

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: Budowanie przyjaznej, włączającej i antystresowej atmosfery w zespole

Nr kursu: 10/145/2026

Uczestników: 8 w tym kobiet: 4, mężczyzn: 4

Termin realizacji: 04.07.2026-05.07.2026



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)
04.07.2026	13:00-13:45	Czym jest przyjazne środowisko. Czynniki wpływające na klimat organizacyjny.	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	13:45-14:30	Role zespołowe i style pracy	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	14:30-14:40	PRZERWA	
	14:40-15:25	Etapy rozwoju zespołu. Znaczenie zaufania.	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	15:25-16:10	Mechanizmy współpracy w zespole. Zaufanie jako podstawa efektywności.	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	16:10-16:55	Bariery współpracy i sposoby ich przełamywania. Styl przywództwa.	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	16:55-17:25	PRZERWA	
	17:25-18:10	Konstruktywny feedback (FUKO/SBI)	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	18:10-18:55	Aktywne słuchanie i komunikacja empatyczna	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	18:55-19:40	Komunikat JA oraz język włączający	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
05.07.2026	10:00-11:30	Reakcje emocjonalne. Techniki STOP i oddechowe.	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	11:30-11:40	PRZERWA	
	11:40-12:25	Przeciwdziałanie wykluczeniu	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	12:25-13:10	Model NVC (4 kroki komunikatu)	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	13:10-13:55	Asertywność w relacjach zawodowych	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	13:55-14:25	PRZERWA	
	14:25-15:10	Czynniki stresogenne w środowisku zawodowym	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	15:10-15:55	Wpływ relacji zespołowych na poziom stresu	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	15:55-16:40	Techniki redukcji napięcia w miejscu pracy	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

