

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Nidzicy

Numer projektu: FEWM.06.04-IZ.00-0033/24

Tytuł projektu: Nidzickie Technikum ZDZ z plusem

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening kompetencji osobistych i społecznych

Nr kursu: 8/007/2026

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

Termin realizacji: 23.01.2026-08.02.2026



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)
23.01.2026	08:00-08:45	Style komunikowania się.	ul. Barke 2; Nidzica
	08:45-08:50	PRZERWA	
	08:50-09:35	Techniki motywacji i automotywacji.	ul. Barke 2; Nidzica
	09:35-09:40	PRZERWA	
	09:40-10:25	Komunikacja werbalna i niewerbalna.	ul. Barke 2; Nidzica
	10:25-10:30	PRZERWA	
	10:30-11:15	Sztuka aktywnego słuchania.	ul. Barke 2; Nidzica
	11:15-11:20	PRZERWA	
	11:20-12:05	Warunki skutecznej komunikacji.	ul. Barke 2; Nidzica
	12:05-12:25	PRZERWA	
	12:25-13:10	Warunki skutecznej komunikacji.	ul. Barke 2; Nidzica
	13:10-13:15	PRZERWA	
	13:15-14:00	Różnice między grupą, a zespołem.	ul. Barke 2; Nidzica
	14:00-14:05	PRZERWA	
	14:05-14:50	Cechy zgranego i efektywnego zespołu.	ul. Barke 2; Nidzica
24.01.2026	08:00-08:45	Rola w zespole - korzyści i przeszkody.	ul. Barke 2; Nidzica
	08:45-08:50	PRZERWA	
	08:50-09:35	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych.	ul. Barke 2; Nidzica
	09:35-09:40	PRZERWA	
	09:40-10:25	Rozwiązywanie konfliktów w zespole.	ul. Barke 2; Nidzica
	10:25-10:30	PRZERWA	
	10:30-11:15	Style rozwiązywania konfliktów.	ul. Barke 2; Nidzica
	11:15-11:20	PRZERWA	
	11:20-12:05	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu.	ul. Barke 2; Nidzica
	12:05-12:25	PRZERWA	
	12:25-13:10	Metody radzenia sobie ze stresem.	ul. Barke 2; Nidzica
	13:10-13:15	PRZERWA	
	13:15-14:00	Metody radzenia sobie ze stresem.	ul. Barke 2; Nidzica
	14:00-14:05	PRZERWA	
	14:05-14:50	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę.	ul. Barke 2; Nidzica



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



07.02.2026	08:00-08:45	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę.	ul. Barke 2; Nidzica
	08:45-08:50	PRZERWA	
	08:50-09:35	Fazy i etapy zmiany.	ul. Barke 2; Nidzica
	09:35-09:40	PRZERWA	
	09:40-10:25	Pozytywne i negatywne reakcje na zmiany.	ul. Barke 2; Nidzica
	10:25-10:30	PRZERWA	
	10:30-11:15	Zmiana - szansa czy konieczność.	ul. Barke 2; Nidzica
	11:15-11:20	PRZERWA	
	11:20-12:05	Kreatywne zarządzanie zmianą. Poszukiwanie niekonwencjonalnych rozwiązań.	ul. Barke 2; Nidzica
	12:05-12:25	PRZERWA	
	12:25-13:10	Jak motywować się do zmiany - podstawy teorii motywacji.	ul. Barke 2; Nidzica
	13:10-13:15	PRZERWA	
	13:15-14:00	Tworzenie indywidualnego planu działania dotyczącego zmian.	ul. Barke 2; Nidzica
	14:00-14:05	PRZERWA	
	14:05-14:50	Typologia osobowości.	ul. Barke 2; Nidzica
08.02.2026	08:00-08:45	Mocne i słabe strony podstawą samooceny.	ul. Barke 2; Nidzica
	08:45-08:50	PRZERWA	
	08:50-09:35	Akceptacja samego siebie - zasoby własne.	ul. Barke 2; Nidzica
	09:35-09:40	PRZERWA	
	09:40-10:25	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji.	ul. Barke 2; Nidzica
	10:25-10:30	PRZERWA	
	10:30-11:15	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji.	ul. Barke 2; Nidzica
	11:15-11:20	PRZERWA	
	11:20-12:05	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji.	ul. Barke 2; Nidzica
	12:05-12:25	PRZERWA	
	12:25-13:10	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji.	ul. Barke 2; Nidzica
	13:10-13:15	PRZERWA	
	13:15-14:00	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się.	ul. Barke 2; Nidzica
	14:00-14:05	PRZERWA	
	14:05-14:50	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się.	ul. Barke 2; Nidzica



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

