

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Centrum Edukacji w Iławie

**Numer projektu:** FEWM.06.04-IZ.00-0049/23

**Tytuł projektu:** Iławska Szkoła Branżowa I stopnia ZDZ z plusem

**Nazwa szkolenia zawodowego/kursu:** Trening kompetencji osobistych i zawodowych

**Nr kursu:** 9/054/2024

**Uczestników:** 11 w tym kobiet: 3, mężczyzn: 8

**Termin realizacji:** 29.05.2024-24.06.2024



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) |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 29.05.2024      | 08:00-09:30                    | Siła pierwszego wrażenia. Komunikacja werbalna i niewerbalna.                          | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
|                 | 09:30-10:15                    | Narzędzia komunikacji, jak je stosować, żeby efektywnie się porozumiewać.              | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
|                 | 10:15-10:30                    | PRZERWA                                                                                |               |                                                                           |
|                 | 10:30-11:15                    | Narzędzia komunikacji, jak je stosować, żeby efektywnie się porozumiewać.              | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
|                 | 11:15-12:00                    | Informacja zwrotna – jak dawać i odbierać efektywną informację zwrotną.                | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
|                 | 12:00-12:30                    | PRZERWA                                                                                |               |                                                                           |
|                 | 12:30-14:00                    | Informacja zwrotna – jak dawać i odbierać efektywną informację zwrotną.                | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
|                 | 14:00-14:45                    | Asertywność złotym środkiem komunikacji.                                               | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
| 08.06.2024      | 08:00-09:30                    | Asertywność złotym środkiem komunikacji.                                               | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
|                 | 09:30-10:15                    | Typologia osobowości we współpracy zespołowej- różnorodność i jej wymiary.             | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
|                 | 10:15-10:30                    | PRZERWA                                                                                |               |                                                                           |
|                 | 10:30-12:00                    | Typologia osobowości we współpracy zespołowej- różnorodność i jej wymiary.             | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
|                 | 12:00-12:30                    | PRZERWA                                                                                |               |                                                                           |
|                 | 12:30-14:00                    | Gry i role jakie toczy my, które utrudniają współpracę w zespole.                      | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
|                 | 14:00-14:45                    | Wykorzystanie różnorodności w pracy zespołowej.                                        | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
| 18.06.2024      | 10:30-12:00                    | Źródła stresu. Objawy stresu. Stres a skuteczność działania.                           | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
|                 | 12:00-12:45                    | Metody radzenie sobie w stresie.                                                       | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
|                 | 12:45-13:00                    | PRZERWA                                                                                |               |                                                                           |
|                 | 13:00-13:45                    | Metody radzenie sobie w stresie.                                                       | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
|                 | 13:45-14:30                    | Czym jest konflikt, czym jest konflikt emocjonalny?                                    | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
|                 | 14:30-15:00                    | PRZERWA                                                                                |               |                                                                           |
|                 | 15:00-15:45                    | Twoje własne nastawienie – najlepsze narzędzie w zarządzaniu emocjonalnymi sytuacjami. | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |
|                 | 15:45-16:30                    | Zapalniki sytuacji emocjonalnych i konfliktowych.                                      | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława                                          |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |             |                                                                                |               |                                  |
|------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| 18.06.2024 | 16:30-17:15 | Co to znaczy – "odpuścić i pozwolić" – praktyczne metody i długofalowe efekty. | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława |
| 24.06.2024 | 08:00-08:45 | Psychologia zmiany – model Fishera.                                            | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława |
|            | 08:45-10:15 | Potencjał osobowy i zespołowy w procesie zmiany.                               | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława |
|            | 10:15-10:30 | PRZERWA                                                                        |               |                                  |
|            | 10:30-11:15 | Indywidualne czynniki motywowania.                                             | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława |
|            | 11:15-12:00 | Określanie celów i zadań i rozwojowych.                                        | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława |
|            | 12:00-12:30 | PRZERWA                                                                        |               |                                  |
|            | 12:30-13:15 | Powiązanie osobistych potrzeb i celów z celami zawodowymi.                     | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława |
|            | 13:15-14:45 | Savoir vivre w miejscu pracy.                                                  | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; 14-200 Iława |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

