



Átfogó programot kínál és több online tanácsadást, valamint a Facebookon elérhető rovatot indít a Női Erőforrás, Család és KarrierPONT e héttől. Elsősorban az anyák számára online HR konzultációval jelentkezik Szöllősi Andrea HR szakember.

A segítő munkát korábban a projekt Weidlich udvari székhelyén végezte a szakértő, most otthonról is elérhető az ingyenes szolgáltatás. A projekt mentálhigiénés munkatársa Rónai Györgyi online segítő beszélgetésre várja a jelentkezőket. Stresszkezelési technikákat kínál meghatározott időpontokban a weben Kishonthy-Kardos Rita coach a projektben hétfő- és csütörtökönként. Ez a tréning is térítésmentes ám bejelentkezéshez kötött. A test-orientált módszerek kiválóan alkalmasak a nyugtalanság levezetésére, az idegrendszeri kilengések megbékítésére, légzésszabályzásra, önmagunk egyensúlyának megteremtésére. Ebben segít a foglalkozás. Borsmenta címmel ugyanakkor bizalmat csepegtet villámvideókkal a coach a Facebookon keddenként tréner kollégájával Juhász Zsófiával. Egy másik netspot sorozat is indul péntekenként #nemvagyegyedül címmel. Hiripi Edina, a Női Erőforrás, Család és KarrierPONT szakmai vezetője rövidfilmekben hívja fel a figyelmet arra, miben kínál fogódzót a projekt még vészhelyzetekben is és hogyan segít az kisgyermekes édesanyáknak. Az "Asszonyok a teljes karantén szélén" című sorozatban (Almodóvar után szabadon) szerdánként nőikkel beszélget Rónai Györgyi, a program munkatársa arról, hogy ők miként élik meg a kialakult helyzetet, milyenek a megváltozott mindennapok és milyen pozitívumokat látnak a nehézségek ellenére is. A beszélgetések végén megfogalmazódó üzenetek értékes kapaszkodók lehetnek. Virtuális világjáró - álmok utazgatásokról annak a sorozatnak a címe, mely igazi hétvégi kalandozást ígér szombatokként és Majorné Bencze Tünde tollából kerekedik minden héten. Így járja be fejben a legszebb tájakat és segít az álmodozásban minden lelkes olvasónak. A projekt Facebook oldalán e mellett számos cikk, kapcsolódó tudásanyag jelenik meg a megváltozott helyzetben és támpontot ad mindazoknak, akik értékes tartalmakat keresnek a közösségi oldalon és önfejlesztésre szánják idejük egy részét.

Czikora Ágnes