

Sežana, 14.11.2022

SPOT svetovanje Obalno-kraške regije **organizira brezplačno delavnico**

»Žensko podjetništvo in materinstvo ter kako uspešno povezati obe vlogi«

**v PONEDELJEK, 5. decembra 2022 od 17. do 19.30 ure,
v sejni dvorani Območne obrtno-podjetniške zbornice Sežana, Kraška ulica 6, Sežana**

Delavnica je BREZPLAČNA!

Kaj pričakovati?

Delavnica je zastavljena kot preplet teorije in prakse. Predavateljica bo na kratko predstavila psihološko podlago tem, predvsem pa bo poudarek na praktičnih primerih, iskanju načinov, ki nas vodijo do večje moči in zadovoljstva pri prevzemanju vlog ženska-mama-podjetnica. V praksi boste lahko preizkusile drugačne pristope, odzive in dobile ideje, kako si same pomagati v situacijah, ki vas spravljajo v stres ter vas izčrpavajo. Prostor bo tudi za konkretna vprašanja in primere.

PROGRAM DELAVNICE:

1. Položaj ženska - mama – podjetnica:

- zgodovinsko-antropološki položaj ženske in mame,
- današnji/sodobni položaj ženske,
- izzivi "kombinirane" vloge mama-podjetnica;
- psihološke potrebe žensk in podjetnic, kako jih zadovoljevati, kaj se zgodi, če niso zadovoljene, kako se poslovna ženska loteva materinstva in obratno...

2. Ločevanje vlog (mama - podjetnica) in postavljanje mej:

- kako je mogoče postaviti mejo med materinstvom in ženskim podjetništvom,
- viri, ki ženske podjetnice in mame podpirajo, navdihujejo, opolnomočijo;
- kako otrokom postavljati meje v zasebnem življenju, ko se posvečamo poslu, kdaj in zakaj je pomembno ločevati med tema dvema področjema ter kdaj ju lahko povezujemo in kdaj vzporedno peljemo...

3. Skupno preživljanje časa:

- načini, ideje, ki nas povezujejo, a ne izčrpavajo;

- kako kakovostno preživljati čas z otroki, čeprav nas čaka pomemben poslovni sestanek, projekt

4. Kaj, če....? Konflikti, nepredvidene situacije...

Delavnico bo izvedla Sanda Božeglav, specializantka integrativne psihoterapije, profesorica nemščine in filozofije, mama in podjetnica. V zasebni psihoterapevtski praksi se ukvarja s svetovanjem in podporo mamam, ženskam in podjetnicam, ki jim te vloge predstavljajo različne izzive, jim porajajo dvome in občasno tudi (pre)veliko breme. Skupaj z njimi išče nove možnosti, jih spodbuja in opogumlja na njihovi poti. Izvaja tudi delavnice za starše, predvsem za ženske in mame, kjer z deljenjem svoje lastne izkušnje in izkušenj z dela s klienti navdihuje in opogumlja. Pri svojem delu vedno znova išče nove načine, ki nas pripeljejo do občutka večjega zadovoljstva z življenjem in odnosi, v katere vstopamo, tako v zasebnem kot tudi poslovnem življenju.

Potek delavnice

Delavnica bo potekala v živo med 17.00 in 19.30 v sejni dvorani območne obrtno-podjetniške zbornice Sežana, Kraška ulica 6, 6210 Sežana

Število mest je omejeno!

Prijave: Prijave na delavnico zbiramo najkasneje **do petka, 02. decembra 2022 oz. do zasedbe prostih mest** preko spletne prijavnice: <https://forms.gle/tZ369Y8znD9uJtnM7>.

Dodatne informacije: SPOT Svetovanje Obalno–kraške regije, **Petra Weber**, 05 62 02 851, e-pošta: petra.weber@ozs.si.