

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

**Placówka realizująca kurs:** Centrum Edukacji w Kętrzynie

**Numer projektu:** FEWM.06.04-IZ.00-0031/24

**Tytuł projektu:** Kętrzyńska Szkoła Branżowa I stopnia ZDZ z plusem

**Nazwa szkolenia zawodowego/kursu:** Trening kompetencji osobistych i społecznych

**Nr kursu:** 7/068/2026

**Uczestników:** 10 w tym kobiet: 2, mężczyzn: 8

**Termin realizacji:** 25.02.2026-28.02.2026



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) |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 25.02.2026      | 11:00-12:30                    | Techniki motywacji i automotywacji                                               | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
|                 | 12:30-12:35                    | PRZERWA                                                                          |                                                                           |
|                 | 12:35-14:50                    | Komunikacja werbalna i niewerbalna                                               | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
|                 | 14:50-15:05                    | PRZERWA                                                                          |                                                                           |
|                 | 15:05-15:50                    | Komunikacja werbalna i niewerbalna                                               | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
|                 | 15:50-17:20                    | Przeszkody w skutecznej komunikacji                                              | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
| 26.02.2026      | 08:30-10:00                    | Sztuka aktywnego słuchania                                                       | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
|                 | 10:00-10:05                    | PRZERWA                                                                          |                                                                           |
|                 | 10:05-10:50                    | Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych                  | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
|                 | 10:50-12:20                    | Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu                           | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
|                 | 12:20-12:35                    | PRZERWA                                                                          |                                                                           |
|                 | 12:35-14:50                    | Metody radzenia sobie ze stresem                                                 | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
| 27.02.2026      | 11:30-13:00                    | Asertywność - sposobem reagowania na krytykę                                     | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
|                 | 13:00-13:05                    | PRZERWA                                                                          |                                                                           |
|                 | 13:05-14:35                    | Typologia osobowości                                                             | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
|                 | 14:35-15:20                    | Mocne i słabe strony podstawą samooceny                                          | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
|                 | 15:20-15:35                    | PRZERWA                                                                          |                                                                           |
|                 | 15:35-17:05                    | Mocne i słabe strony podstawą samooceny                                          | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
|                 | 17:05-17:50                    | Akceptacja samego siebie - zasoby własne                                         | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
| 28.02.2026      | 10:00-11:30                    | Akceptacja samego siebie - zasoby własne                                         | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
|                 | 11:30-11:35                    | PRZERWA                                                                          |                                                                           |
|                 | 11:35-13:05                    | Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji                              | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
|                 | 13:05-13:50                    | Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji                                      | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
|                 | 13:50-14:05                    | PRZERWA                                                                          |                                                                           |
|                 | 14:05-14:50                    | Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji                                      | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |
|                 | 14:50-16:20                    | Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                              |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

