

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: 8/118/2025

Uczestników: 10 w tym kobiet: 5, mężczyzn: 5

Termin realizacji: 15.11.2025-23.11.2025



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)
15.11.2025	08:00-08:45	Akceptacja samego siebie - zasoby własne.	ul. Barke 2; Nidzica
	08:45-09:30	Mocne i słabe strony podstawą samooceny.	ul. Barke 2; Nidzica
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-11:05	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji.	ul. Barke 2; Nidzica
	11:05-11:10	PRZERWA	
	11:10-12:40	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się.	ul. Barke 2; Nidzica
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-14:30	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji.	ul. Barke 2; Nidzica
16.11.2025	08:00-08:45	Typologia osobowości.	ul. Barke 2; Nidzica
	08:45-09:30	Fazy i etapy zmiany.	ul. Barke 2; Nidzica
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-10:20	Jak motywować się do zmiany - podstawy teorii motywacji.	ul. Barke 2; Nidzica
	10:20-11:05	Kreatywne zarządzanie zmianą. Poszukiwanie niekonwencjonalnych rozwiązań.	ul. Barke 2; Nidzica
	11:05-11:10	PRZERWA	
	11:10-11:55	Pozytywne i negatywne reakcje na zmiany.	ul. Barke 2; Nidzica
	11:55-12:40	Tworzenie indywidualnego planu działania dotyczącego zmian.	ul. Barke 2; Nidzica
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-13:45	Zmiana - szansa czy konieczność.	ul. Barke 2; Nidzica
22.11.2025	13:45-14:30	Komunikacja werbalna i niewerbalna.	ul. Barke 2; Nidzica
	08:00-08:45	Style komunikowania się.	ul. Barke 2; Nidzica
	08:45-09:30	Sztuka aktywnego słuchania.	ul. Barke 2; Nidzica
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-10:20	Techniki motywacji i automotywacji.	ul. Barke 2; Nidzica
	10:20-11:05	Warunki skutecznej komunikacji.	ul. Barke 2; Nidzica
	11:05-11:10	PRZERWA	
	11:10-11:55	Warunki skutecznej komunikacji.	ul. Barke 2; Nidzica
	11:55-12:40	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę.	ul. Barke 2; Nidzica
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-13:45	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę.	ul. Barke 2; Nidzica
	13:45-14:30	Metody radzenia sobie ze stresem.	ul. Barke 2; Nidzica



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



23.11.2025	08:00-08:45	Metody radzenia sobie ze stresem.	ul. Barke 2; Nidzica
	08:45-09:30	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu.	ul. Barke 2; Nidzica
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-10:20	Cechy zgranego i efektywnego zespołu.	ul. Barke 2; Nidzica
	10:20-11:05	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych.	ul. Barke 2; Nidzica
	11:05-11:10	PRZERWA	
	11:10-11:55	Rola w zespole - korzyści i przeszkody.	ul. Barke 2; Nidzica
	11:55-12:40	Rozwiązywanie konfliktów w zespole.	ul. Barke 2; Nidzica
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-13:45	Różnice między grupą, a zespołem.	ul. Barke 2; Nidzica
	13:45-14:30	Style rozwiązywania konfliktów.	ul. Barke 2; Nidzica



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

