

# V MAŁOPOLSKI KONGRES Kobiet



## PROGRAM

### V MAŁOPOLSKIEGO KONGRESU KOBIEC

15.06.2019

Auditorium Maximum

Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie

Hasło przewodnie: **Bezpieczeństwo i zdrowie**

W dzisiejszych czasach tj. czasach gospodarki opartej na wiedzy, ciągłych zmian, natłoku informacji, dużej konkurencji, rozwoju coraz to nowszych technologii, konieczności ciągłego podnoszenia kwalifikacji, zdobywania nowych kompetencji, etc. życie w harmonii oraz umiejętność korzystania z tego co dostarcza nam współczesny świat stało się prawdziwym wyzwaniem. Z jednej strony rozwój to postęp, poprawa jakości życia w wielu obszarach, w których na co dzień funkcjonujemy, ale z drugiej strony to ogromna ilość czyhających na nas zagrożeń, które powodują, że przestajemy czuć się bezpieczni. Permanentne życie w ciągłym biegu, pośpiechu, napięciu związanym z poczuciem konieczności dążenia do czegoś, sprostania wyzwaniom współczesnego świata ma w konsekwencji negatywny wpływ na nasze zdrowie, relacje międzyludzkie, komfort codziennego życia – zarówno naszego, jak i naszych bliskich. **Dlatego w ramach tegorocznej edycji Małopolskiego Kongresu Kobiet skoncentrowanej wokół**

**hasła „Bezpieczeństwo i zdrowie” nie brakuje paneli tematycznych, prezentacji, wykładów, warsztatów poświęconych tym właśnie aspektom naszego życia.** Rozmawiać będziemy m.in. o bezpiecznym mieście, bezpieczeństwie w sieci, holistycznym podejściu do życia w zdrowiu, czyli harmonii ciała, umysłu, ducha i emocji, savoir-vivre i etykiecie w kontekście bezpieczeństwa w relacjach towarzyskich i zawodowych. Wśród paneli tematycznych znalazły się również panele poświęcone Domowemu Pogotowiu Ratunkowemu, czyli tzw. pierwszej pomocy przedmedycznej, szczęściu w organizacji (pracy), wpływie wizerunku na nasze samopoczucie i zdrowie, rozmawiać będziemy także o bezpieczeństwie duchowym. Jak co roku Małopolski Kongres Kobiet wzbogacą prezentacje, pokazy, warsztaty, wykłady motywacyjne, wydarzenia artystyczne oraz inne wydarzenia towarzyszące.

### Rejestracja uczestniczek i uczestników

od godz. 9.00

### Sesja otwierająca

10:00–11:30

Prowadzenie Wojciech S. Wocław

#### 1. Koncert Zaczarowanej Piosenki

#### 2. Otwarcie V Małopolskiego Kongresu Kobiet: Powitanie Gości, przedstawienie Partnerów, Sponsorów i Organizatorek.

#### 3. Wystąpienia Partnerów V MKK:

- Anna Pieczarka,  
Członek Zarządu Województwa Małopolskiego
- Prof. dr hab. med. Wojciech Nowak,  
Rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego
- dr Cezary Trutkowski,  
Prezes Zarządu FRDL: „Rola i potrzeba obecności kobiet w polskich samorządach”

### PANELE TEMATYCZNE

godz. 12:00–13.30

Panele odbywają się w 5 salach równolegle i trwają 90 min.

#### 1. Małgorzaty dla Małopolski (90 min.)

Czerwiec to w województwie małopolskim czas obchodów Święta Małopolski, która jest uznawana za perłę w koronie, region ludzi twórczych, aktywnych i dumnych ze swojego dziedzictwa. Czerwiec to także miesiąc imienin Małgorzaty, której imię pochodzi od greckiego słowa „margarities” (perła). Z tej okazji Stowarzyszenie MOST KOBIEC – organizator Małopolskich Kongresów Kobiet, które odbywają się w Krakowie od 2014 roku i którym patronuje Województwo Małopolskie już **po raz trzeci** organizuje wspólne święto **Małgorzaty i Małopolski** będące doskonałą okazją do spotkania się i integracji reprezentujących różne środowiska, różne role społeczne i różne zawody Małgorzat. Tym razem święto **Małgorzaty dla Małopolski** odbędzie się w ramach jubileuszowego V Małopolskiego Kongresu Kobiet, a panelistki – Małgorzaty zaprezentują działania jakie każdego dnia podejmują na rzecz Małopolski. Kontynuujemy w ten sposób realizację celów naszego Stowarzyszenia, którymi są m.in. działania na rzecz integracji kobiet, wspieranie inicjatyw umożliwiających kobietom ich czynny udział w życiu społecznym, naukowym, kulturalnym, publicznym, etc. **Do udziału w panelu zapraszamy Małgorzaty z całej Małopolski (i nie tylko)**

# PROGRAM V MAŁOPOLSKIEGO KONGRESU Kobiet

## 2. Bezpieczne miasto, bezpieczna ja (90 min.)

Podczas panelu stworzymy mapę zagrożeń dla kobiet na terenie Krakowa oraz zastanowimy się, czy dzielnice, w których mieszkamy dają nam poczucie bezpieczeństwa. Odpowiemy na pytania: Jak reagować na zdarzenia przestępcze? Czy i w jakich okolicznościach możemy im zapobiec? W programie panelu ankiety, testy anonimowe, wspólne kreowanie zachowań przeciwdziałających czynom zabronionym, debata i innowacyjne pomysły przeciwdziałania przestępstwom, pojęcie wiktyologii w pigułce, etc.

## 3. Savoir-vivre i etykieta, czyli o bezpieczeństwie relacji (90 min.)

Czy bycie grzecznym jest dziś towarzysko bezpieczne? Czy lepiej być cool, czy dobrze wychowanym? Czy dotychczasowe formuły grzeczności straciły swoją wagę? A może jednak to brak grzeczności pozabawia nas poczucia bezpieczeństwa w relacjach towarzyskich i zawodowych? Między innymi nad tymi pytaniami zastanowią się goście panelu pt. „Savoir-vivre i etykieta, czyli o bezpieczeństwie relacji”.

## 4. Holistyczne podejście do życia w zdrowiu (90 min.)

Holistyczne podejście do życia w zdrowiu to troska o stan ciała, umysłu, ducha i emocji jako niepodzielnej całości. W podejściu holistycznym bowiem ciało, umysł, dusza i emocje stanowią jedność, dlatego równowaga pomiędzy fizyczną, mentalną, duchową i emocjonalną stroną życia jest najistotniejsza dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Zdrowie ma z kolei ścisły związek z tym co i jak jemy, czym oddychamy, jak dbamy o nasze ciało i psychikę. Podczas panelu próbowali będziemy znaleźć odpowiedź na pytanie, czy zdrowie jest rzeczywistością w naszych rękach oraz jaki mamy wpływ na jakość i długość życia. Spróbujemy odkryć sekret „niebieskich stref” – miejsc na świecie gdzie ludzie żyją bardzo długo w zdrowiu i sprawności. Wierzmy, że ten panel zainspiruje uczestniczki i uczestników V MKK nie tylko do refleksji nad naszym życiem, ale także do jego zmiany na lepsze.

## 5. Bezpieczeństwo w sieci (90 min.)

Internet stał się naturalną przestrzenią naszego życia. Trudno wyobrazić sobie dziś funkcjonowanie bez dostępu do sieci. Na co dzień wykorzystujemy internet w pracy zawodowej, robimy zakupy on-line, korzystamy z bankowości internetowej, a nasze dzieci spotykają nowych przyjaciół w wirtualnym świecie gier online. Korzystanie z internetu wiąże się jednak z szeregiem zagrożeń. Codziennie narażeni jesteśmy na włamanie do naszego komputera, kradzież lub zniszczenie cennych danych, czy naruszenie prywatności. Paść możemy ofiarą internetowych oszustów na aukcjach internetowych, fałszywych sklepów internetowych, a skradzione nam dane osobowe posłużą mogą do wyludzenia kredytu, czy podszywania się pod nas w mediach społecznościowych (kradzieży tożsamości). Nasze dzieci narażone są między innymi na kontakt z nieodpowiednimi treściami (pornografia, przemoc itp.), cyberprzemoc, czy ataki „wirtualnych pedofili”.

W ramach panelu:

- Przedstawimy główne zagrożenia związane z korzystaniem z sieci oraz sposoby przeciwdziałania takim zagrożeniom;
- Opowiemy jak zabezpieczyć nasze komputery przed włamaniami, kradzieżą i zniszczeniem danych osobowych oraz co powinniśmy zrobić gdybyśmy jednak padli ofiarą internetowego przestępcy;
- Opowiemy jak monitorować poczynania naszych dzieci w sieci oraz blokować dostęp do nieodpowiednich treści;
- Przedstawimy prawne aspekty ochrony danych osobowych oraz przestępczości internetowej;
- Będziemy dyskutować o rozwoju zawodowym kobiet w sektorze cyberbezpieczeństwa.

## PREZENTACJE, WARSZTATY, WYKŁADY

godz. 13:45–14.15

Wydarzenia odbywają się w 5 salach równoległe i trwają 30 min.

- Opowieść o Małym Księciu – wzruszające przedstawienie teatralne w wykonaniu niepełnosprawnych artystów ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Skawinie (30 min.)
- Warsztaty „Moda na rzeki”, które poprowadzą Cecylia Malik i Agata Bargiel z kolektywu Siostry Rzeki (30 min.)
- Jak łączyć światy nie do połączenia? Opowieść Patrycji Piekutowskiej (30 min.)
- Siła przedsiębiorczości, a bezpieczeństwo Kobiet. Prowadzenie: Magdalena Szczudło (30 min.)
- Ekologia. Smog. Jak radzić sobie ze skutkami smogu i dbać o środowisko – prezentację rozwiązań (30 min.)

## PANELE TEMATYCZNE

godz. 14:30–16.00

Panele odbywają się w 5 salach równoległe i trwają 90 min.

### 1. Domowe Pogotowie Ratunkowe (90 min.)

Umiejętne udzielenie tzw. pomocy przedmedycznej może zdecydować o zdrowiu a czasem nawet i życiu naszych bliskich. Uczestniczki i uczestnicy V MKK, którzy wezmą udział w wydarzeniu „Domowe Pogotowie Ratunkowe” otrzymają fachową wiedzę na temat postępowania w przypadku nieprzewidzianych zdarzeń losowych, które często zdarzają się w codziennym życiu: zakrzepieniu się dorosłego lub dziecka, oparzeniu, zwichnięciu, stłuczeniu, złamaniu kości, poważnym skaleczeniu się, zatruciu pokarmowym, usuwaniu ciała obcego z organizmu zwłaszcza dziecka, zatrzymaniu krążenia u dorosłego oraz u dziecka. Prezentacja połączona jest z częścią praktyczną – ćwiczenia na fantomie, zademonstrowanie działania defibrylatora, zabiegi resuscytacji. Każda z uczestniczek i każdy z uczestników otrzyma ulotkę z wykazem niezbędnego wyposażenia domowej apteczki oraz ilustracjami dotyczącymi podstawowych zabiegów podczas resuscytacji. Panel prowadzić będą doświadczony ratowniczkami medycznymi.

### 2. Twój czas – Twoje zdrowie – Twój sukces – Twoje życie (90 min.)

Czy możliwe jest szczęście w pracy i jak ono oddziałuje na nasze zdrowie i całe życie? Jak i dlaczego tworzyć szczęśliwe miejsca pracy? Co to znaczy odebrać dobrą szkołę - autorytety, które budują nasze poczucie bezpieczeństwa. Najnowsze trendy w zarządzaniu ludźmi: wątki psychologicznego bezpieczeństwa i happiness at work, budowanie równowagi praca-życie osobiste (work life balance) oraz programy rozwojowe pozwalające na odkrywanie prawdziwych wartości.

### 3. Wizerunek a nasze samopoczucie (90 min.)

Wizerunek wpływa na to, jak odbierają nas inni, ale także jak sami siebie postrzegamy. Kiedy we własnej ocenie wyglądamy dobrze - czujemy się pewnie, śmieiej, atrakcyjnie. Lepiej też myślimy o sobie, dzięki czemu spotykamy się z aprobatą innych. Natomiast w dni kiedy się zaniedbujemy, mamy mniej energii, by podejmować nowe wyzwania, unikamy też okazji żeby zabłysnąć. Zapraszamy na spotkanie z Lidią Wysoczańską – specjalistką ds. wizerunku, które rozpoczniemy od analizy kolorystycznej. To właśnie od doboru barw zależy, czy będziemy wyglądać zdrowo i atrakcyjnie, a także jakie będzie nasze samopoczucie. A gdy poznamy w jakich kolorach nam najbardziej do twarzy, nauczymy się strategii wykorzystywania palety barw, tak by w różne dni dobierać inne kolory i dzięki temu osiągnąć różne efekty (zestaw idealny na zebranie zarządu może okazać się niewłaściwy podczas spotkania z podwładnymi). Ustalimy też jaka ilość podstawowych elementów garderoby pozwoli nam na stworzenie dostatecznie wielu zestawów, aby pomimo zapracowania zawsze wyglądać dobrze i czuć się dobrze.

## PROGRAM V MAŁOPOLSKIEGO KONGRESU KOBIEC

### 4. Sukces jest dla Ciebie – wykład motywujący Tatiany Galińskiej (90 min.)

Tatiana Galińska - trener biznesu i coach opowie nam o korzyściach płynących ze świadomego samorozwoju i pokaże, że ma on wpływ zarówno na życie osobiste jak i zawodowe. Bo prawdziwy sukces nigdy nie jest przypadkowy. Wyjaśni jak działa siła intencji w kontakcie z drugim człowiekiem (partnerem, znajomym, czy klientem biznesowym) oraz przybliży to co przyciąga, promuje i buduje sukces. Podczas wykładu poznamy również 8 kluczowych blokad, które nie pozwalają nam realizować naszych marzeń, czy planów i odbierają Osobistą MOC

### 5. Bezpieczeństwo duchowe inaczej mówiąc jasna i ciemna strona Mocy (90 min.)

Podczas panelu odpowiemy na pytania czym jest negatywna strona Mocy i co to ma wspólnego ze sferą Komfortu? Czy negatywną stroną Mocy można w jakiś sposób oswoić i czy jest ona tym samym czym jest zło w potocznym tego słowa znaczeniu? Czy tzw. zło potrafi się „gniewać na nas”, czy nas tylko ogranicza, czy może równocześnie chronić? W podsumowaniu otrzymamy wskazówki jak bezpiecznie poruszać się po jasnej i ciemnej stronie mocy. Zatrzymamy się i porozmawiamy o tym czym jest pojęcie jasnej i ciemnej strony mocy w naszej europejskiej kulturze i dla przykładu porównamy to z np. z kulturą dalekiego Wschodu lub Starożytności. Jest to o tyle ważne abyśmy mogli odpowiedzieć sobie na pytanie czy w sferze duchowej dobrze jest posługiwać się metodami zbliżonymi kulturowo do naszej narodowej tożsamości i czy bezpiecznie jest sięgać po inne wzorce?

### PREZENTACJE, WARSZTATY, WYKŁADY godz. 16:15–17.00

Wydarzenia odbywają się w 4 salach równoległe i trwają 45 min.

- Jak zadbać o równowagę (life balance) – warsztat przygotowany przez Stowarzyszenie Doradców Europejskich PLinEU (45 min.)
- Terapeutyczne właściwości dźwięków – koncert mis i gongów (45 min.)
- Twoje dane – Twoje bezpieczeństwo – praktyczny wykład Manueli Kustry i Andrzeja Mireckiego (45 min.)
- Postawić granicę, czy wyrazić siebie? – warsztaty oparte na metodzie „Porozumienia Bez Przemocy” Marshalla Rosenberga. Prowadzenie: Agata Olszak-Szymula (45 min.)

W trakcie Kongresu będzie można poznać nowe techniki poprawy swojej sprawności fizycznej – ćwiczenia ze smovey, które zaprezentują instruktorki AWF.

Będzie można także potruchoać, czyli poznać zasady slow joggingu z Prezesem Stowarzyszenia Slow jogging Polska (potrzebne wygodne buty)

### KONCERT PATRYCJI PIEKUTOWSKIEJ NA ZAKOŃCZENIE V MKK – godz. 17.30 MY JOURNEY

My Journey to jedyna płyta rozrywkowa wśród 12 solowych albumów wybitnej skrzypaczki Patrycji Piekutowskiej, która w tym roku obchodzi 20-lecie swojej kariery, a dotychczas koncertowała w 38 krajach świata na 5 kontynentach. My Journey jest szalenie popularnym projektem Artystki. Zawiera utwory o 12 miastach na 4 kontynentach, z którymi w szczególny sposób Patrycja Piekutowska jest związana. Koncert z utworami z tej właśnie płyty zabrzmiał kilkadziesiąt razy na rozmaitych zamkniętych wydarzeniach począwszy od otwarcia w Pekinie trasy LOT, poprzez finał projektu Bałt Met Promo - krajów nadbałtyckich, na którym to koncercie obecni byli prezydenci wszystkich stolic tych krajów, galę Pulsu Biznesu, galę w Polskiej Radzie Biznesu, kameralne spotkanie prezesów największych firm brytyjskich w Polsce, aż po zamknięte, eleganckie spotkania klientów różnych firm czy kancelarii adwokackich w Polsce, Szwajcarii i w USA. Koncert wzbogacają wizualizacje miast prezentowane na ekranie w trakcie utworów, co zawsze bardzo podoba się publiczności. Patrycja Piekutowska opowiada też z wielką charyzmą niesamowite historie, które w tych miastach przeżyła.

\*

Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie V Małopolskiego Kongresu Kobiet z powodów nieprzewidzianych, bez wcześniejszego uprzedzenia.

PATRONAT HONOROWY:

**Anna Pieczarka** - Członek Zarządu Województwa Małopolskiego

ORGANIZATOR:



PARTNER GŁÓWNY:



PARTNERZY:



PATRONI MEDIALNI:

