



Fundacja  
Dorastaj z Nami



Siła  
Wsparcia  
Kobiet





# Pierwsze spotkanie Uczestniczek programu

***Siła Wsparcia Kobiet***

**28 września 2023 r.**



Program Siła Wsparcia Kobiet uruchomiony we wrześniu 2023 roku, skierowany jest do wszystkich Mam Podopiecznych Fundacji Dorastaj z Nami. Do matek dzieci, których ojcowie zginęli albo zostali ciężko ranni podczas pełnienia służby publicznej.

Chcemy, żeby dzięki programowi, kobiety które mieszkają daleko od siebie, w różnych częściach Polski mogły się poznać i nawiązać ze sobą kontakt. Chcemy by były dla siebie wsparciem, dawały sobie siłę, pomoc i uśmiech nawet w najtrudniejszych momentach życia.

## Plany na 2023 rok

1. Podstrona do Programu:  
<https://dorastajznami.org/sila-wsparcia-kobiet/>  
**HASŁO: SWK2023**
2. Podcasty
3. Materiały/artykuły merytoryczne
4. Cykl szkoleń online: *Kobięca siła czyli jak odzyskać życiową równowagę*
5. Weekendowy wyjazd dla Uczestniczek programu Siła Wsparcia Kobiet



## Kobieca siła czyli jak odzyskać życiową równowagę

- Cykl szkoleń online
- Co tydzień nowy odcinek – przypomnienie mailowe
- Materiał filmowy + materiały dydaktyczne
- Tytuły odcinków:
  - 1) Ale jak? Życie to Mount Everest.
  - 2) Strata, gdy ból zawładnie życiem.
  - 3) Ja a JA, najpierw nałóż sobie maskę z tlenem
  - 4) Nie chcę! ...a jednak chcę.
  - 5) Ja a dziecko. Mój życiowy Skarb, jak o niego właściwie dbać.

## Weekendowy wyjazd dla Mam

W dniach **25-26 listopada 2023 r.** Fundacja organizuje dwudniowe warsztaty wyjazdowe dla uczestniczek programu Siła Wsparcia Kobiet, tzn. dla wszystkich chętnych Matek Podopiecznych Fundacji Dorastaj z Nami.

Podczas wyjazdu zostaną przeprowadzone dwa warsztaty psychologiczne, których celem będzie "wyposażenie" uczestniczek programu w nowe umiejętności i konkretną wiedzę - z jednej strony pomagającą im w codziennym życiu, a z drugiej motywującą do rozwijania własnego potencjału.

Zaproszone panie, razem z pracownikami Fundacji, wezmą też udział w uroczystej kolacji z niespodzianką.

Pierwszego dnia wyjazdu odbędzie się warsztat **"*Silna jak Mama czyli jak zarządzać rodzinnym szczęściem*"**. Spotkanie poprowadzi Agnieszka Stefaniuk - pedagog i szkoleniowiec z wieloletnim stażem, autorka książek, matka siedmiorga dzieci. Będzie to szkolenie dla kobiet, które codziennie od nowa mierzą się z „ogarnianiem” życia. Dla kobiet, które starają się odnaleźć równowagę i szczęście w byciu kobietą, które chcą na nowo ustalić swoje życiowe cele i priorytety.

Drugiego dnia, szkolenie dla Mam poprowadzi Anna Bućkowska, doradca kariery z dwudziestoletnim doświadczeniem pedagogicznym i biznesowym. Podczas warsztatów zatytułowanych: **"*Motywacyjne DNA - dopasuj pracę do siebie, a nie odwrotnie*"**.

# Ważne informacje:

- Termin: **25-26.11.2023**
- Przyjazd w sobotę ok godz. 12.00 , Wyjazd: w niedzielę po obiedzie
- Miejsce: Ośrodek wypoczynkowy **Rewita Rynia** w Białobrzegach, pod Warszawą.
- Pobyt i udział w szkoleniach są **bezpłatne**.
- Zwrot kosztów za dojazd dla osób spoza Warszawy: 200 zł za osobę na podstawie faktury.
- Zgłoszenie należy dokonać drogą mailową na adres:  
[silawsparciakobiet@dorastajznami.org](mailto:silawsparciakobiet@dorastajznami.org)
- Dla Pań, które zadeklarują swój przyjazd zostanie przygotowane umowa, na podstawie której ostatecznie potwierdzimy ich uczestnictwo.

# WAŻNE

Liczba miejsc jest ograniczona dlatego o zapisach na wyjazd będzie decydowała kolejność zgłoszeń mailowych, na które czekamy do: **20 października 2023 r.**

Zgłoszenia na wyjazd prosimy przesyłać na adres mailowy programu:  
[silawsparciakobiet@dorastajznami.org](mailto:silawsparciakobiet@dorastajznami.org)

# PODSUMOWANIE

- prośba do Uczestniczek programu o wypełnianie ankiet rozesłanych wcześniej mailowo.
- następne spotkanie w ramach programu Siła Wsparcia Kobiet odbędzie się: **26.10.2023 r.**



Sfinansowano ze środków Fundacji ORLEN





***Bardzo dziękujemy za uwagę.***

**Do zobaczenia wkrótce!**