

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: 8/056/2025

Uczestników: 10 w tym kobiet: 8, mężczyzn: 2

Termin realizacji: 17.05.2025-25.05.2025



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)
17.05.2025	09:30-11:00	Techniki motywacji i automotywacji	ul. Barke 2; Nidzica
	11:00-11:45	Komunikacja werbalna i niewerbalna	ul. Barke 2; Nidzica
	11:45-11:55	PRZERWA	
	11:55-14:10	Komunikacja werbalna i niewerbalna	ul. Barke 2; Nidzica
	14:10-14:30	PRZERWA	
	14:30-16:00	Przeszkody w skutecznej komunikacji	ul. Barke 2; Nidzica
18.05.2025	08:00-09:30	Sztuka aktywnego słuchania	ul. Barke 2; Nidzica
	09:30-10:15	Model FUD - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	ul. Barke 2; Nidzica
	10:15-10:25	PRZERWA	
	10:25-11:55	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	ul. Barke 2; Nidzica
	11:55-12:40	Metody radzenia sobie ze stresem	ul. Barke 2; Nidzica
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-14:30	Metody radzenia sobie ze stresem	ul. Barke 2; Nidzica
24.05.2025	08:00-09:30	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	ul. Barke 2; Nidzica
	09:30-10:15	Typologia osobowości	ul. Barke 2; Nidzica
	10:15-10:25	PRZERWA	
	10:25-11:10	Typologia osobowości	ul. Barke 2; Nidzica
	11:10-12:40	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	ul. Barke 2; Nidzica
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-13:45	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	ul. Barke 2; Nidzica
	13:45-14:30	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	ul. Barke 2; Nidzica
25.05.2025	09:30-11:00	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	ul. Barke 2; Nidzica
	11:00-11:45	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	ul. Barke 2; Nidzica
	11:45-11:55	PRZERWA	
	11:55-12:40	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	ul. Barke 2; Nidzica
	12:40-14:10	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	ul. Barke 2; Nidzica
	14:10-14:30	PRZERWA	
	14:30-16:00	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	ul. Barke 2; Nidzica



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

