

WEBINARY DLA TWOICH PRACOWNIKÓW, MANAGERÓW, DZIAŁÓW HR

OFERTA 2024/2025



FUNDACJA
SHARE THE CARE

TEMATYKA

1. **RÓWNI W DOMU – RÓWNI W PRACY. DYREKTYWA WORK-LIFE BALANCE JAKO NARZĘDZIE WSPIERAJĄCE BUDOWANIE RÓŻNORODNEJ I INKLUZYJNEJ FIRMY**
2. **PARTNERSTWO OCZAMI KOBIET I MĘŻCZYZN - DYREKTYWA WORK-LIFE BALANCE A RÓWNOŚĆ W DOMU I PRACY**
3. **WORK-LIFE FIT – ZADBAJ O SIEBIE**
4. **JAK BYĆ AKTYWNA ZAWODOWO MAMĄ I NIE ZWARIOWAĆ**
5. **TATA! OBECNY! JAK BYĆ ZAANGAŻOWANYM TATĄ I WSPIERAĆ ROZWÓJ SWOJEGO DZIECKA**
6. **WSPARCIE POLITYKI DE&I W ORGANIZACJI – WEBINAR DLA RODZICÓW**
7. **BĄDŹ MĘŻCZYZNĄ, CZYLI ROLE I STEREOTYPY W PRACY**
8. **MĘSKOŚĆ A OJCOSTWO**
9. **WYPALENIE RODZICIELSKIE I ZAWODOWE**
10. **KOMUNIKACJA W PARZE: JAK ROZMAWIAĆ O SWOICH POTRZEBACH**
11. **OJCOWIE NA RODZICIELSKIM**

TEMATYKA

12. NUKLEARNE SŁOWA: O NISZCZĄCYCH SŁOWACH (KTÓRE STOSUJEMY W DOMU I PRACY).

13. NIEOCZYWISTE PRZYCZYNY ROZWODÓW CZYLI O TYM, JAK IM (SAMODZIELNIE) PRZECIWDZIAŁAĆ

14. OPIEKA NAD STARSZYMI CZŁONKAMI RODZINY – W RAMACH SILVER INNOVATION (WESPRZYJ PRACOWNIKÓW, WZMOCNIJ SWOJĄ FIRMĘ)



FUNDACJA
SHARE THE CARE

RÓWNI W DOMU – RÓWNI W PRACY

DYREKTYWA WORK-LIFE BALANCE JAKO NARZĘDZIE WSPIERAJĄCE
BUDOWANIE RÓŻNORODNEJ I INKLUZYJNEJ FIRMY

WEBINAR PO POLSKU I ANGIELSKU

PROWADZĄCA: KAROLINA ANDRIAN LUB SYLWIA ZIEMACKA



FUNDACJA
SHARE THE CARE

OPIS WEBINARU

Budowanie różnorodnej i inkluzywnej firmy to tworzenie równych szans rozwoju dla wszystkich. Tych póki co nadal nie mają kobiety i mężczyźni.

Pracodawcy dostrzegają potencjał kobiet i chcą je wspierać w rozwoju zawodowym, ale szukając rozwiązań, warto wrócić do jednego z głównych źródeł nierówności, a jest nim opieka rodzicielska.

Na początku XXI wieku badacze z całego świata wciąż odnotowują zjawisko tzw. motherhood penalty, czyli kary za macierzyństwo – na rynku pracy matki mają niższe zarobki niż ojcowie. Odmienne traktowanie pracowników ze względu na płeć widać też w różnicach w wysokości emerytur, innym prawie do ubezpieczeń społecznych i możliwościach uczestnictwa w życiu publicznym oraz nierównych szansach na rozwój osobisty.

Odpowiedzią na ten problem jest dyrektywa work-life balance, która została w Polsce wdrożona w kwietniu 2023. Dzięki niej, ojcowie zyskali 9 tygodni urlopu rodzicielskiego tylko dla nich. Poprzez zaangażowanie ojców w opiekę nad dziećmi, UE chce wspierać kobiety na rynku pracy. Przykłady z innych krajów (szczególnie skandynawskich) pokazują, że zyskują na tym również mężczyźni, którzy coraz częściej chcą odrywać ważną rolę w życiu swoich dzieci. Z tego rozwiązania korzystają też najmłodsi mając możliwość tworzenia bliskiej więzi z obojgiem rodziców.

Czy korzystają na tym pracodawcy? TAK i to od nich w dużej mierze zależy czy dyrektywa work-life balance będzie służyć rodzicom czy będzie martwym prawem.

OPIS WEBINARU

Zapraszamy na webinar podczas którego dowiesz się:

- Co urlopy rodzicielskie mają wspólnego z równością na rynku pracy?
- Jakie są globalne trendy w zakresie wdrażania urlopów rodzicielskich dla ojców? Jaki jest kontekst społeczny i rzeczywistość biznesowa?
- Co w Polsce zmieni dyrektywa work-life balance?
- Jak pracodawcy zyskują wspierając równość rodzicielską?
- Jak kształtować równość rodzicielską w firmie (poziom zarządu, HR i administracji, komunikacji)?
- Jaką rolę w procesie kształtowania równości rodzicielskiej odgrywają menadżerowie liniowi i jak ich wspierać?
- Czego oczekują Twoi pracownicy?



PROWADZĄCE



SYLWIA ZIEMACKA

Członkini Rady Fundacji Share the Care.
Z wykształcenia psycholog społeczny.
Zawodowo od ponad 15 lat związana z rynkiem mediów, komunikacji i marketingu.

Prywatnie mama 4 chłopców, od lat dzieli się urlopem rodzicielskim ze swoim mężem.
Z autopsji wie, że dzielenie się urlopem przynosi korzyści wszystkim członkom rodziny.



KAROLINA ANDRIAN

Założycielka i prezeska Fundacji Share The Care.
Ekspertka w zakresie budowania rozwiązań work-family balance w organizacjach.

Współprowadzi podcast Fundacji „Wspólne Dzieci = Wspólne obowiązki”, prowadzi dział #SiłaKobiet w miesięczniku Personel i Zarządzanie. Absolwentka amerykańskiego programu Vital Voices Grow 2018.



PARTNERSTWO OCZAMI Kobiet i Mężczyzn

**DYREKTYWA WORK-LIFE BALANCE
A RÓWNOŚĆ W DOMU I PRACY**

WEBINAR PO POLSKU I ANGIELSKU

PROWADZĄCY: KAROLINA ANDRIAN I JAREK KANIA



FUNDACJA
SHARE THE CARE

OPIS WEBINARU

58 % Polaków wskazuje partnerski model rodziny jako najlepszy. Partnerski, czyli taki kiedy oboje rodziców pracuje i dzieli się obowiązkami domowymi i rodzicielskimi (CBOS, grudzień 2021). Jednak dane Polskiego Instytutu Ekonomicznego z grudnia 2022 pokazują, że nawet w rodzinach z dziećmi w wieku 1 – 9 lat, w których oboje rodzice pracują, to mamy w zdecydowanej większości zajmują się dziećmi.

Warto zatem zrozumieć czym jest partnerstwo między kobietą i mężczyzną w praktyce, szczególnie kiedy na świecie pojawia się dziecko. Zestawiając wyobrażenia czy oczekiwania z rzeczywistością można dojść do bardzo ciekawych wniosków, które przedstawią Karolina Andrian i Jarek Kania.

Każdy z prowadzących jest rodzicem trojki dzieci i żyje w związku opartym na partnerstwie. Przy tym zgłębiają tajniki tej materii zawodowo. Karolina jest założycielką i prezeską Fundacji Share the Care, promującej podział urlopów rodzicielskich między obojga rodziców. Jarek jest założycielem Ojcowskiej Strony Mocy - podcastu i bloga, na którym przypomina sobie i rodzicom o potrzebie tworzenia silnych relacji rodzinnych.

Autorski program spotkania weryfikuje pewne stereotypy płciowe, demaskuje damsko-męską hipokryzję, konfrontuje oczekiwania, tłumaczy męskie sformułowania na język kobiecy i odwrotnie, obnaża nasze lęki i obawy, nazywa rzeczy takimi jak są. Dzięki temu uczestnicy przeżywają katharsis, doznają olśnienia i nabierają chęci na pielęgnowanie relacji opartych na partnerstwie. Bo zgodnie z rekomendacjami naszych prowadzących warto sobie postawić taki cel i dążyć do niego metodą małych kroków w atmosferze zaufania i wsparcia. Wartość jaka z tego wynika jest nieprzeliczalna na pieniądze



OPIS WEBINARU

Zapraszamy na webinar podczas którego dowiesz się:

- Partnerstwo oczami kobiet i mężczyzn - różne perspektywy, często niezwerbalizowane 😊
- Urlopy rodzicielskie dla ojców - globalne trendy o kontekst społeczny o rzeczywistość biznesowa
- Nowa dyrektywa UE work-life balance – dodatkowe 9 tygodni dla drugiego rodzica
- Korzyści z dzielenia się urlopami rodzicielskimi – co zyskują mama, tata i dziecko
- W jaki sposób przekonywać ojców do korzystania z urlopów rodzicielskich?
- W jaki sposób przekonywać mamy, aby się dzieliły urlopami rodzicielskimi?
- Co zyskuje pracodawca wspierając równość rodzicielską?



PROWADZĄCY



JAREK KANIA,

Ambasador Fundacji Share the Care. Inżynier Humanista.

Autor bloga i podcastu Ojcowska Strona Mocy, w którym szuka odpowiedzi na to jak budować silne relacje w rodzinie, jak odpowiedzialnie wprowadzać dzieci w świat cyfrowy i jak każdego dnia stawać się coraz lepszym tatą swoich trzech córek.



KAROLINA ANDRIAN

Założycielka i prezeska Fundacji Share The Care. Ekspertka w zakresie budowania rozwiązań work-family balance w organizacjach.

Współprowadzi podcast Fundacji „Wspólne Dzieci = Wspólne obowiązki”, prowadzi dział #SiłaKobiet w miesięczniku Personel i Zarządzanie. Absolwentka amerykańskiego programu Vital Voices Grow 2018.

WORK LIFE FIT

ZADBAJ O SIEBIE



PROWADZĄCA: PAULINA JANIAK



FUNDACJA
SHARE THE CARE

OPIS WEBINARU

Work-life fit to następca work-life balance – dla jednych jest to doskonalsza forma znanego już modelu pracy, dla innych jego całkowite przeciwieństwo. Pewne jest, że oba te rewolucyjne trendy na rynku pracy mają jeden wspólny cel – zrównoważenie życia osobistego i zawodowego, aby unikać przepracowania i wypalenia. Do tego celu dążą jednak w nieco inny sposób.

Work-life balance zakłada stabilność pracy zawodowej, która nie powinna wpływać na nasze życie osobiste. Dzięki temu obie sfery życia mogą tworzyć spójną całość sprzyjającą realizacji wyznaczonych sobie celów. Taka idea sprzyja osobom ceniącym z góry ustalone zasady – stałe godziny pracy i jasną organizację zadań.

Work-life fit idzie o krok dalej: życie osobiste i zawodowe nie są oddzielone grubą kreską – zostają połączone w sposób pozwalający na jednoczesne realizowanie celów prywatnych i biznesowych.



OPIS WEBINARU

Zapraszamy na webinar podczas którego dowiesz się:

- co oznacza work life fit we współczesnym świecie
- jak rozpoznać swój własny koszyk potrzeb
- jakie są skutki zaniedbania tego obszaru
- jak zapobiegać negatywnym konsekwencjom zaburzenia WLB

NA KONIEC:

- otrzymasz narzędzia do dbania o siebie na co dzień
- stworzysz swój własny plan pierwszych małych kroków do zmiany



FUNDACJA
SHARE THE CARE

PROWADZĄCA



PAULINA JANIAK, CZŁONKINI ZARZĄDU FUNDACJI SHARE THE CARE

Psycholog, Coach ICF i Game Coach certyfikowany przez Normann Benett Academy, magister Uniwersytetu Warszawskiego, stypendystka w Saxion Hogeschool Enschede.

Zawodowo zajmuje się równowagą praca życie oraz praca rodzina, wdrażając rozwiązania z tego zakresu w polskich i zagranicznych organizacjach. Uwielbia swoją pracę i ludzi, którzy ją tworzą wierząc, że pracownik to przede wszystkim człowiek, który może się rozwinąć jedynie w kulturze organizacyjnej, która o niego dba nie tylko w obszarze zawodowym ale również prywatnym.

Jej szczególnym zainteresowaniem jest coaching rodzicielski wspiera rodziców w odnajdywaniu równowagi w tej ważnej życiowej roli jaką jest bycie mamą i tatą.



FUNDACJA
SHARE THE CARE

JAK BYĆ AKTYWNĄ ZAWODOWO MAMĄ I NIE ZWARIOWAĆ

**MACIERZYŃSTWO NIE STOI W SPRZECZNOŚCI
Z ROZWOJEM ZAWODOWYM**

PROWADZĄCA: PAULINA JANIAK



FUNDACJA
SHARE THE CARE

OPIS WEBINARU

Aktywność zawodowa kobiet w Polsce jest na niskim poziomie – szczególnie matek z małymi dziećmi.

Potencjał tych młodych kobiet mógłby być znacznie lepiej wykorzystany z korzyścią nie tylko dla rynku pracy, ale przede wszystkim społeczeństwa i naszego kraju.

Wizja matki pracującej zawodowo opatrzoną jest łatką egoistki, kobiety skupionej na wyłącznie swoich potrzebach – nie ma naszej zgody na taką wizję kobiety pracującej.

Kobiety mają ambicje zawodowe, ale brak elastyczności rynku pracy, partnerstwa w związkach i wynikające z tego ogromne obciążenie kobiet pracą opiekuńczą i obowiązkami domowymi, często zmuszają kobiety do rezygnacji z aktywności zawodowej.

Warto wzmacniać #workingmums niezależnie od tego gdzie mieszkają i pracują, ile pracują, ile zarabiają i ile mają dzieci oraz z kim.



OPIS WEBINARU

Dzięki udziałowi w spotkaniu, uczestniczki będą miały okazję poruszyć takie tematy:

- Jestem mamą – jestem z tego dumna
- Koło aktywności mamy
- Praca na przekonaniach
- Budowanie wsparcia dla siebie i swojej rodziny
- Partnerstwo w związku i w rodzicielstwie
- Giełda najlepszych tipów – kupię i sprzedam najlepsze praktyki pracującej mamy

PROWADZĄCA



PAULINA JANIAK, CZŁONKINI ZARZĄDU FUNDACJI SHARE THE CARE

Psycholog, Coach ICF i Game Coach certyfikowany przez Normann Benett Academy, magister Uniwersytetu Warszawskiego, stypendystka W Saxion Hogeschool Enschede.

Zawodowo zajmuje się równowagą praca życie oraz praca rodzina, wdrażając rozwiązania z tego zakresu w polskich i zagranicznych organizacjach. Uwielbia swoją pracę i ludzi, którzy ją tworzą wierząc, że pracownik to przede wszystkim człowiek, który może się rozwinąć jedynie w kulturze organizacyjnej, która o niego dba nie tylko w obszarze zawodowym ale również prywatnym.

Jej szczególnym zainteresowaniem jest coaching rodzicielski wspiera rodziców w odnajdywaniu równowagi w tej ważnej życiowej roli jaką jest bycie mamą i tatą.



FUNDACJA
SHARE THE CARE

TATA! OBECNY!

**JAK BYĆ ZAANGAŻOWANYM TATĄ I WSPIERAĆ
ROZWÓJ SWOJEGO DZIECKA**

PROWADZĄCY: DR KAMIL JANOWICZ



FUNDACJA
SHARE THE CARE

OPIS WEBINARU

Webinar jest skierowany do obecnych i przyszłych ojców, którzy chcą się dowiedzieć, w jaki sposób wspierać rozwój swojego dziecka na wczesnych etapach życia (0-5 lat).

Dzięki udziałowi w spotkaniu uczestnicy:

- poznają kluczowe zasady rządzące rozwojem emocjonalnym, społecznym, poznawczym, fizycznym i motorycznym małego dziecka
- uzyskają szereg praktycznych inspiracji dotyczących zachowań i aktywności wspierających rozwój małych dzieci w życiu codziennym
- dowiedzą się, w jaki sposób jako ojcowie mogą być wsparciem dla swoich dzieci
- zwiększą swoją świadomość nt. zachowań potencjalnie ryzykownych i szkodliwych dla rozwoju dziecka.

Webinar łączy rzetelną wiedzę naukową z praktycznym doświadczeniem i ojcowską perspektywą



FUNDACJA
SHARE THE CARE

PROWADZĄCY



DR KAMIL JANOWICZ, PSYCHOLOG

Pracownik badawczy i nauczyciel akademicki na Uniwersytecie SWPS.

Prowadzi m.in. warsztaty, wykłady i grupy rozwojowe dla ojców oraz specjalistów pracujących z rodzinami.

Twórca bloga popularnonaukowego nt. ojcostwa - Father_ing., gdzie popularyzuje wyniki badań naukowych dotyczących ojcostwa.

Prywatnie mąż Karoliny i tata Franka.



FUNDACJA
SHARE THE CARE

WSPARCIE POLITYKI DE&I W ORGANIZACJI

WEBINARY DLA RODZICÓW !



PROWADZĄCY: DR. KAMIL JANOWICZ



FUNDACJA
SHARE THE CARE

OPIS WEBINARÓW: WEBINARY DLA RODZICÓW

- **JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ DZIECKA?**

Uczestnicy zdobędą wiedzę dot. kluczowych kwestii związanych z rozwojem emocjonalnym, społecznym, poznawczym, fizycznym i motorycznym małego dziecka (od narodzin do ok. 5 r.ż.). Otrzymają także szereg praktycznych wskazówek i inspiracji dot. tego, w jaki sposób wspierać na co dzień rozwój swojego dziecka w ww. obszarach

- **KLUCZOWE POTRZEBY ROZWOJOWE DZIECKA – CZYM SĄ I JAK NA NIE ADEKWATNIE ODPOWIADAĆ?**

Poznamy kluczowe potrzeby rozwojowe małych dzieci – podstawowe potrzeby fizjologiczne, potrzebę bliskości, autonomii, eksploracji, ruchu i kontaktu z innymi. Dowiemy się, czym są te potrzeby, dlaczego są ważne oraz, w jaki sposób adekwatnie na nie odpowiadać w rodzicielskiej codzienności.

- **DLACZEGO WARTO PODZIELIĆ SIĘ URLOPEM RODZICIELSKIM?**

Czyli, jakie korzyści wypływają z podzielenia się urlopem rodzicielskim – dla kobiety, mężczyzny, dla ich relacji oraz dla dziecka. Omówimy mechanizmy stojące za tymi efektami, aby Uczestnicy mogli lepiej zrozumieć, dlaczego warto podjąć taką decyzję i budować swoje rodzicielstwo w oparciu o partnerstwo i wspólne zaangażowanie.

- **WORK-LIFE BALANCE DLA RODZICÓW – CZYM JEST I JAK O NIEGO DBAĆ**

Omówimy kluczowe kwestie dot. work-life balance w życiu rodziców-pracowników. Przyjrzymy się temu, czym jest właściwie work-life balance, dlaczego jest ważny i jak o niego dbać. Uczestnicy otrzymają szereg praktycznych wskazówek i inspiracji, które pomogą im zadbać o swój dobrostan na co dzień.

- **JAK WSPÓLNIE PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO PORODU RODZINNEGO?**

Dla osób oczekujących narodzin dziecka. Pozwoli lepiej przygotować się do tego wydarzenia – nie tylko z perspektywy jednostki, ale także w kontekście relacji z partnerem/-ką. Uczestnicy dowiedzą się, na co zwrócić szczególną uwagę, co zrobić i o co zadbać, aby wspólny poród był doświadczeniem budującym i spajającym oraz dobrym wejściem w rodzicielstwo.



OPIS WEBINARÓW: WEBINARY DLA MAM

- **JAK WSPIERAĆ PARTNERA W BYCIU OBECNYM I ZAANGAŻOWANYM OJCEM?**

Webinar pomoże kobietom-mamom lepiej zrozumieć swoich partnerów i ich doświadczenia związane z wchodzeniem w ojcostwo. Uczestniczki dowiedzą się, w jaki sposób mogą wspierać partnera w byciu zaangażowanym ojcem od samego początku (już na etapie ciąży) i jak nie osłabiać jego motywacji. Ta wiedza pomoże im też uniknąć sytuacji, w której to one są obarczone większością odpowiedzialności za opiekę nad dzieckiem.

- **DLACZEGO TWOJA RODZINA POTRZEBUJE, ABYŚ BYŁA WYPOCZĘTĄ MAMĄ?**

Wiele matek (zwłaszcza małych dzieci) boryka się z chronicznym zmęczeniem i brakiem czasu dla siebie. Jednocześnie, nierzadko ulegają one presji społecznej, która nie pozwala im zadbać o siebie. Uczestniczki tego webinaru dowiedzą się, jakie korzyści wynikają z zadbania o swój dobrostan i odpoczynek, jak to zrobić i dlaczego jest to ważne nie tylko dla nich samych, ale także dla całej ich rodziny oraz funkcjonowania w miejscu prac



OPIS WEBINARÓW: WEBINARY DLA OJCÓW

- **JAK WSPIERAĆ PARTNERKĘ W JEJ MACIERZYŃSTWIE?**

Wiele matek czuje, że nie otrzymuje od swojego partnera potrzebnego im wsparcia w okresie ciąży i po narodzinach dziecka. W efekcie, czują się niezrozumiane i pozostawione same sobie, co negatywnie wpływa na ich dobrostan i zdrowie psychiczne. Ten webinar pomoże mężczyznom zrozumieć potrzeby i doświadczenia ich partnerek oraz pokaże, w jaki sposób wspierać je na co dzień w ich macierzyństwie

- **DLACZEGO WARTO BYĆ ZAANGAŻOWANYM TATĄ I JAK TO ROBIĆ?**

Uczestnicy webinaru dowiedzą się, jakie korzyści wynikają z bycia obecnymi i zaangażowanymi ojcami a także poznają moc bliskiej relacji taty z dzieckiem. Omówione zostaną także mechanizmy psychologiczne stojące za tymi efektami. Uczestnicy otrzymają także szereg praktycznych wskazówek, które pomogą im budować bliższą więź z dzieckiem każdego dnia.



PROWADZĄCY



DR KAMIL JANOWICZ, PSYCHOLOG

Pracownik badawczy i nauczyciel akademicki na Uniwersytecie SWPS.

Prowadzi m.in. warsztaty, wykłady i grupy rozwojowe dla ojców oraz specjalistów pracujących z rodzinami.

Twórca bloga popularnonaukowego nt. ojcostwa - Father_ing., gdzie popularyzuje wyniki badań naukowych dotyczących ojcostwa.

Prywatnie mąż Karoliny i tata Franka.



FUNDACJA
SHARE THE CARE

BĄDŹ MĘŻCZYZNĄ, CZYLI ROLE I STEREOTYPY W PRACY



PROWADZĄCY: DR HAB. JACEK WASILEWSKI



FUNDACJA
SHARE THE CARE

OPIS WEBINARU

Tworzenie stereotypów jest spontaniczną ludzką skłonnością, która ma na celu redukcję nadmiaru informacji docierających ze świata. Stereotypy mogą być negatywne, neutralne lub pozytywne, chociaż najczęściej spotyka się wyobrażenia negatywne.

Podczas spotkania dowiesz się:

- Po co nam stereotypy i czy zawsze są złe?
- Jak zmienia się postrzeganie mężczyzny i męskości i co mężczyźni z tego mają?
- Uwięzieni w stereotypie, czyli dlaczego i w czym stereotyp przeszkadza?
- Jak można wspierać innych w wyjściu poza stereotyp?
- Prawdziwie wolny i odpowiedzialny, czyli co może się zmienić w życiu i w pracy.



PROWADZĄCY



DR HAB. JACEK WASILEWSKI

Wykładowca na Wydziale Dziennikarstwa UW, badacz znaczeń w kulturze. Zajmuje się oddziaływaniem języka, m.in. perswazją i językiem inkluzywnym. Jest scenarzystą tv i dramaturgiem, a także autorem książek o działaniu języka w rolach społecznych, m.in. Uwięzieni w słowach rodziców (z A. Kozak), Bezecnik gramatyki polskiej, Baśnie wolnego rynku, Retoryka dominacji, Opowieści o Polsce.

MĘSKOŚĆ A OJCOSTWO



PROWADZĄCY: WOJTEK OLSZEWSKI



FUNDACJA
SHARE THE CARE

OPIS WEBINARU

Nic tak nie podkreśla męskości mężczyzny jak ojcostwo. Dlatego warto porozmawiać i zastanowić się, jakie ma ono znaczenie dla nas mężczyzn, jakie jest jego miejsce w naszych rodzinach i jak wpływa na wychowanie naszych dzieci: nie tylko synów ale również i córek.

Podczas webinaru poruszymy kwestie:

- Dlaczego oczekiwania wobec niego jako ojca i mężczyzny zmieniają się i postrzegam je jako szansę, a nie zagrożenie
- Jakie znaczenie mają pozytywne męskie wzorce w dorastaniu syna i w jego dojrzewaniu do męskości
- Etapy dorastania chłopca i wsparcie taty
- Identyfikacja własnych etapów, które przeżyłeś lub których nie przeżyłeś w pełni

PROWADZĄCY



WOJTEK OLSZEWSKI, EKSTREMALNE OJCOSTWO

Jest ojcem od dwudziestu lat i w tym czasie w jego rodzinie pojawiło się sześcioro dzieci. Oprócz tego jest przedsiębiorcą i zarządza dwiema firmami.

Prowadzi bloga wojtekolaszewski.pl, gdzie uczy jak skutecznie łączyć ojcostwo z pracą zawodową i rozwojem osobistym.

Autor książki „Ekstremalne ojcostwo”.



FUNDACJA
SHARE THE CARE

WYPALENIE RODZICIELSKIE I ZAWODOWE - JAK POKONAĆ NIEMOC?



PROWADZĄCY: KASIA MAŚLAK I PIOTR MAŚLAK

OPIS WEBINARU

Rodzicielstwo, szczególnie na wczesnym etapie to praca na etacie, a czasami na dwóch. Tymczasem po urlopie rodzicielskim często oczekuje się od nas energii i zapału, jakbyśmy wracali z długich wakacji.

Wypalenie rodzicielskie ma bardzo podobne przyczyny, przebieg i objawy do wypalenia zawodowego. I podobnie się z nim walczy.

Uczestnicy webinaru poznają:

- narzędzia, które pomogą przezwyciężyć wypalenie oraz sprawnie i szybko przejść przez proces zmiany, który jest kluczowy do pokonania wypalenia i nadania swojej rzeczywistości nowej energii.
- uczestnicy poznają także techniki skutecznego zarządzania stresem.



PROWADZĄCY



Kasia Maślak

Manager projektów w travicon.pl, HR Business Partner, dyplomowana Coach i Mentorka Uniwersytetu SWPS, dyplomowana trenerka emisji głosu Uniwersytetu SWPS, magister zarządzania zasobami ludzkimi Akademii Leona Koźmińskiego, nauczycielka Akademicka Uniwersytetu WSB Merito w Warszawie.

Autorka wielu kursów i szkoleń rozwojowych m.in. z zarządzania czasem, komunikacji w związku i relacji oraz komunikacji biznesie.

Żona (Piotra), matka trójki dzieci, maratonka, miłośniczka zdrowej kuchni, wolne chwile spędza na trenowaniu pole danc



Piotr Maślak

CEO, founder travicon.pl, dyplomowany trener biznesu, oświaty i administracji Uniwersytetu SWPS, specjalista w zakresie komunikacji wewnętrznej, zewnętrznej i medialnej oraz autoprezentacji, certyfikowany trener DBP (University of Texas), wykładowca Uniwersytetu SWPSS. Autor wielu strategii komunikacyjnych.

Od 1990 roku dziennikarz radiowy, telewizyjny i internetowy. Obecnie jest autorem i gospodarzem Pierwszego Śniadania w TOK-u (TOK FM).

Mąż, ojciec trójki dzieci, zdobywca korony maratonów polskich, gitarzysta amator, narciarz, paralotniarz, miłośnik sztuk walki (3 kyu - Ju Jitsu)



FUNDACJA
SHARE THE CARE

JAK DOBRZE ROZMAWIAĆ W ZWIĄZKU – KOMUNIKACJA KRYZYSOWA DLA KAŻDEGO !



PROWADZĄCY: KASIA MAŚLAK I PIOTR MAŚLAK



FUNDACJA
SHARE THE CARE

OPIS WEBINARU

Webinar dedykujemy parom w każdym wieku i o każdym stażu!

- Uczestnicy uczą się rozpoznawać swój własny model komunikacyjny, wynikający z osobowości, temperamentu i relacji. Następnie uczą się komunikować konstruktywnie w trudnych sytuacjach. Poznają konkretne narzędzia związane ze sztuką rozmawiania.
- Webinar jest prowadzony w formie edutainmentowej. Uczestnicy ćwiczą ale też bawią się, doświadczając przy okazji różnych mechanizmów związanych z dobrą komunikacją.
- Ogromną wartością dodaną webinaru jest fakt, że prowadzi go małżeństwo trenera i coacha rozwoju osobistego.
- Para łączy osobiste doświadczenie 30 letniego związku (trwającego od pierwszej klasy liceum) z doświadczeniem i wiedzą trenerską oraz psychologiczną



PROWADZĄCY



KASIA MAŚLAK

Manager projektów w travicon.pl, HR Business Partner, dyplomowana Coach i Mentorka Uniwersytetu SWPS, dyplomowana trenerka emisji głosu Uniwersytetu SWPS, magister zarządzania zasobami ludzkimi Akademii Leona Koźmińskiego, nauczycielka Akademicka Uniwersytetu WSB Merito w Warszawie.

Autorka wielu kursów i szkoleń rozwojowych m.in. z zarządzania czasem, komunikacji w związku i relacji oraz komunikacji biznesie.

Żona (Piotra), matka trójki dzieci, maratonka, miłośniczka zdrowej kuchni, wolne chwile spędza na trenowaniu pole danc



PIOTR MAŚLAK

CEO, founder travicon.pl, dyplomowany trener biznesu, oświaty i administracji Uniwersytetu SWPS, specjalista w zakresie komunikacji wewnętrznej, zewnętrznej i medialnej oraz autoprezentacji, certyfikowany trener DBP (University of Texas), wykładowca Uniwersytetu SWPSS. Autor wielu strategii komunikacyjnych.

Od 1990 roku dziennikarz radiowy, telewizyjny i internetowy. Obecnie jest autorem i gospodarzem Pierwszego Śniadania w TOK-u (TOK FM).

Mąż, ojciec trójki dzieci, zdobywca korony maratonów polskich, gitarzysta amator, narciarz, paralotniarz, miłośnik sztuk walki (3 kyu - Ju Jitsu)



FUNDACJA
SHARE THE CARE

OJCOWIE NA RODZICIELSKIM



PROWADZĄCY: ANDRZEJ KUBISIAK



FUNDACJA
SHARE THE CARE

OPIS WEBINARU

Jeszcze w 2022 roku 99 proc. świadczeń rodzicielskich w Polsce było podejmowanych wyłącznie przez kobiety. I to pomimo tego, że od 10 lat ojcowie mogą przejmować od swoich partnerek zarówno zasiłki macierzyńskie jak i rodzicielskie. Skoro do powstania dzieci potrzeba zaangażowania dwóch osób, to dlaczego nie mamy podziału 50/50 przy opiece?

Podczas webinaru postawimy sobie jeszcze inne pytania:

- Jakie bariery hamują mężczyzn w przejmowaniu pełni obowiązków rodzicielskich?
- Jak uniknąć „kosztów macierzyństwa” i zachować work-life balance?
- Kto i co może zyskać będąc na „urlopie” rodzicielskim?
- Jaką rolę może odegrać firma w tym procesie?
- Jakie uprawnienia zyskali rodzice w 2023 roku w ramach zmian w kodeksie pracy?
- I dlaczego to właśnie ja dołączyłem do elitarnego grona ojców na rodzicielskim?
- Webinar bazuje na danych z gospodarki, literatury naukowej, jak i moich własnych doświadczeniach. Bowiem sam spędziłem 9 z pierwszych 12 miesięcy życia z moim młodszym synem i wiem, że słowo „urlop” to nieudany żart w tym kontekście. Wiem też, że warto!



PROWADZĄCY

ANDRZEJ KUBISIAK



Manager z 15-letnim doświadczeniem w zarządzaniu projektami i doradztwie opartym na analizie danych. Doświadczenie zdobywał w pracy dla prywatnych firm z sektorów bankowego, finansowego czy HR. Absolwent Uniwersytetu Warszawskiego na wydziale Socjologii oraz studiów MBA w Polskiej Akademii Nauk w Instytucie Nauk Ekonomicznych

Obecnie wicedyrektor Polskiego Instytutu Ekonomicznego, najbardziej opiniotwórczego think-tanku w Polsce. W swoich pracach naukowych i badawczych skupia się na rynku pracy, migracjach czy demografii.

Prywatnie pochłonięty rodziną (żona i dwóch synów). Pasjonat sportów i podróży. Uwielbia dobre kino, teatr i spotkania z przyjaciółmi.

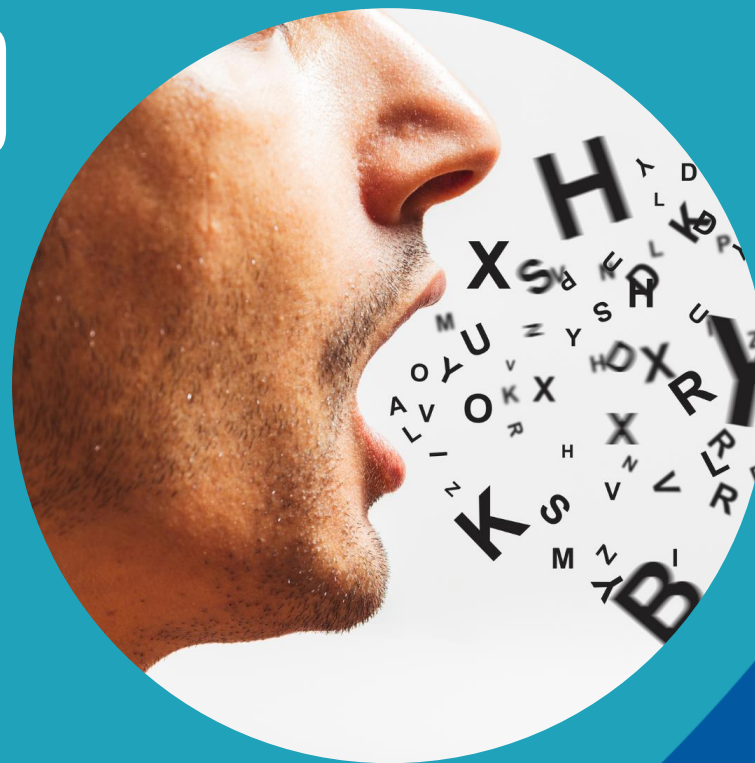
Razem z Elżbietą Czerwińską-Kubisiak prowadzą podcast „Rozmowy DM”, w którym podejmują tematykę nauk społecznych.



FUNDACJA
SHARE THE CARE

NUKLEARNE SŁOWA: O NISZCZĄCYCH SŁOWACH (KTÓRE STOSUJEMY W DOMU I PRACY)

PROWADZĄCY: PROF. DR HAB. WOJCIECH KULESZA



FUNDACJA —
SHARE THE CARE

OPIS WEBINARU

Czy kiedykolwiek zastanawialiśmy się, jak wypowiedane słowa uskrzydlają (w pozytywnym przypadku) albo odciskają swoje piętno nie tylko na osobie będącej adresatką owych twierdzeń, ale również na osobie wypowiadającej te frazy?

Podczas webinaru wspólnie nie tylko poznamy psychologiczne podstawy i skutki takich fraz, ale również poszukamy czy aby przypadkiem nie stosujemy takich słów. Zastanowimy się również jak można odwrócić ten trend i zamienić krzywdę na rozwój i budowanie (zarówno związków romantycznych jak i biznesowych czy rodzicielskich).

Podczas webinaru będziemy poruszać tematy z zakresu:

- efektów pigmaliona, etykietowania, samospełniającego się proroctwa
- skutków tych efektów: przypisywania sobie (albo otoczeniu) sukcesów i porażek
- “niewinnych słówek”: komentarzy, które wydają się (osobie wypowiadającej)
- niewinne a nierzadko śmieszne
- stosowania tych kwestii nie tylko w związkach romantycznych, ale również
- rodzicielskich i biznesowych



PROWADZĄCY

PROF. DR HAB. WOJCIECH KULEZA



Jest profesorem Uniwersytetu SWPS, psychologiem społecznym. Szkoli i publikuje (naukowo i popularnonaukowo) głównie nt. naśladownictwa, psychologii miłości, nierealistycznego optymizmu. Jest kierownikiem Katedry Psychologii Społecznej, członkiem Rady Festiwalu Nauki, stypendystą Tygodnika Polityka. Prywatnie tata dwóch córek.



FUNDACJA
SHARE THE CARE

NIEOCZYWISTE PRZYCZYNY ROZSTANIA CZYLI O TYM, JAK IM (SAMODZIELNIE) PRZECIWDZIAŁAĆ



PROWADZĄCY: PROF. DR HAB. WOJCIECH KULESZA

OPIS WEBINARU

Podczas tego webinaru chciałbym porozmawiać o tym, jak budować związki, ale z całkowicie odmiennej perspektywy: analizy tego, co doprowadziło do rozwodów milionów par na całym świecie.

Dzięki temu nie ślizgamy się po powierzchni tematu, ale wchodzimy w jego (często niełatwy) głąb odkrywając co sami i same mogliśmy zrobić źle. Z tej perspektywy możemy mądrzej budować: wiedząc co niszczy lepiej wiem, czego unikać.

Podczas webinaru poznasz:

- przyczyny rozpadu związków
- metody ich zapobiegania
- zrozumienia na co mamy wpływ (i o co warto walczyć), a z czym należy się pogodzić
- metody wspierania naszych dzieci, aby ich związki były jeszcze lepsze niż nasze
- (przez to, że bardziej świadomie, od samego początku, przeciwdziałają rozpadowi).



PROWADZĄCY

PROF. DR HAB. WOJCIECH KULEZA



Jest profesorem Uniwersytetu SWPS, psychologiem społecznym. Szkoli i publikuje (naukowo i popularnonaukowo) głównie nt. naśladownictwa, psychologii miłości, nierealistycznego optymizmu. Jest kierownikiem Katedry Psychologii Społecznej, członkiem Rady Festiwalu Nauki, stypendystą Tygodnika Polityka. Prywatnie tata dwóch córek.



FUNDACJA
SHARE THE CARE

OPIEKA NAD STARSZYM CZŁONKAMI RODZINY

SILVER INNOVATION –

WESPRZYJ PRACOWNIKÓW, WZMOCNIJ SWOJĄ FIRMĘ



PROWADZĄCY: DAGNY KURDWANOWSKA



FUNDACJA
SHARE THE CARE

OPIS WEBINARU

W erze Silver Economy kluczem do przewagi konkurencyjnej jest: zrozumienie procesów starzenia, nowe spojrzenie na zespół i potrzeby pracowników, wprowadzenie nowoczesnych produktów i usług dla Seniorów i ich opiekunów. Podczas webinaru dowiesz się jak skutecznie wspierać pracowników w ich rolach opiekuńczych nad osobami starszymi w rodzinie.

Zapraszamy na webinar, gdzie zostaną poruszone takie kwestie jak:

- opiekun rodziny: jego sytuacja prawna i zawodowa w Polsce
- indywidualne strategie opieki: jak je tworzyć, modyfikować i wdrażać
- drużyna opiekuna: jak budować zespół ludzi, którzy będą wspierać w opiece
- jak łączyć opiekę z pracą zawodową: w jakim modelu pracować, jak rozmawiać o swojej sytuacji z pracodawcą
- sprawdzone rozwiązania dla pracodawców i pracowników, którzy są opiekunami rodzinnymi
- opieka wytchnieniowa: jak ją zorganizować i gdzie szukać pomocy
- w jaki sposób zadbać o siebie, żeby móc opiekować się innymi
- syndrom wypalenia opiekuna: jak mu przeciwdziałać
- opieka w domu czy w domu opieki
- dom opieki: fakty i mity
- komunikacja z chorym i rodziną



PROWADZĄCA

DAGNY KURDWANOWSKA



Jestem psychogerontologką, trenerką, dziennikarką, autorką książek. Moim klientom pomagam zrozumieć procesy starzenia, ich wpływ na różne aspekty życia, zwłaszcza na życie zawodowe oraz szansę, jaką stwarzają dla firm i dla biznesu.

Wspieram firmy w budowaniu strategii uwzględniających wyzwania społeczne, m.in. starzenie się społeczeństwa i choroby cywilizacyjne, a także w opracowaniu nowych produktów i usług dla Seniorów.

Pracuję z kadrami menedżerską, działami HR i CSR, prowadzę warsztaty dla pracowników oraz indywidualne konsultacje.

Uwielbiam słuchać, uczyć się i dzielić się wiedzą.



ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

ALEKSANDRA HARPER-WAŁĘSA

FUNDACJA SHARE THE CARE

KOM. 501 550 258

E-MAIL: ALEKSANDRA.HARPER-WALESA@SHARETHECARE.PL

SHARETHECARE.PL



FUNDACJA
SHARE THE CARE

WSPÓŁPRACA PROJEKTOWA

- **WARSZTATY I WEBINARY DLA MENEDŻERÓW - OD 4.500 PLN ZA 1 WARSZTAT (PO POLSKU LUB PO ANGIELSKU)**
- **WEBINARY DLA PARCOWNIKÓW – OD 4.500 PLN ZA 1 WARSZTAT (PO POLSKU LUB PO ANGIELSKU)**

