

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: KobiECE kadry kształtują przyszłość!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening kontroli złości

Nr kursu: 11/061/2026

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

Termin realizacji: 30.03.2026-07.05.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsowość, ulica, nr lokalu)
30.03.2026	16:00-16:45	Złość jako energia. Złość a agresja. Źródła mojej złości.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	16:45-17:30	Złość i wartości. Ciało mówi pierwsze. Myśli zapalniki. czy złość jest zła. Złość w historii mojego życia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	17:30-18:15	Sygnaly ostrzegawcze. Złość i inne emocje.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	18:15-18:20	PRZERWA	
	18:20-19:05	technika STOP. Oddech jako kotwica. Liczenie do 10. Wizualizacja spokoju.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	19:05-19:50	Złość w ruchu. Chłodny umysł, gorące emocje. Przerwa emocjonalna.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
09.04.2026	15:15-16:00	Technika "pauzy". Rozluźnij ciało, uspokój myśli. Złość jako fala.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	16:00-16:45	Myśli, które podsycają złość. Zamiana perspektywy.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	16:45-17:30	Nadinterpretacje. Oczekiwania i rozczarowania. Monolog wewnętrzny. Pułapka "powinieniem".	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	17:30-17:35	PRZERWA	
	17:35-18:20	Komunikat "ja". Granice emocjonalne. Złość w relacji partnerskiej	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	18:20-19:05	Myśli rywalizacyjne. Równoważenie przekona. Myśli wspierające. Złość wobec siebie.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
13.04.2026	16:00-16:45	Złość w pracy. Złość wobec bliskich. Złość wobec autorytetu. Słuchanie pod wpływem emocji.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	16:45-17:30	Trudne rozmowy. Kiedy ktoś złości się na Ciebie. Empatia w złości.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	17:30-18:15	Perfekcjonizm i złość. Zmęczenie i złość. Złość na niesprawiedliwość.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	18:15-18:20	PRZERWA	
	18:20-19:05	Poczucie winy po złości. Złość wobec przeszłości. Nieusłyszane potrzeby. Wewnętrzny krytyk	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	19:05-19:50	Lęk przed utratą kontroli. Złość i poczucie mocy. Złość i wrażliwość	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
16.04.2026	15:15-16:00	Mapa wyzwalczy. Plan reakcji awaryjnej. Codzienny trening uważności	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	16:00-16:45	Zmiana środowiska. Trzy kroki do spokoju. Rozmowa z samym sobą. Rytuały spokoju	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	16:45-17:30	Przekierowanie energii. Małe sukcesy. nagroda za spokój	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	17:30-17:35	PRZERWA	
	17:35-18:20	Złość na rodziców. Dziecko we mnie. Niespełnione oczekiwania	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	18:20-19:05	Stare konflikty. Urazy i żale. Złość na siebie sprzed lat	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
20.04.2026	16:00-16:45	Wybaczenie jako sił. Przebaczenie sobie. Wypuszczanie kontroli. Złość a strata	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	16:45-17:30	Rozpoznaj napięcie w ciele. Oddech 4-4-4. Rozluźnianie mięśni. Spacer uważności.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	17:30-18:15	Ciało jako sprzymierzeniec. Złość w ruchu. Taneczna ekspresja.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	18:15-18:20	PRZERWA	
	18:20-19:05	Uważny dotyk. oddech i wdzięczność. Złość a zdrowie	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



20.04.2026	19:05-19:50	Co złość mówi o mnie. Nowe reakcje. Złość w roli nauczyciela.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
07.05.2026	15:15-16:00	Twoja historia spokoju. Trening wdzięczności. Balans emocji	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	16:00-16:45	Twoje zasoby. Odporność emocjonalna. Wewnętrzny spokój jako wybór. Twoje motto spokoju.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	16:45-17:30	Podsumowanie drogi. Nowe nawyki. Ludzie, którzy Cię wspierają.	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	17:30-17:35	PRZERWA	
	17:35-18:20	jak reaguję dziś. granice, które szanuję. Złość i odpowiedzialność	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	18:20-19:05	Duma z postępu. Wdzięczność wobec siebie. Twój plan na przyszłość. Złość jako sprzymierzenie życia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

