

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: 6/110/2026

Uczestników: 16 w tym kobiet: 8, mężczyzn: 8

Termin realizacji: 17.04.2026-17.04.2026



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 (miejsce, ulica, nr lokalu, nr sali)
17.04.2026	08:00-08:45	Pojęcie work-life balans Identyfikacja przeciążenia w życiu zawodowym i prywatnym	ul. Mickiewicza 24; Ostróda
	08:45-09:30	Analiza posiadanych zasobów i energii	ul. Mickiewicza 24; Ostróda
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-10:20	Prioryteryzacja zadań w pracy zawodowej i życiu osobistym Efektywne planowanie pracy	ul. Mickiewicza 24; Ostróda
	10:20-11:05	Identyfikacja i eliminowanie „pożeraczy czasu”	ul. Mickiewicza 24; Ostróda
	11:05-11:10	PRZERWA	
	11:10-11:55	Umiejętność wyznaczania granic Świadomość i komunikacja własnych potrzeb	ul. Mickiewicza 24; Ostróda
	11:55-12:40	Zachowania asertywne - złoty środek funkcjonowania społecznego	ul. Mickiewicza 24; Ostróda
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-13:45	Efektywne zarządzanie własną energią, krzywa energii Skuteczne sposoby regeneracji	ul. Mickiewicza 24; Ostróda
13:45-14:30	Opracowanie planu równowagi na co dzień	ul. Mickiewicza 24; Ostróda	