

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Olsztynie

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

Tytuł projektu: KobiECE kadry kształtują przyszłość!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Zarządzanie sobą w czasie i organizacja pracy

Nr kursu: 1/062/2026

Uczestników: 1 w tym kobiet: 1, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 16.02.2026-21.02.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
16.02.2026	09:30-11:45	Określenie efektywności ludzkiego organizmu. Typy aktywności dobowej. Określanie własnych/indywidualnych cykli aktywności. Zasady i procesy zmiany - obowiązki w ustawieniach godzinowych harmonogramu. Ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:45-11:50	PRZERWA	
	11:50-13:20	Określenie efektywności ludzkiego organizmu. Typy aktywności dobowej. Określanie własnych/indywidualnych cykli aktywności. Zasady i procesy zmiany - obowiązki w ustawieniach godzinowych harmonogramu. Ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:20-13:40	PRZERWA	
	13:40-15:10	Określenie efektywności ludzkiego organizmu. Typy aktywności dobowej. Określanie własnych/indywidualnych cykli aktywności. Zasady i procesy zmiany - obowiązki w ustawieniach godzinowych harmonogramu. Ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	15:10-15:15	PRZERWA	
	15:15-16:00	Określenie efektywności ludzkiego organizmu. Typy aktywności dobowej. Określanie własnych/indywidualnych cykli aktywności. Zasady i procesy zmiany - obowiązki w ustawieniach godzinowych harmonogramu. Ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	16:00-16:45	Analiza podstawowych nawyków w dotychczasowym zarządzaniu czasem. Studium przypadku - ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	16:45-16:50	PRZERWA	
	16:50-17:35	Analiza podstawowych nawyków w dotychczasowym zarządzaniu czasem. Studium przypadku - ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
17.02.2026	12:30-14:45	Definicja i podział pożeraczy czasu. Diagnoza personalnych pożeraczy czasu - przykłady. Sposoby eliminacji wybranych pożeraczy. Ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:45-14:50	PRZERWA	
	14:50-15:35	Definicja i podział pożeraczy czasu. Diagnoza personalnych pożeraczy czasu - przykłady. Sposoby eliminacji wybranych pożeraczy. Ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	15:35-16:20	Definicja i podział pożeraczy czasu. Diagnoza personalnych pożeraczy czasu - przykłady. Sposoby eliminacji wybranych pożeraczy. Ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



17.02.2026	16:20-16:40	PRZERWA	
	16:40-18:10	Definicja i podział pożeraczy czasu. Diagnoza personalnych pożeraczy czasu - przykłady. Sposoby eliminacji wybranych pożeraczy. Ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:10-18:15	PRZERWA	
	18:15-19:00	Analiza podstawowych nawyków w dotychczasowym zarządzaniu czasem. Studium przypadku - ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:00-19:45	Schemat organizacji pracy. Nawyki i ich skuteczność w organizacji pracy. Dobre praktyki - ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:45-19:50	PRZERWA	
	19:50-20:35	Analiza podstawowych nawyków w dotychczasowym zarządzaniu czasem. Studium przypadku - ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
18.02.2026	15:30-17:00	Schemat organizacji pracy. Nawyki i ich skuteczność w organizacji pracy. Dobre praktyki - ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:00-17:45	Skutecznie planowanie krótko - i długoterminowo. Ustalenie potrzeby tworzenia planów. Sprawdzanie zgodności wybranego planu z określonym celem. Ćwiczenia grupowe.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:45-18:05	PRZERWA	
	18:05-19:35	Skutecznie planowanie krótko - i długoterminowo. Ustalenie potrzeby tworzenia planów. Sprawdzanie zgodności wybranego planu z określonym celem. Ćwiczenia grupowe.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:35-19:40	PRZERWA	
	19:40-20:25	Schemat organizacji pracy. Nawyki i ich skuteczność w organizacji pracy. Dobre praktyki - ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
21.02.2026	08:15-09:00	Skutecznie planowanie krótko - i długoterminowo. Ustalenie potrzeby tworzenia planów. Sprawdzanie zgodności wybranego planu z określonym celem. Ćwiczenia grupowe.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:00-10:30	Macierz Eisenhowera. Cele priorytetowania dla zarządzania czasem. Wyjaśnienie macierzy Eisenhowera. Rozdział zadań pilnych od ważnych. Ćwiczenia indywidualne i grupowe.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:30-10:35	PRZERWA	
	10:35-12:05	Macierz Eisenhowera. Cele priorytetowania dla zarządzania czasem. Wyjaśnienie macierzy Eisenhowera. Rozdział zadań pilnych od ważnych. Ćwiczenia indywidualne i grupowe.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:05-12:10	PRZERWA	
	12:10-13:40	Zasada Pareto. Zasada Pareto i efektywność zadań. Działanie zasady Pareto w pracy - tworzenie planów naprawczych. Dobre praktyki - ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:40-14:00	PRZERWA	



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



21.02.2026	14:00-15:30	Zasada Pareto. Zasada Pareto i efektywność zadań. Działanie zasady Pareto w pracy - tworzenie planów naprawczych. Dobre praktyki - ćwiczenia.	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
------------	-------------	---	----------------------------



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

