

## Czas na przedsiębiorcze mamy



### Krótką charakterystyka projektu

### Cel projektu

Celem projektu jest kompleksowe wsparcie 12 mam pozostających bez pracy ze względu na opiekę nad dziećmi zamieszkujących gminę Końskie w powrocie do aktywności zawodowej poprzez udział w cyklu warsztatów.

### Miejsce realizacji

Końskie

### Grupa docelowa

Mamy zamieszkujące gminę Końskie:

- przebywające na urloпах macierzyńskich lub rodzicielskich,
- niepracujące mamy opiekujące się dziećmi, które uczęszczają do przedszkola lub szkoły,
- niepracujące mamy opiekujące się dziećmi z niepełnosprawnością

### Dostępne formy wsparcia

#### 1. Spotkanie z Doradcą zawodowym / coachem (2 h/os.)

- odkrycie i uaktywnienie potencjału/talentów Uczestniczek,
- zachęcenie do podejmowania działań i realizacji celów,
- określenie ścieżki kariery.

#### 2. „Mama ma czas”- Warsztaty zarządzania sobą w czasie - 6h/gr

Projekt dofinansowany przez Fundację BGK w programie „Skrzydła dla Mamy” edycja III

Właściwy balans między pracą a odpoczynkiem to podstawa życia w równowadze. Efektywne zarządzanie czasem rodzi większą pewność siebie i otwartość na nowe wyzwania.

Celem jest odnalezienie się w chaosie, jakim jest bycie mamą, znalezienie czasu dla siebie i na realizację celów zawodowych i pasji.

### **3. „Rozpocznij swój biznes”-warsztaty z zakładania, prowadzenia i promowania własnej działalności gospodarczej - 6h/gr**

Celem warsztatów jest przygotowanie do prowadzenia własnej działalności gospodarczej oraz poznanie możliwości dofinansowania.

Warsztaty zawierają wiedzę praktyczną opierają się o zasadę „jak zrobić biznes i nie stracić”.

### **4. „Ujarmij swój stres” -Warsztaty profilaktyki stresu**

- Warsztaty z zakresu: technik relaksacyjnych, oddechowych, czynników wywołujących stres, emocji w życiu codziennym itd. (4h/gr)

- Zajęcia z jogi, pilatesu, zumbi - 3 x 1 godz.

### **5. „Personal branding - biznesowa sesja zdjęciowa (5 ujęć / os.)**

Uczestniczki projektu otrzymają możliwość udziału: w profesjonalnej biznesowej sesji zdjęciowej (5 ujęć/os)

Budowanie marki osobistej, to dziś jeden z najważniejszych aspektów rozwijania własnego biznesu i kreowania kariery zawodowej.

### **Projekt dofinansowany przez Fundację BGK w programie „Skrzydła dla Mamy” edycja III**

Zapisy do projektu odbywają się wyłącznie poprzez formularz internetowy dostępny pod LINKIEM: <https://forms.office.com/r/eib2bxTvt0>



Decyduje kolejność zgłoszeń.

Liczba miejsc ograniczona.

**REKRUTACJA DO PROJEKTU ZAKOŃCZONA.**

[Regulamin projektu Czas na przedsiębiorcze mamy](#)