

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Szczytnie

Numer projektu: FEWM.07.06-IZ.00-0002/24

Tytuł projektu: Elastycznie i efektywnie

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Efektywność osobista w pracy zdalnej

Nr kursu: 10/316/2025

Uczestników: 6 w tym kobiet: 6, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 15.12.2025-15.12.2025



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
15.12.2025	10:00-10:45	Różnice między pracą zdalną a stacjonarną: wyzwania i szanse. Autodiagnoza stylu pracy: struktura vs. elastyczność. Planowanie dnia pracy zdalnej: cele, priorytety, bloki czasowe. Ustalanie granic: jak oddzielić życie zawodowe od prywatnego.	Kołpakowska Łucja	UMiG Pasym
	10:45-11:30	Mechanizmy rozpraszania w pracy zdalnej – jak je rozpoznać i ograniczyć. Techniki zwiększania koncentracji. Zarządzanie powiadomieniami, wielozadaniowość – mity i fakty. Kształtowanie środowiska sprzyjającego skupieniu (przestrzeń fizyczna i cyfrowa).	Kołpakowska Łucja	UMiG Pasym
	11:30-11:40	PRZERWA		
	11:40-12:25	Przegląd przydatnych aplikacji i rozwiązań (np. Trello, Todoist, Notion, Clockify). Cyfrowe planery i trackery czasu – jak je wybrać i wdrożyć. Automatyzacja zadań i powiadomień – jak odciążyć umysł. Organizacja dokumentów i informacji – jak zapanować nad cyfrowym chaosem.	Kołpakowska Łucja	UMiG Pasym
	12:25-13:10	Rytm dobowy i produktywność – kiedy pracować nad czym. Przerwy regeneracyjne – jak planować i wykorzystywać mikropauzy. Oznaki przeciążenia i wypalenia – jak je rozpoznać i reagować. Nawyki wspierające energię: sen, ruch, dieta.	Kołpakowska Łucja	UMiG Pasym
	13:10-13:20	PRZERWA		
	13:20-14:05	Rola nawyków w pracy zdalnej – jak działa automatyzm. Budowanie samodyscypliny bez kontroli zewnętrznej. Mikronawyki i systemy wspierające efektywność.	Kołpakowska Łucja	UMiG Pasym
	14:05-14:50	Tworzenie własnego planu działania po szkoleniu (indywidualna refleksja + ćwiczenie).	Kołpakowska Łucja	UMiG Pasym



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

