

KONFERENCJA 28.11.2025 r.

„Kobiety-Edukacja-Przyszłość. Wielkopolska Jutra”

Miejsce: Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego im. J. J. Śniadeckich w Poznaniu
ul. Warzywna 19, 60-995 Poznań

PROGRAM KONFERENCJI

- 09:00 - 10:00 Rejestracja uczestniczek i uczestników
Strefa networkingowa
- 10:00 - 10:15 **Oficjalne otwarcie konferencji** - przywitanie gości, przedstawienie celu i programu wydarzenia. – **Dorota Kinal – Dyrektor Departamentu Edukacji i Nauki UMWW**
- 10:15 - 11:15 **Panel dyskusyjny: Kobiety w przestrzeni publicznej – wpływ, siła, solidarność.**

PANELISTKI

Paulina Stochniałek – Radna Województwa Wielkopolskiego

Katarzyna Kretkowska – Członkini Zarządu Województwa Wielkopolskiego

Zuzanna Szmyt – Dyrektor Zespołu Szkół Przemysłu Spożywczego

Claudia Carlos - polska dziennikarka, prezenterka telewizyjna, doktor habilitowana sztuki

Sandra Mroczkowska – Trenerka mentalna (moderator panelu)

- 11:15 - 12:15 **Przerwa kawowa**
- 12:15 - 13:00 **Blok warsztatowy – rozwój osobisty i praktyczne umiejętności – SESJA I**
Każda uczestniczka ma możliwość wzięcia udziału w dwóch z dziesięciu proponowanych warsztatów

1. Podstawowy kurs samoobrony dla kobiet (45 min.) – Anna Kącka

Praktyczne zajęcia wprowadzające uczestniczki w podstawowe techniki samoobrony fizycznej i psychicznej. Warsztat ma na celu wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa, świadomości ciała oraz asertywności w sytuacjach zagrożenia.

2. Warsztaty z refleksologii (45 min.) – Agnieszka Steiner

Zajęcia edukacyjne dotyczące pracy z punktami refleksyjnymi na stopach i dłoniach. Warsztat pomaga lepiej zrozumieć sygnały płynące z ciała oraz wspiera równowagę emocjonalną i fizyczną.

PROGRAM KONFERENCJI

3. Warsztaty ze stylistką (45 min.) – Dariusz Kubiak / Alicja Palacz

Praktyczne porady dotyczące budowania indywidualnego stylu, doboru kolorów, fasonów i budowania pozytywnego wizerunku – z uwzględnieniem różnorodności sylwetek i osobowości.

4. Warsztaty z pierwszej pomocy (45 min.) – Maciej Pawłowski

Szkolenie mające na celu praktyczne przygotowanie do udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach nagłych. Zajęcia zawierają elementy ćwiczeń na fantomie i scenariusze awaryjne.

5. Trening pewności siebie (45 min.) – Dorota Kinal

Warsztat rozwijający umiejętność wyrażania siebie, przełamywania barier wewnętrznych oraz budowania stabilnego poczucia własnej wartości. Prowadzony w oparciu o metody coachingowe i psychologiczne.

6. Trening asertywnej komunikacji (45 min.) – Ewa Zagawa

Zajęcia mające na celu rozwój kompetencji interpersonalnych w zakresie wyrażania opinii, obrony własnych granic oraz komunikowania potrzeb w sposób stanowczy, lecz szanujący innych.

7. Budowanie relacji w Internecie – szanse i zagrożenia (45 min.)

– Szymon Witczak

Edukacyjny warsztat dotyczący obecności kobiet w mediach społecznościowych – omawiający bezpieczne formy komunikacji, budowanie pozytywnego wizerunku oraz zachowanie równowagi online–offline.

8. Trening radzenia sobie w stresujących sytuacjach (45 min.) – Sandra Mroczkowska

Praktyczne techniki zarządzania stresem, pracy z oddechem, emocjami i ciałem. Warsztat ma na celu wsparcie kobiet w codziennym funkcjonowaniu i wzmocnienie odporności psychicznej.

9. Warsztat cukierniczy: Babeczka po poznańsku (45 min.) – Magdalena Olejniczak

10. Warsztaty piekarskie: Rogalik czy bułka oto jest zadanie (45 min.)

– Żaneta Malesza

13:00 - 14:00

Czas na lunch i networking między uczestniczkami

14:00 - 14:45

Blok warsztatowy – rozwój osobisty i praktyczne umiejętności – SESJA II

Każda uczestniczka ma możliwość wzięcia udziału w dwóch z dziesięciu proponowanych warsztatów

14:45 - 15:15

Podsumowanie wydarzenia