



## Zaleszański Uniwersytet Ludowy – Resztówka

to miejsce spotkań, warsztatów, konferencji, wymiany doświadczeń!

Promujemy formy kształcenia jak: e-learning, filmy edukacyjne, plany rozwojowe, wyjazdy studyjne czy doradztwo.

**DLA** - osób prywatnych, chcących podnosić swoje kompetencje, liderów, osób aktywnych, osób poszukujących swojej ścieżki życiowej, osób poszukujących hobby, osób szukających równowagi w życiu zawodowym i osobistym.

**Oferta szkoleniowa składa się z 5. modułów, w których znajdują się tematy warsztatów:**

### #1 | „Aktywne kobiety”

- Wizerunek w sieci i branding
- Kurs carvingu I stopnia
- Kwiatowe szaleństwo – podstawowy kurs florystyczny
- FITOdesign – komponowanie roślin domowych
- Filcowanie wełny
- Haft i makatka
- Lukrowanie, dekorowanie słodkości

### #2 | „Pro-eko”

- Art. Recykling
- Zero waste a gotowanie
- Warsztaty tworzenia wosk owijek
- Zioła i kwiaty w codziennej diecie

### #3 | „Szkutnictwo i tradycje”

- Tradycyjne szkutnictwo
- Oporządzanie łodzi drewnianej
- Produkcja dziegciu
- Konserwacja drewna naturalnymi sposobami
- Mała galanteria – warsztat nt. drobnych akcesoriów drewnianych stosowanych na łodzi
- Produkcja świec z wosku pszczelego
- Renowator mebli
- Budowa kłody bartnej
- Wykonywanie rzemieślniczych mebli

**34 tematy szkoleń**

Szczegółowy regulamin, zasady, forma rekrutacji na szkolenia, terminy znajdują się na stronie [www.fundacjasmk.pl](http://www.fundacjasmk.pl)



## #4 | "Medycyna stylu życia"

- Minikonferencja wprowadzająca do tematyki modułu pn.: „Jak dożyć stu lat? Sekrety długowieczności”
- Medycyna kulinarna – zdrowe odżywianie w praktyce
- Recepta na aktywność fizyczną
- Sen – zapomniany filar zdrowia
- Warsztaty rzucania palenia
- Techniki regulacji stresu
- Krok po kroku do zdrowia – jak budować zdrowe nawyki
- ABC zdrowia – spotkanie podsumowujące moduł szkoleniowy – uczestnik pozna rzetelne źródła wiedzy na temat stylu życia oraz jakie badania profilaktyczne wykonywać regularnie

## #5 | "Rozwój poprzez kompetencje społeczne"

- Efektywne i asertywne komunikowanie się
- Radzenie sobie ze stresem w pracy i życiu osobistym
- Motywacja – jak osiągnąć wyznaczone cele w pracy i w życiu osobistym
- Organizacja, planowanie i zarządzanie projektami
- Jak osiągnąć równowagę w życiu osobistym i zawodowym
- Komunikacja w Internecie

## | Dodatkowe korzyści

Osoby, które skorzystały z oferty szkoleniowej ZUL - Resztówka będą miały możliwość wzięcia udziału w:

- PRO - Programie Rozwoju Osobistego
- wyjazdach studyjnych
- otrzymanie dotacji na realizację projektu

**OBSERWUJ NAS  
ZAPISZ CO CIE INTERESUJE -  
możesz wziąć udział w wielu  
szkoleniach**

**DLA NAJBARDZIEJ ZAANGAŻOWANYCH  
UCZESTNIKÓW - BONUS - W FORMIE  
DODATKOWYCH KORZYŚCI**



**WEŹ UDZIAŁ W SZKOLENIACH!**

**ŚWIĘTUJ SWÓJ SUKCES!**