

Wyjazdowy warsztat rozwojowy pt. Kobiety aktywne.



17-19.10.2025 r.
(piątek-niedziela)



OW Czarlina



Wyjazdowy warsztat rozwojowy w ramach spotkań wspierających dobrostan pracowników dla nauczycielek akademickich



mgr Grażyna Knitter
mgr Karolina Gronau-Karendys

Program wyjazdu

W trakcie wyjazdu będzie można uczestniczyć w zajęciach ruchowych oraz sesjach warsztatowych z zakresu rozwoju osobistego. W warsztatowej formie przyjrzymy się swoim potrzebom, wartościom i przekonaniom, poszukamy źródeł mocy. W sesjach ruchowych w leśnym otoczeniu lepiej poznamy swoje fizyczne zasoby, z uważnością będziemy oddychać, relaksować się, obserwować siebie i naturę.

Piątek 17.10.2025

16.00 - 17.00 – zakwaterowanie w domkach
18.00 - sesja powitalna z warsztatem integracyjnym
19.00 - wspólna kolacja (posiłek z tego, co przywiozą uczestniczki)
21.00 - sesja relaksacyjna

Sobota 18.10.2025

7.30 - sesja ruchowa na powitanie dnia
8.00 - 9.00 - wspólne śniadanie (posiłek z tego, co przywiozą uczestniczki)
10.00 - 13.00 - sesja leśna – praktyka uważności na siebie i otoczenie
13.30 - 14.30 - przerwa obiadowa
14.30 - 16.30 - sesja wiedzy i refleksji - Moje potrzeby, wartości i przekonania
17.00 - 18.00 - sesja ruchowa Zdrowy kręgosłup
18.30 - wspólna kolacja (posiłek z tego, co przywiozą uczestniczki)
20.00 - sesja relaksacyjna

Niedziela 19.10.2025

7.30 - sesja ruchowa na powitanie dnia
8.00 - 9.00 - wspólne śniadanie (posiłek z tego, co przywiozą uczestniczki)
9.30 - 12.00 - sesja warsztatowa – Moje źródła mocy
12.30 - 13.20 - sesja ruchowa Zdrowy kręgosłup
14.30 - wykwaterowanie i wyjazd

Ważne

Dojazd we własnym zakresie.

Śniadania i kolacje przygotujemy wspólnie z produktów przywiezionych we własnym zakresie.

W sobotę zaplanowany jest wspólny obiad w restauracji (koszt 40–50 zł, płatny indywidualnie)

Prosimy o zabranie wygodnych ubrań (o ile pogoda pozwoli, większość zajęć odbędzie się na zewnątrz, w plenerze leśnym).

Kontakt: [Centrum HR Szkolenia](#)



+48 58 348 67 50
+48 58 348 67 51



szkolenia.hr@pg.edu.pl