

Zaproszenie dla liderek, działaczek organizacji pozarządowych, animatorek społeczności lokalnych i wszystkich chętnych kobiet do udziału w wyjątkowej edycji Forum Kobiet Aktywnych Online

30 czerwca 2020



FORUM KOBIET AKTYWNYCH ONLINE

KOBIETA W SIECI

1 LIPCA 2020r.

Stowarzyszenie Wspierania Aktywności

Bona Fides

Stowarzyszenie Wspierania Aktywności „Bona Fides” serdecznie zaprasza liderki, działaczki organizacji pozarządowych, animatorki społeczności lokalnych i wszystkie chętne kobiety do wzięcia udziału w wyjątkowej edycji Forum Kobiet Aktywnych Online, w ramach którego przygotowaliśmy dla Was **2 ścieżki tematyczne pn.: INSPIRACJA I MOTYWACJA oraz WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI**. ➔ Webinary i warsztaty będą odbywać się na platformie Zoom. W wiadomości potwierdzającym uczestnictwo otrzymacie wszystkie potrzebne informacje oraz instrukcję, jak zalogować się do szkolenia w wybranym terminie.

➔ Do wzięcia udziału w wydarzeniu potrzebny jest jedynie komputer z dostępem do Internetu oraz kamerką.

Ścieżka I: INSPIRACJA I MOTYWACJA

Moderatorki: Iwona Przewor/ Małgorzata Czarnecka



Obsługa techniczna: Magdalena Biszkont 10:00- 10:30

➔ Iwona Przewor

➔ Na dobry początek... jak zacząć, by wprowadzać trwałe zmiany?

Podczas spotkania dowiedziecie się, co działo się w Stowarzyszeniu Wspierania Aktywności BONA FIDES przez ostatnie 2 lata, odkąd nie spotykałyśmy się na Forum Kobiet Aktywnych. Poznacie także instrukcje, jak przygotować się do wprowadzania zmian w swoim życiu i w społeczności lokalnych. Dowiedziecie się, od jakich czynników są uzależnione zmiany w społecznościach lokalnych oraz jakie korzyści możecie uzyskać w aktywizacji własnej i środowiska lokalnego. Poznacie dobre praktyki będące drogowskazem aktywności



społecznej. 11:00 - 11:30

➔ Aleksandra Chomik

➔ Liderko, Animatoro, zacznij od siebie - w kręgu kobiecych potrzeb

Silna i spełniona liderka, to taka, która potrafi być dla ludzi, ale tego na długą metę nie da się robić bez wypalenia, nie troszcząc się o siebie. Podczas webinaru stworzymy przestrzeń, byśmy mogły spotkać się ze swoimi potrzebami i odkryć, co kryje się za trudnymi emocjami. Ola Chomik pokaże Ci, w jaki sposób możesz komunikować to, czego chcesz, by zostać usłyszaną i zrozumianą. Pokażę nam, jak zbudować



strategie zaspokajania potrzeb. 12:00 – 12:30

➔ Małgorzata Szestopałko

➔ Kiedy niemożliwe staje się możliwe, czyli o cieniach i blaskach bycia mamą dziecka niepełnosprawnego. Jak odnaleźć czas i motywację? Zadowolenie z siebie i pełną akceptację sytuacji w jakiej się znajdujemy? Jak zamienić strach i niepewność na ciekawość i życie pełnią? Na te pytania odpowie nam Małgorzata Szestopałko, mama niepełnosprawnej Uli i właścicielka pracowni plastycznej „Kącik Wytchnienia” dla



mam w trudnych sytuacjach życiowych. 13:00 – 13:30

➔ Kamila Grzywaczewska

➔ Rola KGW w przestrzeni publicznej

Na mocy ustawy z 2018 r. KGW uzyskały osobowość prawną, co otworzyło kobietom z terenów wiejskich nowe możliwości rozwoju. Jak możemy działać w ramach działalności statutowej Kół? Jaką funkcję spełnia KGW w budowaniu silnej społeczności lokalnej? Na te i inne pytania odpowie nam Kamila Grzywaczewska, Pełnomocnik Wojewody Lubelskiego do spraw Współpracy z Kołami Gospodyń



Wiejskich. 14:00 – 14:30

➔ Paulina Siewierska - Kowalczyk

➔ Siła kobiet w social mediach

Kobiety mają szczególną umiejętność budowania relacji w życiu społecznym. Zarządzanie kanałami w mediach społecznościowych to właśnie sztuka budowania relacji wokół swojej marki, swoich produktów i usług. Social Media to: konta, zdjęcia, posty, oferty, reklamy, programy, zakupy, szkolenia. Jednak to wszystko nic nie znaczy bez człowieka. Paulina Siewierska-Kowalczyk zaprasza na webinar, w którym o kobietach, ich rodzajach aktywności, oraz szansach i zagrożeniach bycia w mediach społecznościowych.



15:00 – 15:30

➔ Karolina Suska

➔ 10+ pomysłów na prokobiece działania

Działasz na rzecz kobiet? Szukasz inspiracji? A może chcesz zrealizować społeczne lub kulturalne wydarzenie dla kobiet? Jeśli chociaż na jedno z tych pytań odpowiedziałas TAK, nie może Cię zabraknąć



na spotkaniu z Karoliną, podczas którego poznasz 10+ pomysłów na prokobiece działania. 16:00 – 16:45

➔ Agnieszka Ścigaj

➔ Politycznie czy społecznie? Kobieta zaangażowana, kobieta skuteczna!

Czy warto angażować się w życie polityczne i społeczne? Czy mamy realny wpływ na podejmowanie kluczowych decyzji na rzecz rozwiązywania problemów społecznych? Podczas spotkania z Agnieszką



Ścigaj porozmawiamy o skuteczności naszej pracy oraz działalności politycznej. 17:00 – 17:30

➔ Iwona Przewor

➔ Podsumowanie i planowanie, czyli co dalej z Forum Kobiet Aktywnych

Ustalimy to, czego potrzebujemy, by dalej wzajemnie czerpać od siebie energię do aktywności. Poznacie

nasze pomysły na rozwój aktywności kobiet w województwie lubelskim. Podsumujemy przebieg Forum Kobiet Aktywnych Online.

Ścieżka II: WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI

Moderatorka i obsługa techniczna: Małgorzata Kruszyńska  11:00 – 12:00

➔ Małgorzata Kruszyńska

➔ „Kobieta w sieci”, czyli jak skutecznie animować środowisko lokalne w warunkach izolacji społecznej
Podejmiemy temat naszej roli w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego w sytuacjach odosobnienia. Na warsztacie poznacie także bezpłatne narzędzia utrzymujące komunikację w zespole. Dowiedziecie się, jak zdalnie zarządzać zadaniami oraz projektami, a także po jakie rozwiązania warto sięgać, by utrzymać kontakt. Poznacie zestaw dobrych praktyk stosowanych w organizacjach pozarządowych, instytucjach kultury i oświaty. Otrzymacie gotowe narzędzia do pracy zdalnej w społecznościach lokalnych. 12:30 – 13:30



➔ Małgorzata Czarnecka

➔ Jak „wygrać” projekt – o skutecznym pozyskiwaniu środków w sieci grantów

Na szkoleniu dowiesz się, od czego zacząć „przygodę” w pozyskiwaniu środków na działalność organizacji oraz jak czytać dokumentację konkursową ze zrozumieniem. Otrzymacie informacje, jak prawidłowo przygotować się do pisania projektu oraz na co warto zwrócić uwagę opracowując koncepcję projektu. Jak rozłożyć czas i siły w pisaniu? Jak uniknąć najczęstszych błędów w pisaniu projektów? Tego dowiedziecie się



na spotkaniu z Małgosią Czarnecką. 14:00 – 15:00

➔ Mariola Wentładt

➔ Poćwiczmy w sieci, czyli zdrowy kręgosłup online

Praca nad własnym ciałem uczy świadomości, uważności, a przede wszystkim poprawia nasze samopoczucie i zwiększa komfort życia. Na spotkaniu z Mariolą Wentładt postaramy się zniwelować



napięcie powstałe w wyniku codziennego stresu i przeciążenia. 15:30 – 17:00

➔ Iwona Ulfik- Jaworska

➔ Warsztat „Trudne emocje w relacjach”

Na szkoleniu poznasz sposoby zarządzania swoimi emocjami pod postacią 5 kroków (Formuła 5P) i różnorodność „trudnych” emocji. Pogłębisz swoją wiedzę dotyczącą cielesnych doznań związanych z przeżywaniem „trudnych” emocji oraz dowiesz się, jaką wartość i znaczenie mają „trudne” emocje.



Poznasz również różne strategie oraz sposoby na odzyskiwanie równowagi emocjonalnej. 17:30 – 19:00

➔ Magdalena Biskont

➔ Tablice wirtualne, czyli jak się wzajemnie inspirować w sieci

Dowiesz się, czym są wirtualne tablice, do czego służą i jak z nich korzystać. Poznasz kilka narzędzi, za pomocą których będziesz mogła w sposób kreatywny tematycznie gromadzić zasoby i porozumiewać się z wybranymi osobami, motywując się wzajemnie wrzucenymi inspiracjami i pomysłami. **Ścieżka I: Jedno zgłoszenie może być równe większej ilości osób przy jednym komputerze.** Na każdy webinar obowiązuje ograniczona liczba miejsc. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Ścieżka II: Jedno zgłoszenie = jednej osobie = jednemu komputerowi na warsztacie. Na każdy warsztat obowiązuje ograniczona liczba miejsc. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Link do ankiety rekrutacyjnej:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd6aP3L1bmHwOqyLrT421SP0hXDuRhcbVCZgA4VK6_xqZ6tQ/viewform

Więcej informacji:

<https://www.facebook.com/events/298134254905039/>

Zapraszamy!