

# SKANDYNAWSKI TYDZIEŃ KARIERY

23–27 listopada 2020 r.

**PIĄTEK/FRIDAY**  
**27.11.2020**

**10.30–13.30**

## **Codzienny stres i trudne emocje – jak temu zaradzić? Warsztat (Polish)**

Zamiast poddawać się stresowi, znajdź metody na poradzenie sobie z nim. Podczas warsztatów wypróbujesz praktyczne metody, które pomagają redukować stres, radzić sobie z trudnymi emocjami i myślami. Otrzymasz pakiet dobrych praktyk i ćwiczeń, taką „self-apteczkę”, którą będziesz mógł stosować samodzielnie w trudnych chwilach swojej codzienności. Podczas warsztatu warto mieć na sobie wygodne, miękkie ubrania i cichą, odosobnioną przestrzeń do wykonywania ćwiczeń.



**Prowadząca: Kaja Tomczyk**

Psycholog, certyfikowany trener umiejętności interpersonalnych dorosłych i młodzieży. Prowadzi warsztaty psychologiczne oraz indywidualne wsparcie psychologiczne w Pracowni Psychologicznej Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Autorka projektu Seansów Psychologicznych w Kinie Muranów w Warszawie. Psycholog i Wellness Coach w międzynarodowej firmie. Diagnosta kompetencji i preferencji zawodowych wśród młodzieży. Głęboko wierzy w sens zbliżania się do swoich emocji i wrażliwości oraz budowania dobrych relacji z ludźmi.

**10.00–11.30**

## **Rock your LinkedIn Profile, Ola Pucicka, LinkedIn (English)**

Take this opportunity to learn how to build your LinkedIn profile.

LinkedIn's mission is to provide students in Poland with the same access to knowledge and career opportunities as students living in the Silicon Valley or other parts of the world have.

During the training session you will learn:

 about possibilities LinkedIn offers

# SKANDYNAWSKI TYDZIEŃ KARIERY

23–27 listopada 2020 r.

- 🎯 how to strengthen your personal brand by creating a professional profile
- 🎯 about LinkedIn functions that will help you in your job search.

Training topics:

1. Presentation of LinkedIn
2. Tips and advice on developing your profile
3. How to acquire information
4. Q&A session

**Host:** **Ola Pucicka** – Head of Poland, Adriatic and Key CEE accounts, LinkedIn

**14.00–15.00**

## **Demokratyczne wzornictwo w IKEA (Polish)**

Będziemy rozmawiać o szwedzkości oraz o szwedzkim podejściu do projektowania, jakim jest demokratyczne wzornictwo. Co oznacza ten termin? Dlaczego w świecie designu jest to tak ważne? Jak oddziałuje na nasze życie? Ten na pozór trudny termin postaram się odczarować. Przybliżę też, jak podchodzimy do projektowania w IKEA, jak podążamy za szwedzkim podejściem do projektowania i dlaczego.



**Prowadząca: Ewa Parzychowska**

**14.00–15.00**

## **Nordyckie teorie szczęścia, czyli jak korzystać z małych chwil dla własnego zdrowia psychicznego? Rozmowa o książce (Polish)**

Rozmowa o nowo wydanej książce: **Nordyckie teorie szczęścia** z jej autorami: Aldona Harwińska (Pofikasz), Kinga Eysturland (Kierunek Dania oraz Polonia Farerska), Magda Szczepańska (Trolltunga) i Aleksandra Michta-Juntunen (Fińskie Smaki)

**Prowadzący: Magdalena Szczepańska, Aldona Hartwińska, Kinga Eysturland i Aleksandra Michta-Juntunen**

WYDARZENIE ONLINE

# SKANDYNAWSKI TYDZIEŃ KARIERY

23–27 listopada 2020 r.

UNIwersytet  
**SWPS**  
BIURO KARIER

Wybierz interesujące Cię wydarzenie w Formularzu Google i zapisz się do piątku  
<https://forms.gle/CYryE8hjcyrZpcsU9>

Please select the events that might be of interest to you and register at  
<https://forms.gle/CYryE8hjcyrZpcsU9>. **Registration deadline: November 20, 2020.**