

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Braniewie

Numer projektu: FEWM.06.05-IZ.00-0009/24

Tytuł projektu: LOWE w Braniewie

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Marka osobista i social media dla seniorów - odkryj nowe możliwości

Nr kursu: 16/060/2025

Uczestników: 40 w tym kobiet: 32, mężczyzn: 8

Termin realizacji: 21.03.2025-23.03.2025



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
21.03.2025	13:00-13:45	Definicja marki osobistej i jej znaczenie w życiu seniora. Analiza własnych mocnych stron i doświadczeń	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo
	13:45-14:30	Ćwiczenie: Mój unikalny zasób - co mnie wyróżnia?	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo
	14:30-15:15	Wartości i misja jako fundament marki osobistej. Sztuka skutecznej autoprezentacji.	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo
	15:15-16:00	Ćwiczenie: Opowiedz swoją historię - trening narracji	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo
	16:00-16:30	PRZERWA		
	16:30-17:15	Skuteczna komunikacja interpersonalna. Budowanie sieci kontaktów i relacji w środowisku senioralnym	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo
	17:15-18:00	Ćwiczenie: Aktywne słuchanie i wyrażanie siebie	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo
	18:00-19:30	Wprowadzenie do social mediów (Facebook, LinkedIn, blogi). Jak bezpiecznie budować swój wizerunek online?	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo
23.03.2025	09:00-09:45	Ćwiczenie: Tworzenie profesjonalnego profilu w mediach społecznościowych	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo
	09:45-10:30	Jak zmienić pasję w działanie społeczne?	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo
	10:30-11:15	Wolontariat, mentoring, doradztwo - jak dzielić się wiedzą?	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo
	11:15-12:00	Ćwiczenie: Planowanie działań zgodnie z zainteresowaniami	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo
	12:00-12:30	PRZERWA		
	12:30-13:15	Pokonywanie barier związanych z wiekiem. Techniki wzmacniania poczucia własnej wartości.	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo
	13:15-14:00	Ćwiczenie: "Moje sukcesy" - refleksja nad osiągnięciami.	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo
	14:00-14:45	Kluczowe wnioski ze szkolenia.	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo
	14:45-15:30	Tworzenie indywidualnego planu budowania marki osobistej. Ćwiczenie: Mój pierwszy krok.	Wychowaniak Marta	ul. Morska 7; Braniewo



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

