzyństwo może wzmocnić karierę i jak z tego czerpać
6. Historie mam, które zrobiły karierę

Moduł 2 Kariera dla mamy

1. Pola, na których mama może robić karierę
2. Czym jest sukces, zadanie praktyczne
3. Wizualizacja – wstęp i zadanie praktyczne
4. Wyznaczanie celów – teoria i zadanie praktyczne
5. Tworzenie list
6. Wybranie sposobu mierzenia postępów i nagradzanie się
7. Poszukiwanie pracy – praktyczne wskazówki

Moduł 3 Organizacja czasu w pracy i w domu

1. Wstęp do zarządzania czasem
2. Złodzieje czasu
3. Organizacja pracy w domu
4. Organizacja czasu w pracy
5. Korzystanie z usług coacha/ trenera

Moduł 4 Work-life balans

1. Czym jest sukces dla pracującej mamy?
2. Wybranie odpowiedniego stylu pracy
3. Rozmowa z szefem
4. Jak być obecną dla dziecka w ciągu dnia
5. Indywidualny czas dla dzieci, partnera, siebie

Moduł 5 Zdrowie, energia i stres

1. Dieta dla mamy i rodziny
2. Sposoby na podniesienie energii na co dzień
3. Pożeracze energii
4. Odpoczynek
5. Stres i sposoby na walkę z nim

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę www.crp.wroclaw.pl