

## 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 społecznych

**Nr kursu:** 9/055/2024

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

**Termin realizacji:** 29.05.2024-24.06.2024

## 1. Harmonogram

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

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