

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Iławie

Numer projektu: FEWM.07.06-IZ.00-0032/25

Tytuł projektu: Zdrowo, dobrze, zawodowo! 974

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Zrównoważony rozwój w pracy: praca zawodowa a życie prywatne

Nr kursu: 9/176/2026

Uczestników: 13 w tym kobiet: 5, mężczyzn: 8

Termin realizacji: 12.07.2026-12.07.2026



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)
12.07.2026	08:00-08:45	Efektywne zarządzanie własną energią, krzywa energii Skuteczne sposoby regeneracji	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	08:45-09:30	Opracowanie planu równowagi na co dzień	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	09:30-10:15	Umiejętność wyznaczania granic Świadomość i komunikacja własnych potrzeb	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	10:15-10:35	PRZERWA	
	10:35-11:20	Zachowania asertywne - złoty środek funkcjonowania społecznego	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	11:20-12:05	Identyfikacja i eliminowanie „pożeraczy czasu”	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	12:05-12:50	Priorytetyzacja zadań w pracy zawodowej i życiu osobistym Efektywne planowanie pracy	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	12:50-13:00	PRZERWA	
	13:00-13:45	Analiza posiadanych zasobów i energii	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	13:45-14:30	Pojęcie work-life balans Identyfikacja przeciążenia w życiu zawodowym i prywatnym	ul. Grunwaldzka 13; Iława



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

