

## 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:** Zrównoważony rozwój w pracy: praca zawodowa a życie prywatne

**Nr kursu:** 9/097/2026

**Uczestników:** 12 w tym kobiet: 7, mężczyzn: 5

**Termin realizacji:** 26.03.2026-26.03.2026



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 (miejsowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
26.03.2026	08:00-08:45	Pojęcie work-life balans Identyfikacja przeciążenia w życiu zawodowym i prywatnym	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	08:45-09:30	Analiza posiadanych zasobów i energii	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	09:30-09:45	PRZERWA	
	09:45-10:30	Prioryteryzacja zadań w pracy zawodowej i życiu osobistym Efektywne planowanie pracy	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	10:30-11:15	Identyfikacja i eliminowanie „pożeraczy czasu”	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	11:15-12:00	Umiejętność wyznaczania granic Świadomość i komunikacja własnych potrzeb	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	12:00-12:30	PRZERWA	
	12:30-13:15	Zachowania asertywne - złoty środek funkcjonowania społecznego	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	13:15-14:00	Efektywne zarządzanie własną energią, krzywa energii Skuteczne sposoby regeneracji	ul. Grunwaldzka 13; Iława
14:00-14:45	Opracowanie planu równowagi na co dzień	ul. Grunwaldzka 13; Iława	



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

