

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Nidzicy

Numer projektu: FEWM.06.04-IZ.00-0047/23

Tytuł projektu: Nidzicka Szkoła Branżowa I stopnia ZDZ z plusem

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening kompetencji osobistych i społecznych

Nr kursu: 8/091/2025

Uczestników: 8 w tym kobiet: 1, mężczyzn: 7

Termin realizacji: 13.09.2025-21.09.2025

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
13.09.2025	08:00-09:30	Techniki motywacji i automotywacji	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	09:30-09:40	PRZERWA		
	09:40-11:55	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	11:55-12:15	PRZERWA		
	12:15-13:00	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	13:00-14:30	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
14.09.2025	08:00-09:30	Sztuka aktywnego słuchania	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	09:30-09:40	PRZERWA		
	09:40-10:25	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	10:25-11:55	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	11:55-12:15	PRZERWA		
	12:15-14:30	Metody radzenia sobie ze stresem	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
20.09.2025	08:00-09:30	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	09:30-09:40	PRZERWA		
	09:40-11:10	Typologia osobowości	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	11:10-11:55	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	11:55-12:15	PRZERWA		
	12:15-13:45	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	13:45-14:30	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
21.09.2025	08:00-09:30	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	09:30-09:40	PRZERWA		
	09:40-11:10	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	11:10-11:55	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	11:55-12:15	PRZERWA		
	12:15-13:00	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	13:00-14:30	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Stańczak-Anuszevska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

