

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: 7/072/2026

Uczestników: 12 w tym kobiet: 6, mężczyzn: 6

Termin realizacji: 23.03.2026-27.03.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsowość, ulica, nr lokalu)
23.03.2026	11:30-13:00	Techniki motywacji i automotywacji	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	13:00-13:05	PRZERWA	
	13:05-14:35	Komunikacja werbalna i niewerbalna	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	14:35-14:50	PRZERWA	
	14:50-16:20	Komunikacja werbalna i niewerbalna	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	16:20-17:50	Przeszkody w skutecznej komunikacji	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
24.03.2026	12:00-13:30	Sztuka aktywnego słuchania	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	13:30-13:35	PRZERWA	
	13:35-14:20	Model FUA - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	14:20-15:05	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	15:05-15:20	PRZERWA	
	15:20-16:05	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
25.03.2026	16:05-18:20	Metody radzenia sobie ze stresem	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	11:00-12:30	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	12:30-12:35	PRZERWA	
	12:35-14:05	Typologia osobowości	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	14:05-14:20	PRZERWA	
	14:20-16:35	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
27.03.2026	16:35-17:20	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	12:30-14:00	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	14:00-14:05	PRZERWA	
	14:05-15:35	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	15:35-15:50	PRZERWA	
	15:50-17:20	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	17:20-18:50	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn