

## Harmonogram

### Szkolenia pn. Akademia Społecznego Lidera

Miejsce: Abton Hotel, ul. Prądzyńskiego 9, Łódź

Termin: **21 listopada 2025 r.** , godz. 9.00 – 14.00

- 8.30 – 9.00 Rejestracja uczestników.
- 9.00 – 9.25 Cechy i postawy skutecznych liderów społecznych.
- 9.25 – 10.00 Delegowanie zadań i odpowiedzialności – jak dzielić się pracą, by wzmacniać zespół.
- 10.00 – 10.15 Przerwa ☕
- 10.15 – 11.15 Motywowanie i angażowanie do działania – jak inspirować innych do działania.
- 11.15 – 12.15 Kluczowe obszary motywowania – wartości, potrzeby i poczucie sensu.
- 12.15 – 12.30 Przerwa ☕
- 12.30 – 13.15 Powszechna cyfryzacja – dostęp do wiedzy czy zagrożenia?
- 13.15 – 13.35 Narzędzia i strategie liderów motywujących do działania.
- 13.35 – 13.50 Jak budować energię i dobrostan lidera społecznego.
- 13.50 – 14.00 Odpowiedzi na pytania uczestników szkolenia. Zakończenie.

Prowadząca: dr Monika Mularska-Kucharek

Doktor nauk humanistycznych, socjolożka, terapeutka, trenerka biznesu i **ekspertka w obszarze leadershipu i rozwoju osobistego**, z ponad 17-letnim doświadczeniem szkoleniowym.

Od lat realizuje programy rozwojowe wspierające **liderów społecznych i aktywnych seniorów**, w tym m.in. projekty:

- 👉 Akademia Społecznego Lidera,
- 👉 Akademia Seniora Lidera-Konsultanta,
- 👉 Akademia Kobiet Spełnionych,
- 👉 Akademia Świadomego Seniora,
- 👉 Łódzka Akademia Pozytywnego Seniora.

Jest także inicjatorką kampanii społecznych i projektów edukacyjnych wzmacniających potencjał osób starszych i międzypokoleniowej integracji – takich jak *Ambasadorzy Odnalezionych Nadziei* czy *Kalendarz Charytatywny dla Seniorów*.

W latach **2014–2025** wygłosiła ponad **350 wykładów dla osób dojrzałych**, współpracując z **Uniwersytetami Trzeciego Wieku w całej Polsce** oraz organizacjami działającymi na rzecz aktywnego starzenia się.

Była redaktorką serii „**Gerontologia**” Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego oraz współredaktorką książek:

- „Jesień życia? Wiosna możliwości”,
- „Srebrne tabu. Przyjaźń, miłość, seks w wieku dojrzałym”,
- „Jak nie teraz – to kiedy?!”.

Autorka **7 książek i blisko 50 artykułów naukowych**, w tym najnowszej – „*Doceniać mądrość czasu. Jak przeciwdziałać dyskryminacji i wykluczaniu osób starszych*”.

Za działalność naukową i społeczną otrzymała liczne wyróżnienia, m.in. „**Kobieta, która inspiruje 2020**”, „**Liderka XXI wieku**” i „**Kobieta Niezwykła 2023**” oraz **Medal za Zasługi dla Miasta Łodzi**.

„Nie możesz zmienić całego świata, ale możesz zmienić świat jednej osoby”.