

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Lidzbarku Warmińskim

Numer projektu: FEWM.07.02-IP.01-0039/25

Tytuł projektu: Kobiety kadry kształtują przyszłość!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening Umiejętności Społecznych z modułem komputerowym

Nr kursu: 11/025/2026

Uczestników: 2 w tym kobiet: 2, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 05.02.2026-20.02.2026



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)
05.02.2026	16:00-16:45	Rozpoczęcie pracy z edytorem. Organizacja i dostosowanie środowiska pracy.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	16:45-18:15	Tabele i operacje na tabelach. Sekcje, nagłówki, tło, kolor.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	18:15-18:25	PRZERWA	
	18:25-19:55	Wstawianie grafiki do dokumentu. Zdjęcia i obróbka graficzna. Rysunki. Autokształty. Efekty.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
06.02.2026	16:00-16:45	Podstawowe operacje związane z edycją tekstów. Formatowanie znaków, akapitów.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	16:45-18:15	Modyfikowanie dokumentów tekstowych.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	18:15-18:25	PRZERWA	
	18:25-19:55	Korespondencja seryjna	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
13.02.2026	14:00-14:45	Cele TUS oraz „12 podstawowych umiejętności społecznych” (m.in. słuchanie, odmawianie, komplementy, emocje),	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	14:45-15:30	Rola umiejętności społecznych i typowe trudności (relacje, dialog, zasady społeczne)	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	15:30-16:15	Praca indywidualna vs grupowa; liczebność; grupy zamknięte	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	16:15-17:00	Zasady, kontrakt, tajemnica grupy; rola dwóch prowadzących, standard stałej struktury spotkania	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	17:00-17:15	PRZERWA	
	17:15-18:00	Arkusze obserwacji i karta obserwacji uczestnika. Cele terapeutyczne: ogólne (na cykl) i szczegółowe (na sesję)	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	18:00-18:45	Obszary obserwacji: komunikacja, współpraca, emocje i samoregulacja, zachowanie w grupie, elastyczność myślenia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	18:45-19:30	Odgrywanie ról, instruktaż, nagrania/filmiki, informacja zwrotna trenera i grupy. Postawa trenera: praca na procesie, bezpieczeństwo, reagowanie na konflikty	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	19:30-20:15	Przebieg zajęć: powitanie – dzielenie się – temat – ćwiczenia – podsumowanie	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
19.02.2026	14:00-14:45	Aktywne słuchanie, naprzemiennność, kontakt wzrokowy i mowa ciała. Trudności w rozmowie (przerywanie, jednowyrazowość) i sposoby treningu	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	14:45-15:30	Ćwiczenia praktyczne i mikro-scenki	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	15:30-16:15	Narzędzia: karty emocji, „skrzynka na emocje”, elementy relaksacyjne i sensoryczne (kącik ciszy)	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	16:15-17:00	Rozpoznawanie, nazywanie, różnicowanie emocji; „co czują inni”. Strategie radzenia sobie ze złością i frustracją; odreagowanie napięć	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



19.02.2026	17:00-17:15	PRZERWA	
	17:15-18:00	Czekanie na swoją kolej, dzielenie się, dołączanie do zabawy, zasady	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	18:00-18:45	Ćwiczenia ruchowe (np. guma animacyjna) i gry zespołowe jako trening współdziałania. Budowanie „przymierza grupowego” i wzmacnianie pozytywnych zachowań	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	18:45-19:30	Ćwiczenia: scenariusze sytuacyjne i karta informacji zwrotnej	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	19:30-20:15	Odmawianie, wyrażanie krytyki i reagowanie na krytykę, przeproszanie. Rozwiązywanie problemów i mediacja rówieśnicza (krok po kroku)	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
20.02.2026	14:00-14:45	PLAY®TUS jako forma grupowa: role architekt – inżynier – budowniczy, zasady współpracy	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	14:45-15:30	Poziomy i zadania (od prostych do projektów zespołowych). Modelowanie scenek (np. sklep, lotnisko, szpital) i generalizacja umiejętności	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	15:30-15:45	PRZERWA	
	15:45-16:30	Ewaluacja cyklu: kryteria postępu, plan kontynuacji, rekomendacje organizacyjne (m.in. małe grupy)	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	16:30-17:15	Omówienie przebiegu sesji, zadania domowe, konsultacje z rodzicami/nauczycielami. Dokumentacja: obserwacja wstępna, karta obserwacji, zalecenia do domu	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

