

Nowe czasy, nowe narzędzia!
Jak utrzymać równowagę i nadążyć
za zmianami w dobie AI oraz
nowoczesnych technologii?

SZKOLENIE 16-18.10.2025r.

AGENDA

Jak błyszczeć zawodowo po 55-tce?

**Program szkolenia skierowanego do kobiet w wieku 55+
z województwa zachodniopomorskiego
(szkolenie z dofinansowaniem)**

DZIEŃ 1

- **Syndrom oszusta – jak go rozpoznać i neutralizować.**
- **Jak mówić o sobie bez fałszywej skromności.**
- **Strach przed oceną – jak radzić sobie z krytyką i opiniami innych**
- **Porównywanie się z młodszymi – jak odzyskać energię i spokój.**
- **Moje mocne strony – ćwiczenia i autorefleksja.**

Human Relations

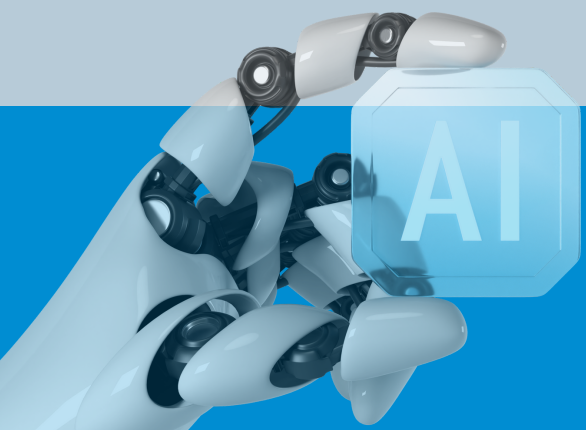
We know people.

AGENDA

Jak błyszczeć zawodowo po 55-tce?

DZIEŃ 2

- Jak reagować, gdy ktoś Cię podważa lub ignoruje – techniki pewności siebie w pracy i życiu.
- Autentyczność jako magnes – jak pozostać sobą i zachować profesjonalizm.
- Komunikacja prowokatywna – jak lekko i z humorem przełamywać trudne sytuacje, asertywnie stawiać granice i wyrażać swoje zdanie bez konfliktów.
- Trening sytuacyjny – rozmowy, autoprezentacja, small talk, prezentacje.
- Wprowadzenie do sztucznej inteligencji.
- ChatGPT i inne narzędzia – niezliczone możliwości w Twojej kieszeni.
- ChatGPT w praktyce – promptowanie, pisanie tekstów, maili i prostych postów.



Human Relations

We know people.

AGENDA

Jak błyszczeć zawodowo po 55-tce?

DZIEŃ 3

- Tworzenie własnego komunikatu/artykułu z pomocą AI.
- Canva i inne narzędzia kreatywne – projektowanie prostych, efektownych grafik i materiałów online, które przyciągną uwagę.
- Social media dla 55+ – które platformy (LinkedIn, Facebook, Instagram, YouTube) mają dla Ciebie realny potencjał i jak z nich korzystać.
- Sekrety efektywnego wykorzystania AI – triki i narzędzia, które pozwolą Ci oszczędzać czas i tworzyć profesjonalne, angażujące treści.
- Podsumowanie.

Human Relations

We know people.



Do kogo skierowane jest szkolenie?

**Do kobiet w wieku 55+ aktywnych zawodowo lub społecznie,
które chcą wzmocnić pewność siebie w dynamicznie
zmieniającym się otoczeniu oraz rozwinąć umiejętności
korzystania z nowoczesnych technologii.**

Ile kosztuje szkolenie?

**Dzięki dofinansowaniu zapłacisz z własnej kieszeni
jedynie 330 zł za 3 dni szkoleniowe**

(Pozostała kwota 1870 PLN pochodzi z dofinansowania)

**W zamian dostajesz 3 dni intensywnego, praktycznego szkolenia –
pełnego ćwiczeń, inspiracji, pracy na Twoich realnych przykładach**

Human Relations

We know people.



HR GROUP

**CHCESZ WZIĄĆ UDZIAŁ
W SZKOLENIU?**

**SZUKASZ SZKOLENIA
W INNYM TERMINIE?**



ZADZWOŃ TERAZ!

**Joanna Siemiątkowska
Project Manager**

**jsiemiatkowska@lsj.pl
M: +48 510 034 350**

Informacje dodatkowe

- 1) możliwość otrzymania dofinansowania do usług rozwojowych mają jedynie Uczestnicy projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, realizowanego przez Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego, które są współfinansowane przez Unię Europejską, ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.
- 2) warunkiem uczestnictwa w projekcie jest obligatoryjnie spełnienie kryteriów kwalifikacji, określonych w Regulaminie rekrutacji i uczestnictwa w projekcie, dostępnym na stronie www.wup.pl oraz stronie internetowej projektu, jeśli taka powstanie.
- 3) każdy Uczestnik projektu objęty jest usługą doradztwa zawodowego, podczas której określone są: rodzaj i kategorie (max. 3 kategorie) usług rozwojowych, możliwe do realizacji w ramach projektu.
- 4) dofinansowanie do usług rozwojowych wynosi min. 70%, a max 90%.
- 5) każdy Uczestnik projektu samodzielnie dokonuje wyboru usługi rozwojowej, spośród ofert dedykowanych dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe z Bazy Usług Rozwojowych (www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl).