

## POZNAJ TEMATY FORUM MŁODYCH "PROLOG" MiG OSTRZESZÓW



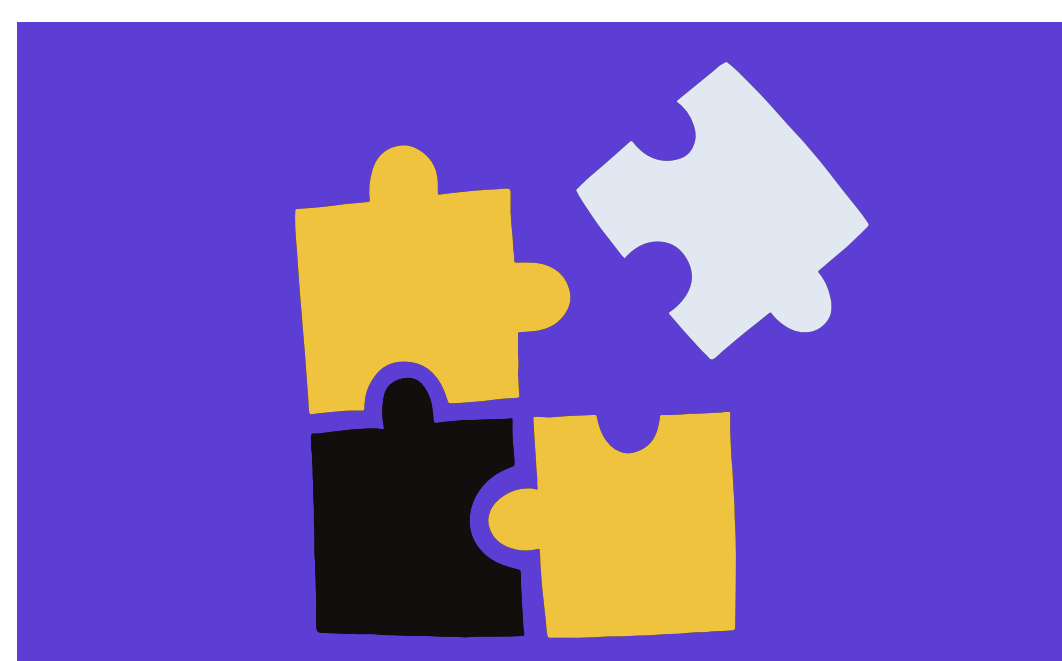
### PANEL 1.

#### MOJA MARKA OSOBISTA



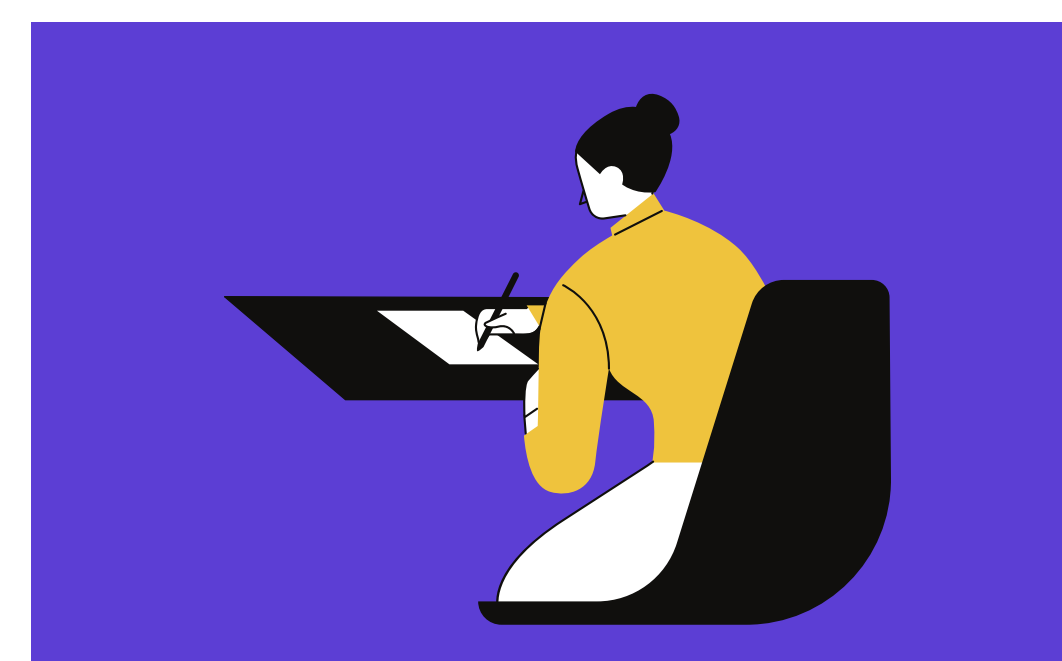
**GODZINA:** 11:30-12:15

**Temat:** Przedsiębiorca - blaski i cienie własnej działalności gospodarczej. Sesja Q&A z lokalnymi przedsiębiorcami.



**GODZINA:** 12:30-13:15

**Temat:** Jak zacząć budować swoją markę, aby wyróżnić się w morzu konkurencji? Wejść na rynek z planem na siebie i kreuj swój biznes lub styl za pomocą branding

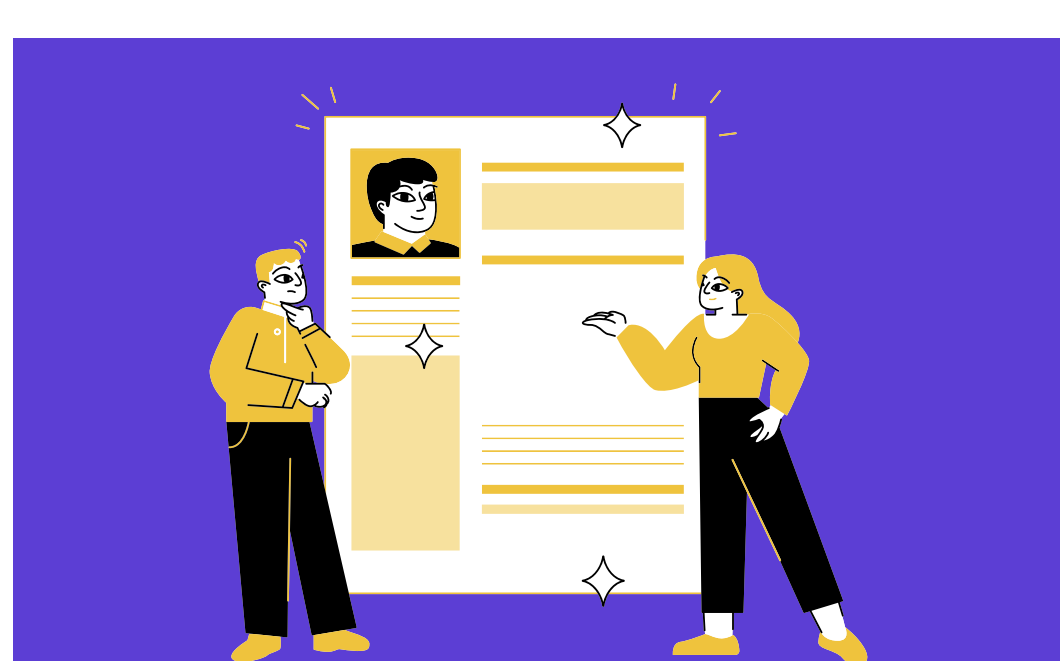


**GODZINA:** 13:30-14:15

**Temat:** Warsztat storytellingu, czyli jak ukwiecić najprostsze zdania i świadomie budować relacje, poprzez oddziaływanie na wyobraźnię i emocje słuchacza lub czytelnika

### PANEL 2.

#### PIERWSZY KROK NA ŚCIEŻCE KARIERY



**GODZINA:** 11:30-12:15

**Temat:** Warsztat pisania CV: dowiedz się jak powinno wyglądać Twoje CV. Jakich błędów unikać i w jakiej kolejności umieścić treści, by były atrakcyjne dla rekrutera.



**GODZINA:** 12:30-13:15

**Temat:** Spotkanie z rekruterką - przygotuj się do rozmowy o pracę i dowiedz się jak najlepiej sprzedać swoje kompetencje i zrobić dobre, pierwsze wrażenie.

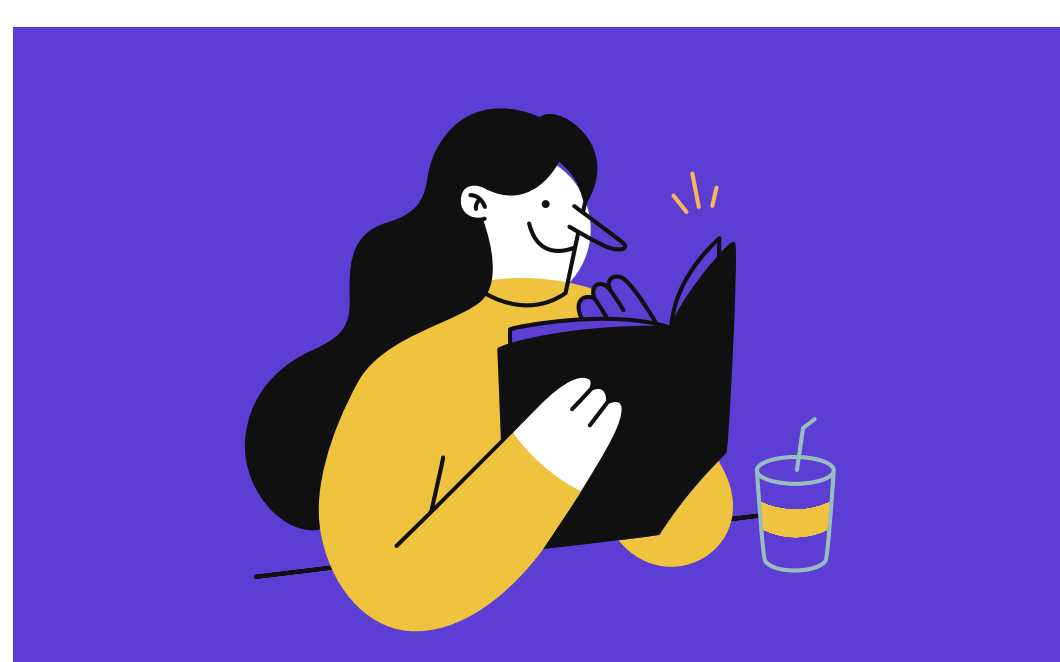


**GODZINA:** 13:30-14:15

**Temat:** Warsztat autoprezentacji: jak być autentycznym przed kamerą i z pewnością siebie dawać wartość innym.

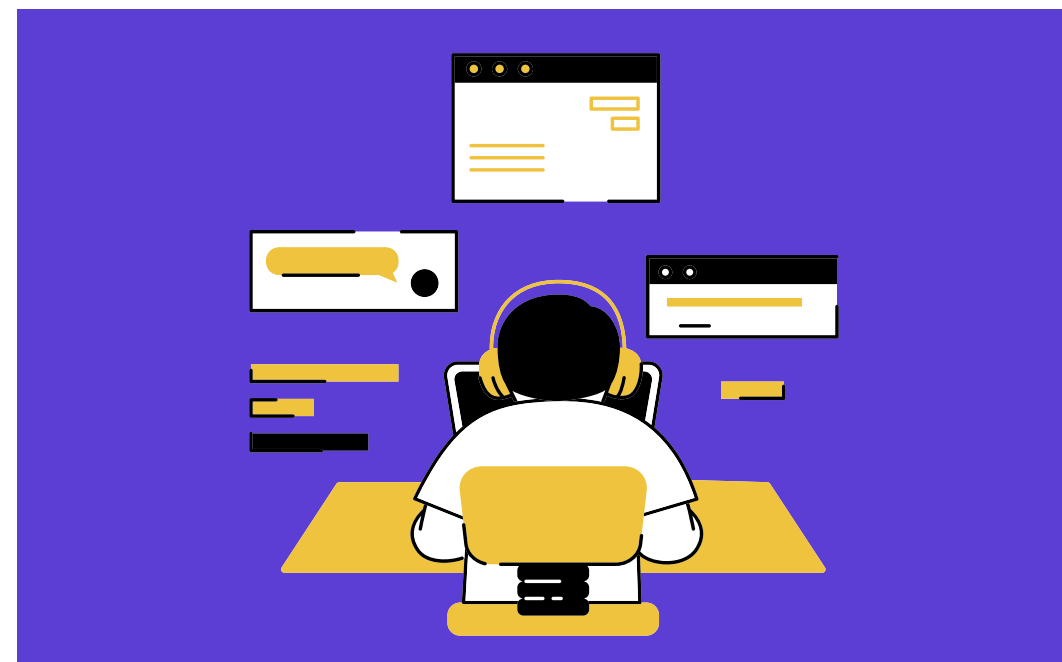
### PANEL 3.

#### BUDUJ BALANS – PRACUJ WYDAJNIEJ



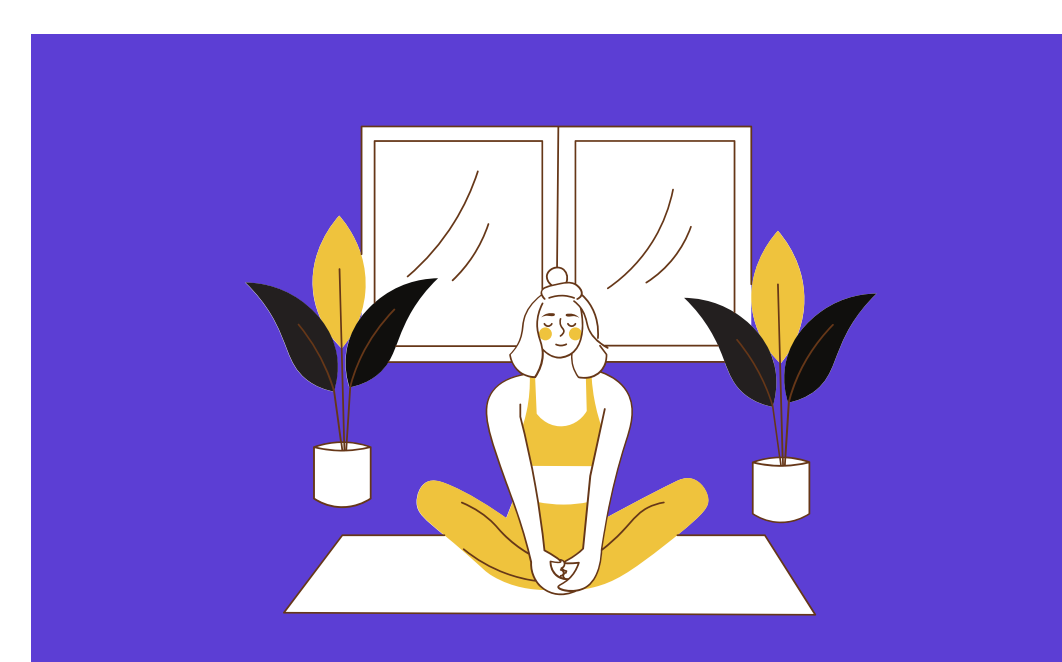
**GODZINA:** 11:30-12:15

**Temat:** Czym jest flow i dlaczego warto z niego korzystać? Poznaj 9 aktywatorów flow, dzięki którym osiągniesz bezwysiłkową koncentrację i wydajność



**GODZINA:** 12.30-13:15

**Temat:** Zaprojektuj swoje flow - warsztat tworzenia rytuałów - odkryjesz co pomaga Ci pokonać stres. Jak możesz wpłynąć na swój organizm, żeby skupiał się na jednym zadaniu, a nie ulegał rozpraszaczom.

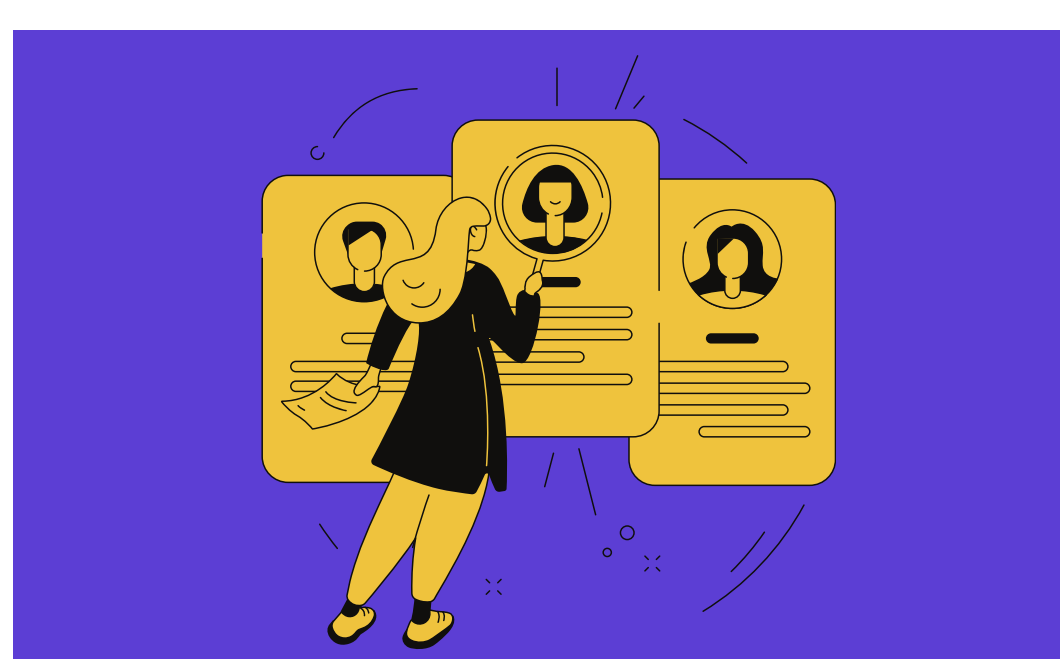


**GODZINA:** 13:30-14:15

**Temat:** Techniki relaksacji i mindfulness : dlaczego tak ważne jest ćwiczenie uważności dla zestresowanych i nie tylko

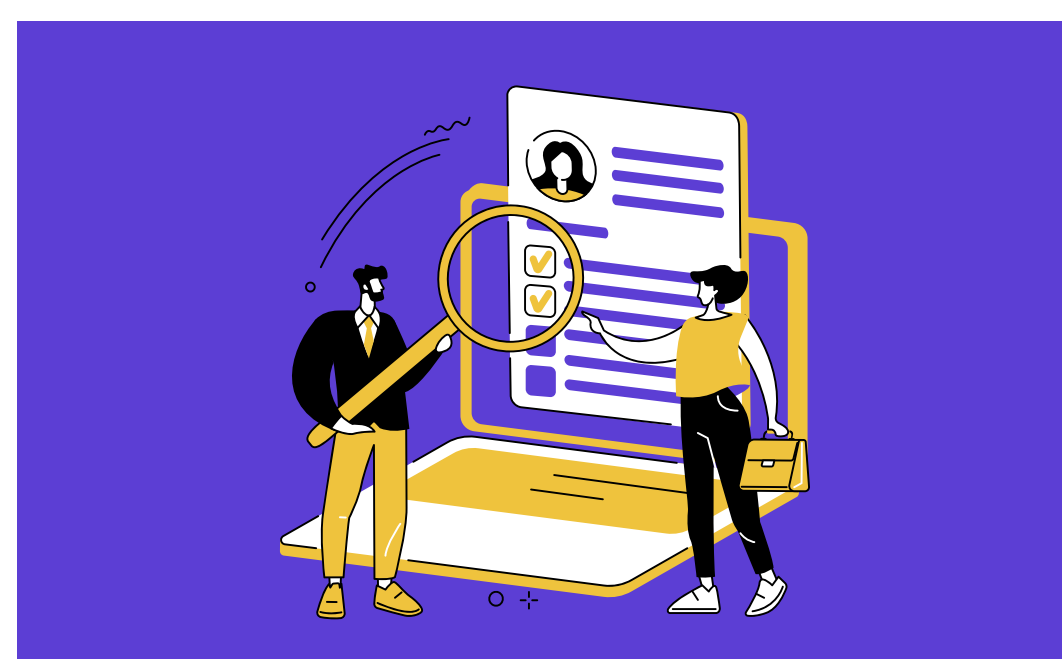
### PANEL 4.

#### JA CZYLI KTO?



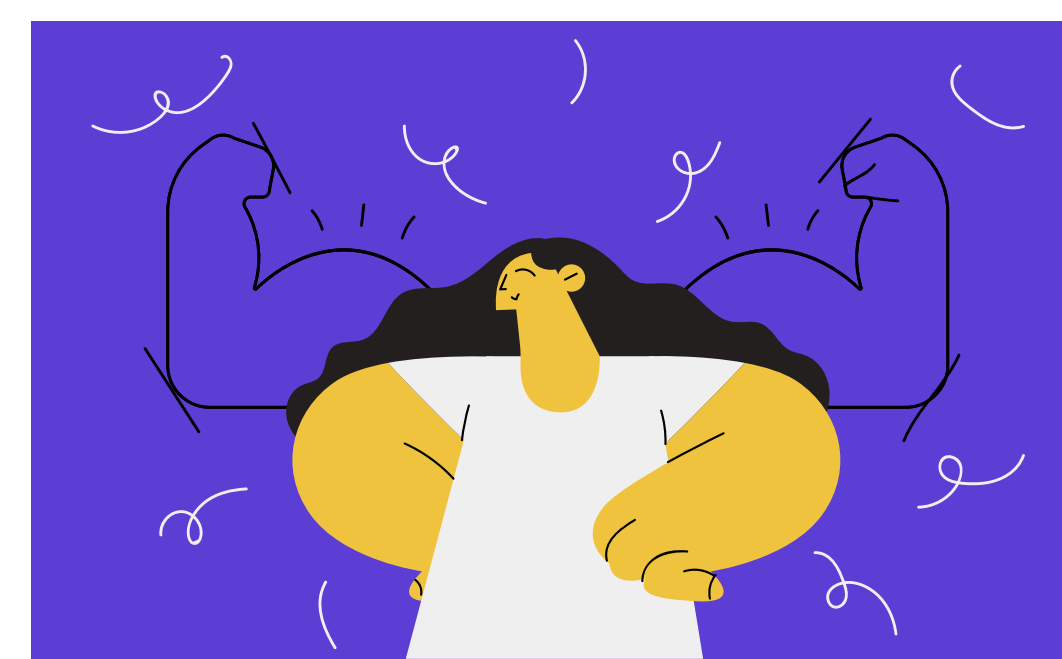
**GODZINA:** 11:30-12:15

**Temat:** Określ swoje kompetencje. Dowiesz się jak zbadać swoje mocne strony i jak je wykorzystać w planowaniu ścieżki kariery.



**GODZINA:** 12:30-13:15

**Temat:** Każdy jest geniuszem – talenty Gallupa każdy ma, nie każdy zna. Dowiesz się dlaczego warto poznać swoje talenty i jak je wykorzystać.



**GODZINA:** 13:30-14:15

**Temat:** Bądź pewny siebie – jak mówić o sobie dobrze. Dowiesz się jak zmienić narrację na wspierającą Twoje poczucie wartości.