

## 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:** Budowanie przyjaznej, włączającej i antystresowej atmosfery w zespole

**Nr kursu:** 9/109/2026

**Uczestników:** 10 w tym kobiet: 10, mężczyzn: 0

**Termin realizacji:** 16.04.2026-17.04.2026



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)
16.04.2026	08:30-09:15	Czym jest przyjazne środowisko. Czynniki wpływające na klimat organizacyjny.	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	09:15-10:00	Role zespołowe i style pracy	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	10:00-10:10	PRZERWA	
	10:10-10:55	Etapy rozwoju zespołu. Znaczenie zaufania.	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	10:55-11:40	Mechanizmy współpracy w zespole. Zaufanie jako podstawa efektywności.	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	11:40-11:50	PRZERWA	
	11:50-12:35	Bariery współpracy i sposoby ich przełamywania. Styl przywództwa.	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	12:35-13:20	Konstruktywny feedback (FUKO/SBI)	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	13:20-13:50	PRZERWA	
	13:50-14:35	Aktywne słuchanie i komunikacja empatyczna	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	14:35-15:20	Komunikat JA oraz język włączający	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	15:20-15:30	PRZERWA	
	15:30-17:00	Reakcje emocjonalne. Techniki STOP i oddechowe.	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
17.04.2026	09:00-09:45	Przeciwdziałanie wykluczeniu	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	09:45-10:30	Model NVC (4 kroki komunikatu)	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	10:30-10:40	PRZERWA	
	10:40-11:25	Asertywność w relacjach zawodowych	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	11:25-12:10	Czynniki stresogenne w środowisku zawodowym	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	12:10-12:20	PRZERWA	
	12:20-13:05	Wpływ relacji zespołowych na poziom stresu	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2
	13:05-13:50	Techniki redukcji napięcia w miejscu pracy	Hotel ANDERS, 14-133 Stare Jabłonki, ul. Spacerowa 2