

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Iławie

Numer projektu: FEWM.06.04-IZ.00-0032/24

Tytuł projektu: Iławska Szkoła Policealna ZDZ z plusem

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening kompetencji osobistych i zawodowych

Nr kursu: 9/018/2026

Uczestników: 29 w tym kobiet: 21, mężczyzn: 8

Termin realizacji: 14.03.2026-28.03.2026



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 (miejscowość, ulica, nr lokalu)
14.03.2026	08:00-09:30	Siła pierwszego wrażenia. Komunikacja werbalna i niewerbalna.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-11:10	Narzędzia komunikacji, jak je stosować, aby efektywnie się porozumiewać.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	11:10-11:55	Informacja zwrotna – jak dawać i odbierać konstruktywną informację zwrotną.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	11:55-12:25	PRZERWA	
	12:25-13:10	Informacja zwrotna – jak dawać i odbierać konstruktywną informację zwrotną.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	13:10-13:55	Asertywność złotym środkiem komunikacji.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	13:55-14:05	PRZERWA	
	14:05-14:50	Asertywność złotym środkiem komunikacji.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	14:50-16:20	Typologia osobowości we współpracy zespołowej- różnorodność i jej wymiary.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
15.03.2026	08:00-09:30	Gry i role jakie podejmujemy w życiu codziennym, które utrudniają współpracę w zespole.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-11:10	Wykorzystanie różnorodności w pracy zespołowej.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	11:10-11:55	Źródła stresu. Objawy stresu. Stres a skuteczność działania.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	11:55-12:25	PRZERWA	
	12:25-13:10	Źródła stresu. Objawy stresu. Stres a skuteczność działania.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	13:10-13:55	Metody radzenie sobie w stresie.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	13:55-14:05	PRZERWA	
	14:05-14:50	Metody radzenie sobie w stresie.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	14:50-15:35	Czym jest konflikt, czym jest konflikt emocjonalny?	ul. Grunwaldzka 13; Iława
28.03.2026	15:35-16:20	Twoje własne nastawienie – najlepsze narzędzie w zarządzaniu emocjonalnymi sytuacjami.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	08:00-08:45	Zapalniki sytuacji emocjonalnych i konfliktowych.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	08:45-09:30	Co to znaczy – "odpuścić i pozwolić" – praktyczne metody i długofalowe efekty.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-11:10	Savoir vivre w miejscu pracy	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	11:10-11:55	Psychologia zmiany – model Fishera.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	11:55-12:25	PRZERWA	
	12:25-13:55	Potencjał osobowy i zespołowy w procesie zmiany.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	13:55-14:05	PRZERWA	
	14:05-14:50	Indywidualne czynniki motywowania.	ul. Grunwaldzka 13; Iława



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



28.03.2026	14:50-15:35	Określanie celów i zadań i rozwojowych.	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	15:35-16:20	Powiązanie osobistych potrzeb i celów z celami zawodowymi.	ul. Grunwaldzka 13; Iława



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

