

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: Zrównoważony rozwój w pracy: praca zawodowa a życie prywatne

Nr kursu: 10/122/2026

Uczestników: 7 w tym kobiet: 1, mężczyzn: 6

Termin realizacji: 06.06.2026-06.06.2026



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) |
|-----------------|--------------------------------|---|--|
| 06.06.2026 | 09:00-09:45 | Pojęcie work-life balans Identyfikacja przeciążenia w życiu zawodowym i prywatnym | ul. Chrobrego 4; Szczytno |
| | 09:45-10:30 | Analiza posiadanych zasobów i energii | ul. Chrobrego 4; Szczytno |
| | 10:30-10:40 | PRZERWA | |
| | 10:40-11:25 | Prioryteryzacja zadań w pracy zawodowej i życiu osobistym Efektywne planowanie pracy | ul. Chrobrego 4; Szczytno |
| | 11:25-12:10 | Identyfikacja i eliminowanie „pożeraczy czasu” | ul. Chrobrego 4; Szczytno |
| | 12:10-12:55 | Umiejętność wyznaczania granic Świadomość i komunikacja własnych potrzeb | ul. Chrobrego 4; Szczytno |
| | 12:55-13:25 | PRZERWA | |
| | 13:25-14:10 | Zachowania asertywne - złoty środek funkcjonowania społecznego | ul. Chrobrego 4; Szczytno |
| | 14:10-14:55 | Efektywne zarządzanie własną energią, krzywa energii Skuteczne sposoby regeneracji | ul. Chrobrego 4; Szczytno |
| | 14:55-15:05 | PRZERWA | |
| | 15:05-15:50 | Opracowanie planu równowagi na co dzień | ul. Chrobrego 4; Szczytno |



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

