

Portal Województwa Lubuskiego



Lubuskie Forum dla osób dorosłych (45+): dojrzałość, kompetencje, doświadczenie



Kategoria - Sprawy społeczne

Data publikacji -9 kwietnia 2025 godz. 11:32

Uczenie się na nowo, wiedza, kompetencje, możliwości - to tematy I Lubuskiego Forum dla osób dorosłych 45+ w Muzeum Ziemi Lubuskiej w Zielonej Górze. W wydarzeniu wzięł udział członek Zarządu Województwa Lubuskiego Jacek Urbański.

W środę, 9 kwietnia 2025 r. w Muzeum Ziemi Lubuskiej odbyło się I Lubuskie Forum dla osób dorosłych (45+). Uczestników powitał **członek Zarządu Jacek Urbański**, który odniósł się do niekorzystnych danych demograficznych. Podkreślał, że w ostatnim czasie coraz częściej docenianie jest doświadczenie. - Jeżeli mamy szansę uczyć się różnych rzeczy, umiejętności i zawodów, to próbujemy korzystać z tego. Budujemy relacje i cieszymy się, że dzisiaj jeszcze człowiek jest ważny. Chciałbym, żebyście zbierali doświadczenia i umiejętności, żeby nie zabrakło chęci i zdrowia do działania – mówił.

Skąd pomysł na forum 45 plus?

Anna Urbaniak - dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy podkreślała, że demografia jest ważna. - Społeczeństwo dojrzewa, otoczenie się nam bardzo szybko zmienia i musimy całe życie się uczyć. Widzę na sali dojrzałość, kompetencje, doświadczenie i duży potencjał. Jesteśmy grupą ludzi 45 plus, która będzie coraz większa. Robimy się coraz starsi, ale to nas zobowiązuje do tego, żeby nadążać za tym, co się dzisiaj w otoczeniu naszej pracy dzieje.

W spotkaniu uczestniczył **dyrektor Departamentu Infrastruktury Społecznej UMWL Andrzej Ziarek**.

Organizatorem wydarzenia był **Wojewódzki Urząd Pracy w Zielonej Górze**. Forum zorganizowano w ramach projektu pt. „Umiejętności tworzą możliwości” realizowanego z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO), inwestycji A3.1.1 „Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie”.

Podczas Forum odbyły się ciekawe prelekcje, które zaprezentowały osoby z ogromnym doświadczeniem:

- 1. Edukacja w każdym wieku - jak efektywnie zdobywać nowe umiejętności?** – prowadząca **Kinga Kuberek** (trener biznesu z 20-stoletnim stażem w korporacjach międzynarodowych na stanowiskach wyższej kadry managerskiej, właścicielka firmy Global-Metodi, coach kryzysowy i certyfikowany coach ICF, certyfikowany konsultant Maxie DISC, studentka psychologii. Członek Polskiej Izby Coachingu, oraz Członek Rady Biznesu Akademii Górnośląskiej, pracuje z młodzieżą i dorosłymi. Propagatorka Long Life Learning).
- **Gdzie szukać informacji o dostępnych szkoleniach / kursach?** – prowadząca **Ewa Budakowska** (specjalista ds. rozwoju doradztwa zawodowego w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Zielonej Górze).
- **Jak odkrywać swoje pasje i talenty oraz jak przerodzić je w działalność gospodarczą (działalność nierejestrową)** – prowadząca **Sylvia Piotrowska** (Openmasterka z Fundacji Zacznij od Zmiany w Zielonej Górze, wiceprezes FUNDACJI ZACZNIJ OD ZMIANY, doradca biznesowy, mentor, szkoleniowiec. Pracuje z przyszłymi

i obecnymi przedsiębiorcami, przeprowadzając ich przez proces zmiany zawodowej. Pracuje z osobami, które chcą zacząć budować swoją niezależność zawodową, pomagając im określić optymalną ścieżkę zawodową na podstawie ich kompetencji i możliwości, zdobyć fundusze na start działalności. Prowadzi warsztaty, szkolenia i mastermindy wspierające rozwój kompetencji biznesowych.

- ***Jak aktywizować i zaangażować się społecznie po 45. roku życia - jak wpływać na otoczenie?*** – prowadząca **dr Agnieszka Opalińska** (Adiunkt na Wydziale Prawa i Ekonomii, wykładowca na Uniwersytecie Zielonogórskim, dyrektor Zrzeszenia Gmin Województwa Lubuskiego, z zamiłowania aktywistka społeczna). Jako dyrektor Zrzeszenia Gmin Województwa Lubuskiego na co dzień pracuje z lubuskimi samorządami, starając się wspierać ich rozwój i potencjał.
- ***Zmiana ścieżki kariery po 45. roku życia - jak zacząć od nowa?*** – prowadząca **Karolina Żmudzka** (psycholog, trener, diagnosta, terapeuta, doradca zawodowy 16 lat doświadczenia w indywidualnej i grupowej pracy rozwojowej z ludźmi. Akredytowany Coach i Superwizor Izby Coachingu (11 lat doświadczenia, ponad 3500 h coachingu indywidualnego i grupowego i ponad 550 h superwizji). Posiada certyfikat Change Management Foundation zarządzanie zmianą. Certyfikowany Trener FRIS Style Myślenia, Członek Rady Etyki FRIS w kadencji 2024 – 2025. Certyfikowany konsultant narzędzi Psytech International Kwestionariusz osobowości 15FQ+ i Kwestionariusz Wartości i Motywacji Values&Motive Inventory. Kierownik merytoryczny i wykładowca studiów podyplomowych „Coaching i mentoring”. Wykładowca studiów podyplomowych „Menadżer XXI wieku” Uniwersytet Marii Curie – Skłodowskiej w Lublinie, 2016 – obecnie. Pracuje holistycznie – korzysta z metody coachingu i dorobku różnych podejść terapeutycznych (m.in. Gestalt, SFBT, LBMS, AT, CBT, TS). **Oprócz wystąpień odbył się panel dyskusyjny z prelegentami.**

W ramach Forum można było skorzystać z punktów doradczych i informacyjnych, m.in.:

- Punkt informacyjny i doradczy WUP oraz gogle VR (możliwość przeniesienia się w wirtualny świat zawodów)
 - Punkt Informacyjny Funduszy Europejskich
 - Punkt Informacyjny Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Zielone Światło Grupa (OWES, LGD)
 - Szkoła Cosinus
 - Szkoła Awangarda
 - Fundacja Lubuska Inicjatywa Pozarządowa