

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: 7/162/2025

Uczestników: 10 w tym kobiet: 7, mężczyzn: 3

Termin realizacji: 29.10.2025-04.11.2025



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)
29.10.2025	11:00-12:30	Techniki motywacji i automotywacji	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	12:30-13:15	Komunikacja werbalna i niewerbalna	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	13:15-13:25	PRZERWA	
	13:25-14:55	Komunikacja werbalna i niewerbalna	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	14:55-15:10	PRZERWA	
	15:10-15:55	Komunikacja werbalna i niewerbalna	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	15:55-17:25	Przeszkody w skutecznej komunikacji	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
31.10.2025	12:30-14:00	Sztuka aktywnego słuchania	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	14:00-14:45	Model FUD - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	14:45-14:55	PRZERWA	
	14:55-16:25	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	16:25-16:40	PRZERWA	
	16:40-18:55	Metody radzenia sobie ze stresem	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
03.11.2025	11:30-13:00	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	13:00-13:45	Typologia osobowości	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	13:45-13:55	PRZERWA	
	13:55-14:40	Typologia osobowości	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	14:40-15:25	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	15:25-15:40	PRZERWA	
	15:40-17:10	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	17:10-17:55	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
04.11.2025	12:00-13:30	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	13:30-14:15	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	14:15-14:25	PRZERWA	
	14:25-15:10	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	15:10-15:55	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	15:55-16:10	PRZERWA	
	16:10-16:55	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	16:55-18:25	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

