

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

**Placówka realizująca kurs:** Centrum Edukacji w Ostródzie

**Numer projektu:** FEWM.07.06-IZ.00-0035/25

**Tytuł projektu:** Zdrowo, dobrze, zawodowo!

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

**Nr kursu:** 6/098/2026

**Uczestników:** 5 w tym kobiet: 4, mężczyzn: 1

**Termin realizacji:** 20.04.2026-20.04.2026



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)
20.04.2026	08:00-08:45	Pojęcie work-life balans Identyfikacja przeciążenia w życiu zawodowym i prywatnym	Gierzwałd 33
	08:45-09:30	Analiza posiadanych zasobów i energii	Gierzwałd 33
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-10:20	Prioryteryzacja zadań w pracy zawodowej i życiu osobistym Efektywne planowanie pracy	Gierzwałd 33
	10:20-11:05	Identyfikacja i eliminowanie „pożeraczy czasu”	Gierzwałd 33
	11:05-11:10	PRZERWA	
	11:10-11:55	Umiejętność wyznaczania granic Świadomość i komunikacja własnych potrzeb	Gierzwałd 33
	11:55-12:40	Zachowania asertywne - złoty środek funkcjonowania społecznego	Gierzwałd 33
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-13:45	Efektywne zarządzanie własną energią, krzywa energii Skuteczne sposoby regeneracji	Gierzwałd 33
13:45-14:30	Opracowanie planu równowagi na co dzień	Gierzwałd 33	



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

