

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: 7/093/2025

Uczestników: 10 w tym kobiet: 4, mężczyzn: 6

Termin realizacji: 13.08.2025-17.08.2025

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
13.08.2025	13:00-14:30	Techniki motywacji i automotywacji	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	14:30-14:35	PRZERWA	
	14:35-16:05	Komunikacja werbalna i niewerbalna	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	16:05-16:25	PRZERWA	
	16:25-17:55	Komunikacja werbalna i niewerbalna	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	17:55-18:00	PRZERWA	
	18:00-19:30	Przeszkody w skutecznej komunikacji	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
14.08.2025	13:00-14:30	Sztuka aktywnego słuchania	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	14:30-14:35	PRZERWA	
	14:35-15:20	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	15:20-16:05	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	16:05-16:25	PRZERWA	
	16:25-17:10	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	17:10-17:55	Metody radzenia sobie ze stresem	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	17:55-18:00	PRZERWA	
16.08.2025	18:00-19:30	Metody radzenia sobie ze stresem	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	13:00-14:30	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	14:30-14:35	PRZERWA	
	14:35-16:05	Typologia osobowości	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	16:05-16:25	PRZERWA	
	16:25-17:55	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	17:55-18:00	PRZERWA	
	18:00-18:45	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
17.08.2025	18:45-19:30	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	13:00-14:30	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	14:30-14:35	PRZERWA	
	14:35-16:05	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	16:05-16:25	PRZERWA	
	16:25-17:55	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	17:55-18:00	PRZERWA	



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



17.08.2025	18:00-19:30	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
------------	-------------	--	------------------------------



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

