

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Iławie

Numer projektu: FEWM.07.06-IZ.00-0034/25

Tytuł projektu: Zdrowo, dobrze, zawodowo! 9

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Well-being – budowanie dobrostanu fizycznego i psychicznego

Nr kursu: 9/074/2026

Uczestników: 10 w tym kobiet: 7, mężczyzn: 3

Termin realizacji: 28.02.2026-01.03.2026



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)
28.02.2026	08:30-09:15	Pojęcie well-beingu i jego znaczenie Poziomy dobrostanu fizycznego i psychicznego Model holistycznego dbania o zdrowie	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	09:15-10:00	Czynniki wpływające na dobrostan pracownika Sygnały ostrzegawcze przeciążenia Jak przeprowadzić autodiagnozę stanu psychofizycznego i emocjonalnego	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	10:00-10:15	PRZERWA	
	10:15-11:00	Czym jest odporność psychiczna (resilience) Mechanizmy reagowania na stres i presję Przekonania wspierające i ograniczające	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	11:00-11:45	Techniki wzmacniania odporności psychicznej Znaczenie ruchu dla zdrowia pracownika Proste ćwiczenia do pracy siedzącej i stojącej Przerwy aktywne i profilaktyka przeciążeń	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	11:45-12:00	PRZERWA	
	12:00-12:45	Mocne strony jako zasób Dlaczego praca w oparciu o deficyty obniża dobrostan	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	12:45-13:30	Hierarchia wartości – jak wartości kształtują nasze priorytety i decyzje (zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym).	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	13:30-14:00	PRZERWA	
	14:00-14:45	Cele a motywacja i energia	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	14:45-15:30	Wpływ samopoznania na pracę zawodową Znaczenie spójności celów z potrzebami człowieka	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	15:30-15:45	PRZERWA	
	15:45-16:30	Istota job craftingu Modyfikacja zadań i relacji	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	16:30-17:15	Źródła energii i jej straty	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
01.03.2026	09:00-09:45	Mikroregeneracja	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	09:45-10:30	Well-being osobisty vs. well-being organizacyjny, Rola liderów i zespołów w planowaniu zmian w pracy	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	10:30-10:45	PRZERWA	



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



01.03.2026	10:45-12:15	Jak style pracy i mocne strony wpływają na relacje Komunikacja wspierająca – rola asertywności, empatii i umiejętnego słuchania w tworzeniu środowiska sprzyjającego rozwojowi	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	12:15-12:30	PRZERWA	
	12:30-13:15	Kultura zaufania – czym jest i dlaczego jest kluczowa oraz jak ją tworzyć Uważność w stresie, w relacjach, w podejmowaniu decyzji	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	13:15-14:00	Działania wspierające dobrostan	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

