

## 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:** Well-being – budowanie dobrostanu fizycznego i psychicznego

**Nr kursu:** 10/086/2026

**Uczestników:** 6 w tym kobiet: 2, mężczyzn: 4

**Termin realizacji:** 23.04.2026-24.04.2026



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)
23.04.2026	08:00-08:45	Pojęcie well-beingu i jego znaczenie Poziomy dobrostanu fizycznego i psychicznego Model holistycznego dbania o zdrowie	Jora Wielka 54 C
	08:45-09:30	Czynniki wpływające na dobrostan pracownika Sygnały ostrzegawcze przeciążenia Jak przeprowadzić autodiagnozę stanu psychofizycznego i emocjonalnego	Jora Wielka 54 C
	09:30-10:15	Czym jest odporność psychiczna (resilience) Mechanizmy reagowania na stres i presję Przekonania wspierające i ograniczające	Jora Wielka 54 C
	10:15-10:30	PRZERWA	
	10:30-11:15	Techniki wzmacniania odporności psychicznej Znaczenie ruchu dla zdrowia pracownika Proste ćwiczenia do pracy siedzącej i stojącej Przerwy aktywne i profilaktyka przeciążeń	Jora Wielka 54 C
	11:15-12:00	Mocne strony jako zasób Dlaczego praca w oparciu o deficyty obniża dobrostan	Jora Wielka 54 C
	12:00-12:45	Hierarchia wartości – jak wartości kształtują nasze priorytety i decyzje (zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym).	Jora Wielka 54 C
	12:45-13:15	PRZERWA	
	13:15-14:00	Cele a motywacja i energia	Jora Wielka 54 C
	14:00-14:45	Wpływ samopoznania na pracę zawodową Znaczenie spójności celów z potrzebami człowieka	Jora Wielka 54 C
24.04.2026	08:00-08:45	Istota job craftingu Modyfikacja zadań i relacji	Jora Wielka 54 C
	08:45-09:30	Źródła energii i jej straty	Jora Wielka 54 C
	09:30-10:15	Mikroregeneracja	Jora Wielka 54 C
	10:15-10:30	PRZERWA	
	10:30-11:15	Well-being osobisty vs. well-being organizacyjny, Rola liderów i zespołów w planowaniu zmian w pracy	Jora Wielka 54 C
	11:15-12:45	Jak style pracy i mocne strony wpływają na relacje Komunikacja wspierająca – rola asertywności, empatii i umiejętnego słuchania w tworzeniu środowiska sprzyjającego rozwojowi	Jora Wielka 54 C

24.04.2026	12:45-13:15	PRZERWA	
	13:15-14:00	Kultura zaufania – czym jest i dlaczego jest kluczowa oraz jak ją tworzyć Uważność w stresie, w relacjach, w podejmowaniu decyzji	Jora Wielka 54 C
	14:00-14:45	Działania wspierające dobrostan	Jora Wielka 54 C