

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

**Placówka realizująca kurs:** Centrum Edukacji w Szczytnie

**Numer projektu:** FEWM.07.06-IZ.00-0029/25

**Tytuł projektu:** Zdrowo, dobrze, zawodowo! 100

**Nazwa szkolenia zawodowego/kursu:** Zdrowa, bezkonfliktowa współpraca i komunikacja interpersonalna w zespole

**Nr kursu:** 10/084/2026

**Uczestników:** 18 w tym kobiet: 12, mężczyzn: 6

**Termin realizacji:** 08.06.2026-09.06.2026



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## 1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
08.06.2026	10:00-10:45	Model komunikacji i filtry poznawcze	Hotel Wileński, Ryszarda Knosały 5, 11-041 Olsztyn
	10:45-11:30	Aktywne słuchanie: parafraza, klaryfikacja, pytania otwarte, zamknięte, pogłębiające	Hotel Wileński, Ryszarda Knosały 5, 11-041 Olsztyn
	11:30-11:35	PRZERWA	
	11:35-12:20	Komunikat JA i asertywność. Język szacunku i opis faktów	Hotel Wileński, Ryszarda Knosały 5, 11-041 Olsztyn
	12:20-13:05	Style reagowania na konflikt. Etykietowanie, plotka, domysły.	Hotel Wileński, Ryszarda Knosały 5, 11-041 Olsztyn
	13:05-13:35	PRZERWA	
	13:35-14:20	Spirala konfliktu i deeskalacja	Hotel Wileński, Ryszarda Knosały 5, 11-041 Olsztyn
	14:20-15:05	Rozpoznawanie emocji własnych i innych. Komunikacja pod presją.	Hotel Wileński, Ryszarda Knosały 5, 11-041 Olsztyn
	15:05-15:50	Techniki STOP, oddech 4-6	Hotel Wileński, Ryszarda Knosały 5, 11-041 Olsztyn
	15:50-15:55	PRZERWA	
09.06.2026	15:55-16:40	Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna	Hotel Wileński, Ryszarda Knosały 5, 11-041 Olsztyn
	09:00-09:45	Potrzeby pracowników i błędy demotywujące	Hotel Wileński, Ryszarda Knosały 5, 11-041 Olsztyn
	09:45-10:30	Delegowanie i zaufanie	Hotel Wileński, Ryszarda Knosały 5, 11-041 Olsztyn
	10:30-10:35	PRZERWA	
	10:35-11:20	Docenianie i wzmacnianie, spotkania angażujące	Hotel Wileński, Ryszarda Knosały 5, 11-041 Olsztyn
	11:20-12:50	Model SBI/FUKO	Hotel Wileński, Ryszarda Knosały 5, 11-041 Olsztyn
	12:50-13:20	PRZERWA	
	13:20-14:50	Rozmowa korygująca	Hotel Wileński, Ryszarda Knosały 5, 11-041 Olsztyn
14:50-15:35	Mediacja koleżeńska	Hotel Wileński, Ryszarda Knosały 5, 11-041 Olsztyn	