**Tytuł: WRACAM DO GRY! JAK WRÓCIĆ DO PRACY PO PRZERWIE**

**Forma:** webinar

**Czas trwania:** 2 godziny

**Zajęcia kierowane są do osób:**

- planujących powrót do pracy po dłuższej chorobie, urlopie rodzicielskim, przerwie spowodowanej realizacją innych ról niż zawodowe

- odczuwających niepokój związany z podjęciem zobowiązań zawodowych

- chcących zadbać o siebie, przygotować się do tej zmiany i wejść w nią świadomie

**Biorąc udział w zajęciach uczestnik:**

- przeanalizuje i zweryfikuje swoje obawy związane z nową sytuacją

- określi zasoby, które mogą pomóc mu poradzić sobie z tym wyzwaniem

- przyjrzy się trudnościom, na które może napotkać i opracuje strategie radzenia sobie z nimi

**Stosowane metody:** wykład, praca indywidualna i na forum

**Dodatkowe informacje:** przed spotkaniem warto zadbać o odpowiednie warunki do pracy (cisza, spokój) oraz przygotować przybory do notowania

Najbliższy webinar odbędzie się we wtorek **17 stycznia 2023** r. **w godzinach 10.00 – 12.00**

W celu zapisania się na wydarzenie prosimy o maila na adres m.manturz@wup.mazowsze.pl

z podaniem swojego imienia i nazwiska.