

Tczewski Marzec na Obcasach - Podsumowanie

Przemysław Karczyński Data publikacji: 22.03.2018

W marcu 2018 r. już po raz piąty na terenie województwa pomorskiego zorganizowany został cykl spotkań dla kobiet pod hasłem „Marzec na Obcasach”. W tym roku również nasz urząd wziął udział w tym przedsięwzięciu, a o sprawną realizację spotkań zadbali nasi doradcy zawodowi.

„Może się zdarzyć, że urodziłaś się bez skrzydeł, ale najważniejsze, żebyś nie przeszkadzała im wyrosnąć” - powiedziała kiedyś Coco Chanel. Słowa te doskonale wkomponowały się w cel jaki przyświecał nam podczas organizacji „Tczewskiego Marca na Obcasach”. Głównym odbiorcą spotkań były panie, które w swoim codziennym życiu zawodowym ale również prywatnym szukają inspiracji do działania i potrzebują motywacji do podjęcia nowych wyzwań w obszarach zmiany pracy, rozwoju osobistego i zawodowego.

W ramach „Tczewskiego Marca na Obcasach” uczestniczki miały możliwość skorzystania z szeregu atrakcyjnych i bezpłatnych warsztatów rozwojowych oraz spotkań z ekspertami. Tematyka spotkań została podzielona na trzy bloki tematyczne – dotyczące rozwoju kompetencji, rozwoju duchowego oraz warsztaty wizażu.

Pierwszy tydzień „Tczewskiego Marca na Obcasach” nazwaliśmy tygodniem dla kompetencji, kiedy to każda uczestniczka poznaje, rozwija i prezentuje swoje atuty. Bo wiemy, że warto poznać swoje słabe i mocne strony, mieć odpowiednią motywację do dalszego działania i osiągania swoich szczytów. A zatem - „Nie narzekaj, że idziesz pod górę, skoro zmierzasz na szczyt”.

5 marca 2018 r. odbyły się pierwsze warsztaty („Poznaj siebie – odkryj swoje predyspozycje zawodowe”) prowadzone przez naszych doradców zawodowych. Uczestniczkami były kobiety bezrobotne zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy w Tczewie. W trakcie warsztatów każda uczestniczka odpowiedziała na 209 pytań zawartych w Kwestionariuszu Zainteresowań Zawodowych. Kwestionariusz to narzędzie diagnostyczne, które może pomóc w określeniu preferencji zawodowych, wyborze lub zmianie zawodu.

Ponadto panie rozwiązując inne testy przygotowane przez naszych doradców poznawały różne strony swojej osobowości. Dzięki tym zajęciom mogły dowiedzieć się czy są spokojnymi, poważnymi ale solidnymi introwertykami czy też otwartymi, aktywnymi oraz wrażliwymi ekstrawertykami. Nasi doradcy wytłumaczyli również jak konkretne typy osobowości wpływają na postawę na rynku pracy, w tym w kontaktach z pracodawcą.

Ciekawą kwestią poruszaną podczas zajęć było także wskazanie różnic w budowie i funkcjach obu półkul mózgowych - pojęcie naukowo nazwane lateralizacją. Warto wiedzieć, że każda półkula naszego mózgu odpowiada za inne aspekty naszego zachowania. O ile lewa przyczynia się m.in. za mowę, funkcje językowe, logikę czy rozumienie, o tyle prawa zarządza percepcją, umiejętnościami muzyczno – plastycznymi, mimiką i emocjami.

Tematyka tego spotkania kontynuowana była 7 marca 2018 r. podczas warsztatów zatytułowanych „Rozwój kompetencji wspierających poszukiwanie zatrudnienia”. W trakcie tego spotkania osoby uczestniczące w warsztatach przeanalizowały podczas indywidualnych konsultacji wraz z doradcami zawodowymi z Powiatowego Urzędu Pracy w Tczewie wyniki Kwestionariusza Zainteresowań Zawodowych.

Na ostatnie spotkanie pierwszego tygodnia „Tczewskiego Marca na Obcasach” zaprosiliśmy dnia 9 marca 2018 r. wszystkie panie zainteresowane udziałem. Podczas zajęć przewidziane były trzy wystąpienia, których wspólnym mianownikiem było odpowiednie przygotowanie się do rozmowy rekrutacyjnej oraz kształtowanie umiejętności określania swoich celów zawodowych.

Pierwszy wykład wygłosiła pani Karina Sęp – doświadczony manager, konsultant, mentor, coach, autorka książki pt. „Twoja mapa marzeń”. Czym jest mapa marzeń? Sama autorka wyjaśnia to na swojej stronie internetowej następująco: „Mapa Marzeń pokazuje kierunek i pomaga dojść do celu. Pozwala na odnalezienie się w miejscu, w którym jesteśmy, i ruszenie dalej, we właściwą stronę. Mapa Marzeń to narzędzie do porządkowania życia. Pomaga przyjrzeć się sobie w kompleksowy sposób, zastanowić się, gdzie jestem, z kim, w jakim otoczeniu, z jakimi ludźmi i czy to aby na pewno jest to, czego chcę.” Uczestniczki spotkania dowiedziały się jak przygotować swoją indywidualną mapę marzeń i celów oraz jak może ona wpłynąć na realizację naszych celów zarówno tych zawodowych jak i tych osobistych.

Warsztaty pt. „Co zrobić, żeby osiągnąć sukces na rozmowie kwalifikacyjnej” poprowadził doradca zawodowy z Powiatowego Urzędu Pracy w Tczewie. Podczas wystąpienia poruszane były następujące zagadnienia:

- CV i list motywacyjny – pierwszy etap budowania swojej marki w procesie poszukiwania pracy,
- Najczęstsze metody poszukiwania pracy,
- Nowoczesne metody rekrutacji i selekcji,
- Pytania na rozmowie kwalifikacyjnej,
- Co należy zrobić, aby zwiększyć swoje szanse podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

Trzecim prelegentem była pani Michalina Chojnowska – Manuth, która jest specjalistą do spraw rekrutacji w firmie Dovista Polska Sp. z o.o. Pani Michalina przybliżyła uczestniczkom tajniki swojej pracy, opowiedziała o najważniejszych elementach procesu rekrutacji oraz opisała na jakie kwestie należy zwrócić uwagę podczas rozmowy z pracodawcą.

W drugim tygodniu „Tczewskiego Marca na Obcasach” skupiliśmy się na zdrowiu. A, że w zdrowym ciele zdrowy duch – zadbaliliśmy o jedno i drugie. W trakcie tygodnia dla zdrowia, duszy i ciała na uczestniczki czekały kolejne trzy ciekawe propozycje spotkań.

13 marca 2018 r. nasz doradca zawodowy poprowadził warsztaty zatytułowane „Poznaj swój stres i znajdź na niego sposób”. Podczas zajęć uczestniczki dowiedziały się czym jest stres, jakie są jego źródła i jak sobie z nim radzić. Oprócz części teoretycznej był również czas na zajęcia praktyczne. Panie uczestniczące w zajęciach odbyły treningi relaksacyjne oraz na własnej skórze przekonały się jak reagują na stres.

Kolejne zajęcia przeprowadzone 15 marca 2018 r. poprowadziła pani Katarzyna Bujanowska – absolwentka fizjoterapii, instruktor fitness i trener personalny z dziewięcioletnim doświadczeniem. Pani Katarzyna jest również szkoleniowcem w Pomorskiej Szkole Fitness oraz właścicielką studia fitness dla kobiet „Fizjofitka” w Pelplinie i Gniewie. Podczas spotkania uczestniczki dowiedziały się m.in. jak dbać o dobrą formę, która wpływa również na lepszy stan zdrowia. Dużo było również mowy o odpowiednim odżywianiu oraz w jaki sposób otaczające nas środowisko czy stres wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie.

Zwieńczeniem tygodnia dla zdrowia, duszy i ciała „Tczewskiego Marca na Obcasach” był wykład pt. „Profilaktyka raka piersi i raka szyjki macicy”, prowadzony przez dr nauk medycznych – panią Monikę Nowaczyk – specjalistę onkologii klinicznej, specjalistę radioterapii onkologicznej, dyrektora medycznego placówki w Wojewódzkim Centrum Onkologii w Gdańsku. Z wykładu dowiedzieć można się było jakie odmiany chorób nowotworowych najczęściej występują u kobiet. Co istotne pochodzenie oraz poziom rozwoju kraju również ma wpływ na to jaka odmiana nowotworu najczęściej atakuje kobiety. Wykładowczyni omówiła również grupy ryzyka, podkreśliła co wpływa na to, że część kobiet jest bardziej narażona na możliwość wystąpienia choroby. Ruch fizyczny oraz zdrowe odżywianie pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowań. Ważne są również badania okresowe. Na spadek śmiertelności wpływa również świadomość zagrożenia. Dzięki szybszemu wykryciu choroby i przystąpieniu do odpowiedniego leczenia

można zmniejszyć ryzyko komplikacji. Na zakończenie wykładu uczestniczki dowiedziały się jakie są najczęstsze objawy chorób oraz jakie są sposoby leczenia nowotworów.

Trzeci tydzień „Tczewskiego Marca na Obcasach” to tydzień koloru, a uczciliśmy go warsztatami z wizażu! Bo jak mówiła wspomniana już wcześniej Coco Chanel - Jeśli jesteś smutna, nałóż więcej szminki i atakuj! Biorąc sobie do serca tą maksymę w dniach 19-21 marca 2018 r. zorganizowaliśmy trzy spotkania z przedstawicielkami salonu kosmetycznego Image oraz z uczniami Centrum Kształcenia Zawodowego „Nauka” w Tczewie.

W trakcie tych spotkań panie mogły skorzystać z porad specjalistów na temat odpowiednio dobranego makijażu biznesowego, odpowiedniej pielęgnacji skóry twarzy czy dłoni. Nie zabrakło również wskazówek dotyczących odpowiedniej pielęgnacji włosów oraz dopasowania fryzury do pracy.

Podczas „Tczewskiego Marca na Obcasach” uczestniczki zostały wyposażone w odpowiednią wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu przygotowania się do udziału w rozmowie rekrutacyjnej. Dowiedziały się na co zwracać uwagę podczas rozmowy kwalifikacyjnej, a także jak do rozmów przygotowują się pracodawcy. Wsparcie mentalne uczestniczkom przekazała autorka książek z zakresu sposobu realizacji marzeń i celów.

W drugim tygodniu spotkań panie uczestniczące stoczyły walkę ze stresem, odkryły i poznały swoje najczęstsze obawy związane z utratą pracy lub poszukiwaniem nowego zajęcia. Dowiedziały się również jak dbać o swoje zdrowie i kondycję fizyczną. Zwróciliśmy uwagę na to jak ważne jest odpowiednie odżywianie. Był też czas na wykład dydaktyczny związany z profilaktyką zdrowotną.

Trzeci tydzień pozwolił na to aby zrelaksować się na chwilę i zadbać o swój profesjonalny wygląd w pracy.

Dziękujemy wszystkim paniom uczestniczącym w cyklu spotkań „Tczewski Marzec na Obcasach” mając jednocześnie nadzieję, że były one na tyle owocne, że wpłyną pozytywnie na samopoczucie oraz pozwolą na pewniejsze stawianie sobie kolejnych celów zawodowych! Dziękujemy również wszystkim prelegentkom za pozytywne nastawienie, przekazanie fachowej wiedzy, profesjonalizm i życzliwość. Ufamy, że udział w „Tczewskim Marcu na Obcasach” był dla Was ciekawym doświadczeniem i pozytywnym bodźcem do dalszej pracy zawodowej.