

AGENDA

10.04.2024 ŚRODA – DZIEŃ PIERWSZY

16:00 – 16:45

Zakwaterowanie w hotelu

17:00 – 17:30

Przywitanie uczestników konferencji

17:30 – 18:30

PANEL OTWARCIA – Successful Women - Women's paths - Jak odnaleźć swoją własną ścieżkę życiową i odnieść sukces?

Wraz z naszymi gośćmi przedstawimy inspirujące historie o rozwoju, spełnieniu, wdzięczności oraz docenianiu w odnalezieniu swojej harmonii i życiowej ścieżki.

Prowadząca: Barbara Opalińska

W panelu wezmą udział m.in. **Monika Bluma, Wiktoria Wolniak, Kornelia Składzień, Magdalena Nita, Marta Wojtal**

18:30 – 18:45

Medytacja - **Samia Al-Hameri**

19:00 – 19:45

Kolacja

20:00 – 22:30

Seanse saunowe z Sauna Mistrzem

11.04.2024 CZWARTEK – DZIEŃ DRUGI

08:00 – 08:20

Poranna sesja relaksacyjna - medytacja - **Samia Al-Hameri**

08:20 – 09:45

Śniadanie

10:00 – 10:20

Power Speech – **Max Salamonowicz**

10:20 – 11:15

PANEL 1 – Jak oswoić AI i wprowadzić nowe technologie do naszego życia?

Zespół panelistów porozmawia o tym jak odkryć i oswoić moc AI, a także jakie możliwości otwiera przed nami zastosowanie AI w codziennym życiu. Zastanowimy się również w jaki sposób AI może pomóc w prowadzeniu działalności zawodowej, zoptymalizowaniu czasu pracy i zdobyciu konkurencyjności na rynku - tak aby nasze życie było bardziej jakościowe i efektywne.

Prowadząca: Marta Zalewska

W panelu wezmą udział m.in. **Natalia Łukawska, Aleksandra Maciejewicz, Adriana Zlahoda-Huzior, Max Salamonowicz**

11:15 – 11:30

Rytuał oddechu - **Samia Al-Hameri**

11:30 – 12:30

PANEL 2 – Jak obecne trendy zdrowotne mogą wpływać na poprawę jakości naszego życia?

Zespół panelistów porozmawia o tym jak poprawić jakość naszego zdrowia oraz jak nowe trendy zdrowotne i codzienne rytuały pomogą nam osiągnąć jakościowe życie - w sferze zdrowia fizycznego i psychicznego. Zastanowimy się również jak zadbać o siebie za pomocą medycyny naturalnej, psychodelików czy biohackingu.
Prowadząca: **Aleksandra Maciejewicz**

W panelu wezmą udział m.in. **Piotr Marcinowicz, Anna Urbańska, Magdalena Nita, Katarzyna Grunt-Mejer, Adrianna Sobol**

12:30 – 12:45

Prezentacja Fundacji **IT Girls**

13:00 – 14:00

Obiad

14:00 – 14:45

PANEL 3 – Jak skutecznie zarządzać wizerunkiem i komunikować się w zmieniającym się świecie?

Zespół panelistów porozmawia o tym jak skutecznie i wiarygodnie budować swój wizerunek i markę osobistą w obecnym dynamicznie zmieniającym się świecie online. Zastanowimy się jak kompleksowe podejście do zarządzania marką pozwoli zbudować przewagę komunikacyjną i wyróżnić się na rynku online.

W panelu wezmą udział m.in. **Magdalena Maruszczak, Iga Dolipska, Monika Kłos, Wioletta Klimczak, Asia Sobierajska**

14:45 – 15:45

Power Speech – **Michał Wichowski, Marta Wojtal**

15:45 – 16:00

Rytuał oddechu - **Samia Al-Hameri**

16:00 – 17:00

PANEL ZAMKNIĘCIA – Power Paths

Jak nasze doświadczenia kreują nasze życiowe ścieżki? Jak holistycznie podchodzić do rozwoju osobistego i zawodowego? To tylko niektóre wyzwania współczesnej kobiety. Wraz z naszymi gośćmi zastanowimy się nad potrzebami nas kobiet w dynamicznie rozwijającym się świecie, a także posłuchamy jak odnaleźli swoją własną drogę do równowagi i harmonii.

Prowadząca: Barbara Opalińska

W panelu wezmą udział m.in. **Magdalena Stępień-Kolesnikow**
Speech zamykający: Barbara Opalińska

18:00 – 19:00

Kolacja/Networking

19:30 – 20:30

Pilates - **Wiktoria Wolniak**

20:30 – 21:15

Medytacja z wizualizacją - **Anna Urbańska**

12.04.2024 PIĄTEK – DZIEŃ TRZECI

08:00 – 08:45

Aromauważność - **Julia Mafalda Viviani**

08:45 – 09:45

Poranna joga z medytacją - **Agata Matyjek**

09:45 – 11:00

Śniadanie

11:00 – 12:00

Wymeldowanie