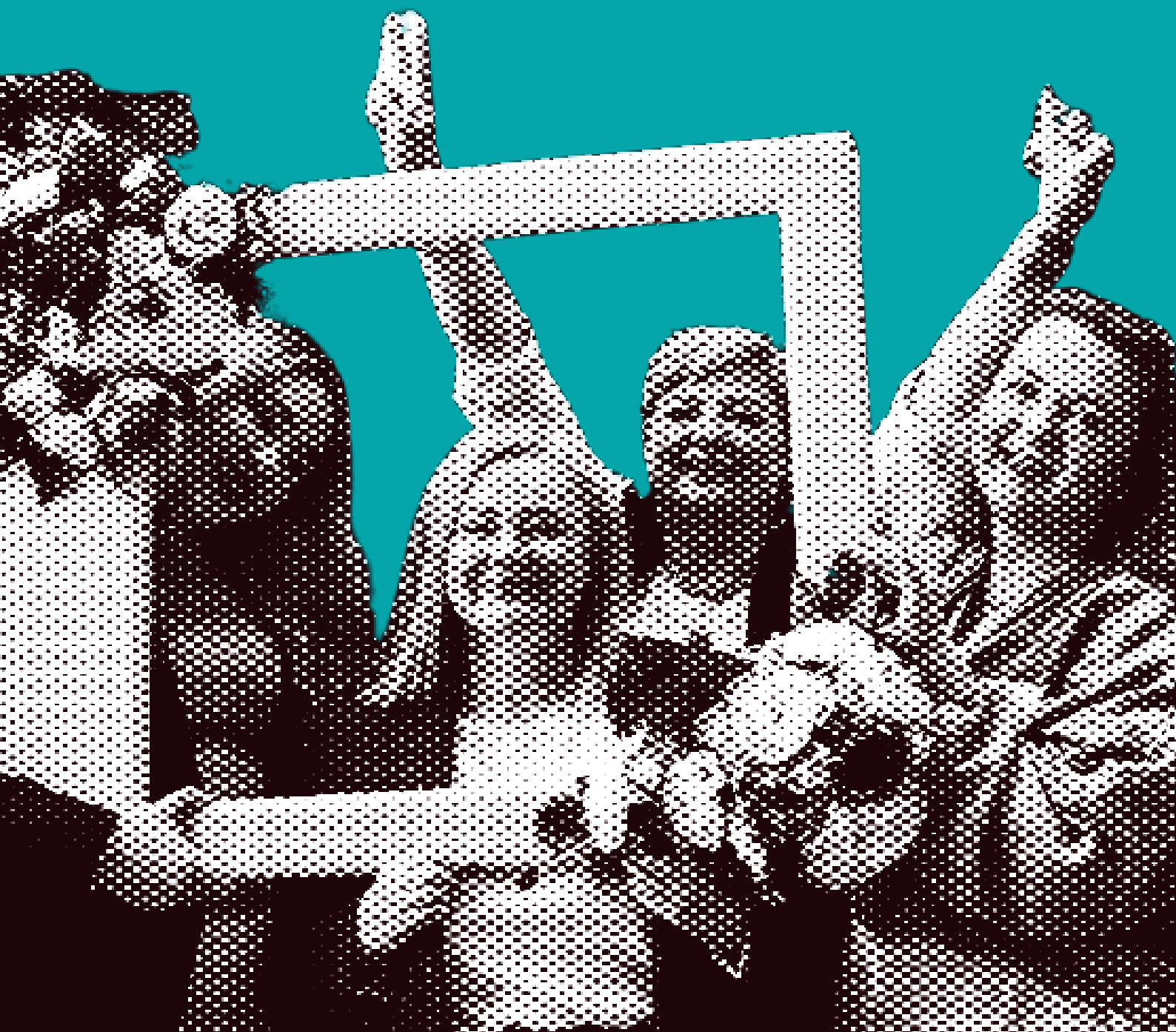


program wyjazdu szkoleniowego

04-06.04.2025



INFORMACJE

GDZIE

Spotykamy się w Zamku Bożejów pod adresem [Bożejów 6, 46-030 Radomierowice](#).

Dojazd odbywa się we własnym zakresie - zachęcamy do dogadania się z osobami z tych samych grup.

KIEDY

Zaplanujcie przyjazd z rezerwą czasu, żeby nie opóźnić rozpoczęcia warsztatów dla innych i na spokojnie rozgościć się wcześniej. Zakwaterowanie zaczyna się o 15:00, a o 17:00 zaczynamy pierwsze warsztaty. Bądźcie najpóźniej o 16:30, a jeśli coś się wydarzy i spóźnicie się - koniecznie dajcie nam znać.

KONTAKT

Korzystajcie z grupy na Whatsappie. Możecie też skontaktować się telefonicznie z Meg (531 244 600) lub Martą (663 217 457).

O HOTELU

Będziecie nocować w 4 osobowych pokojach. Nie mamy zasady dotyczącej przydzielania pokoi. Jeśli zależy Wam na byciu z kimś w jednym pokoju, podejdźcie razem do recepcji przy meldowaniu się i poproście o ten sam pokój. Pamiętajcie, że będziemy w towarzystwie uczestniczek tego samego projektu, więc będzie to dobra okazja na poznanie się!

Sporo czasu spędzimy w sali warsztatowej - wieczorem i w czasie wolnym będzie do Waszej dyspozycji, będziecie mogły się tam spotkać, żeby porozmawiać. Będziemy więcej mówić o tym już na miejscu.

Posiłki jemy w hotelu - jeśli jeszcze tego nie zrobiłaś, to **wypełnij ankietę dotyczącą diety** - musimy dać wcześniej znać, jeśli potrzebujesz posiłku wege czy bez glutenu!

W hotelu dostępne jest SPA i **istnieje możliwość umówienia się we własnym zakresie na masaż**. Musicie zadzwonić minimum 3 dni wcześniej, ponieważ pracownik musi przyjechać na miejsce. Godziny musicie dostosować do naszego programu, żeby uczestniczyć w zajęciach. Propozycje wolnych godzin to np. w piątek przed rozpoczęciem warsztatów, w niedzielę po zakończeniu warsztatów, rano w sobotę lub niedzielę w czasie śniadania (jest dostępne przez 2 godziny). Lista zabiegów: <https://www.bozejow.pl/spa>

Każda z Was ma też wykupiony dostęp (2 godziny) do strefy SPA: siłownia, sauna, ruska bania, jacuzzi. Nie zapomnijcie zabrać odpowiednich ubrań, jeśli chcecie z tego skorzystać! (strój sportowy, strój kąpielowy, klapki, zapasowy ręcznik)

Więcej o hotelu możecie dowiedzieć na stronie: <https://www.bozejow.pl/>

PIATEK

Zaplanujcie przyjazd z rezerwą czasu, żeby nie opóźnić rozpoczęcia warsztatów dla innych i na spokojnie się rozgościć wcześniej - będziemy na Was czekać od 15:00.

Jeśli nie macie możliwości pojawić się na czas lub coś się stało i będziecie później - prosimy o informację!



17:00 WARSZTAT 1

- Oficjalne powitanie.
- Rozpoczynamy warsztaty, ustalamy między sobą zasady współpracy podczas nich.
- Team-building, czyli poznajemy pozostałe uczestniczki.
- Prowadzenie: Magdalena Kurowska, Marta Zdybek

19:00 KOLACJA

20:00 INTEGRACJA

- Rozmowy i kolaż.
- Spędzamy wspólnie wieczór na luzie.
- Krótka relaksacja prowadzona
- Prowadzenie: Magdalena Kurowska, Marta Zdybek

SOBOTA

8:00-10:00

ŚNIADANIE

10:00

WARSZTAT 2 - RADY KOBIEC

- Rozmowy ze specjalistkami o tym, czym są Rady Kobiet, jak działają, po co istnieją, jakie problemy napotykatą.
- Specjalistki: Alicja Gawinek, (dyrektorka OCWIP), Alicja Wiśniewska (członkini Rady Kobiet Opola, była Radna Miasta Opole), Meg Kurowska (była przewodnicząca Rady Kobiet w Opolu)

13:15

CZAS WOLNY

- Mentoring i konsultacje dotyczące mikro-inicjatyw (Magdalena Kurowska, Marta Zdybek)
- Dostępna sala warsztatowa i czas na "rozmowy kulturalne"
- Można odetchnąć i pójść na spacer lub do pokoju.

14:00

OBIAD

15:00

CZAS WOLNY

- Spacer leśny (Katarzyna Krzyżanowska)
- Dostępna sala warsztatowa i materiały
- Można odpocząć :)

SOBOTA

16:00 WARSZTAT 3

- Jak sobie radzić? Reagowanie na lekceważenie i dyskryminację.
- Prowadzenie: Katarzyna Krzyżanowska

17:30 CZAS WOLNY

- poprosimy Was o zostanie chwilę na początku, żeby zrobić zdjęcie grupowe.
- sesja zdjęciowa dla chętnych - przygotujemy studio z rekwizytami i fotografem, żeby zrobić profesjonalne pamiątkowe zdjęcia.
- Można odpocząć, pójść na spacer, porozmawiać.

19:00 KOLACJA

20:00 INTEGRACJA

- Dobry moment na wspólne skorzystanie ze SPA
- Rysowanie przy rozmowach (Marta Zdybek)
- Konsultacje - antykonferencja

NIEDZIELA

08:00-10:00

ŚNIADANIE

10:00

WARSZTAT 4

- Sposoby na inicjowanie kontaktów i współpracy z decydentami
- Co mówić, czego nie mówić, autoprezentacja
- Prowadzenie: Magdalena Kurowska, Marta Zdybek)

11:30

ZAKOŃCZENIE

- Pożegnanie
- Ewaluacja
- Rozdanie zaświadczeń

Skończymy około godziny 12:30.

Dalszy czas zostaje w Waszym zakresie! Możecie zostać z pozostałymi uczestniczkami na obiad, wspólny spacer lub skorzystać z umówionego wcześniej masażu.

PAMIĘTAJ:

- Uzupełnij ankietę do 23.03! Link: [KLIK](#)
- Jeśli chcesz skorzystać z siłowni lub SPA, zabierz odpowiedni strój (sportowy, strój kąpielowy, klapki).
- Jeśli chcesz skorzystać z dodatkowego masażu we własnym zakresie, zadzwoń do recepcji najpóźniej 3 dni przed przyjazdem.
- Przyjedź najpóźniej o 16:30, a jeśli coś się wydarzy - koniecznie daj nam znać.



Fundacja Laboratorium Zmiany

Wzmocniamy dziewczyny w budowaniu własnej ścieżki w życiu, relacjach i pracy. Od 2015 roku pracujemy z kobietami, młodzieżą, organizacjami pozarządowymi oraz szkołami i uczelniami wyższymi.

Prowadzimy warsztaty i szkolenia, organizujemy spotkania, dzielimy się wiedzą. Tworzymy przestrzeń do pracy nad ważnymi tematami. Poszerzamy horyzonty i rozwijamy umiejętności społeczne, tworząc gry edukacyjne i szkoleniowe oraz prowadząc warsztaty ogólnodostępne. Piszemy pomocne i rozwijające e-booki.

Warsztaty są organizowane w ramach projektu „Samorządne 2 - miejsce przy stole”.



Do zobaczenia!



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030