

Bezpłatne webinaria

Autor: Izabela Szredzińska Data publikacji: 29.04.2022

"Asertywna komunikacja"

Sprawia Ci trudność wyrażanie własnych uczuć, opinii, poglądów czy sądów?
Nie wiesz jak zachować się w sposób asertywny kiedy ktoś Cię krytykuje?
Masz problem w stawianiu granic w taki sposób aby nie urazić drugiego człowieka?

Jeżeli na jedno z tych pytań odpowiedziałeś TAK, zapraszam na spotkanie, w którym:

- dowiesz się na czym polega asertywna komunikacja;
- otrzymasz kilka prostych zasad komunikacji, które regularnie wdrażane pozwolą poprawić twój kontakt z innymi ludźmi;
- dowiesz się też jak radzić sobie z krytyką oraz jak przyjmować komplementy.

Webinar odbędzie się w środę **11 maja 2022 r. w godzinach 10.00 – 12.00**

W celu zapisania się na wydarzenie prosimy o maila na adres j.ruminska@wup.mazowsze.pl z podaniem swojego imienia i nazwiska.

"Oswoić zmianę, czyli słów kilka o karierze nie tylko w czasie pandemii"

Znajdujesz się w sytuacji zmiany zawodowej?

Stoisz przed zmianą branży lub miejsca pracy?

Nie wiesz, w jakim kierunku skierować swoje działania, przeżywasz obawy i zadajesz sobie wiele pytań z tym związanych?

Na naszym spotkaniu:

- dowiesz się jak przechodzić przez proces zmiany w sposób świadomy i konstruktywny;
- sięgniesz do własnych zasobów potrzebnych Ci do tego, aby tą zmianę wprowadzić;
- poznasz różne koncepcje odnoszące się do kształtowania własnej kariery;
- dowiesz się skąd czerpać inspiracje i pomysły na życie zawodowe.

Webinar odbędzie się we wtorek **17 maja 2022 r. w godzinach 10.00 – 12.00.**

W celu zapisania się na wydarzenie prosimy o maila na adres m.mrozek@wup.mazowsze.pl z podaniem swojego imienia i nazwiska.

"Wracam do gry! Jak wrócić do pracy po przerwie?"

Twój urlop rodzicielski dobiega końca i planujesz powrót do pracy?

Choroba na dłuższy czas wyłączyła Cię z życia zawodowego, a teraz chcesz wrócić na rynek pracy?

Czujesz się niepewnie w związku z powrotem do życia zawodowego?

Chciałbyś zapewnić sobie „miękkie lądowanie” i przygotować się do tej zmiany?

Podczas webinaru:

- będziesz miał okazję przeanalizować i zweryfikować swoje obawy związane z nową sytuacją
- określisz zasoby, które mogą pomóc Ci poradzić sobie z tym wyzwaniem
- przyjrzyś się trudnościom, na które możesz napotkać i opracujesz strategię radzenia sobie z nimi

Webinar odbędzie się we wtorek **10 maja 2022 r. w godzinach 10.00 – 12.00**

W celu zapisania się na wydarzenie prosimy o maila na adres m.mantur@wup.mazowsze.pl z podaniem swojego imienia i nazwiska.

Zapraszamy!