

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Olsztynie

Numer projektu: FEWM.07.08-IP.01-0018/24

Tytuł projektu: Nowe umiejętności - większe możliwości

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Zarządzanie sobą w czasie i organizacja pracy

Nr kursu: 1/151/2026

Uczestników: 3 w tym kobiet: 3, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 02.05.2026-24.05.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsce, ulica, nr lokalu)
02.05.2026	09:00-10:30	Analiza podstawowych nawyków w dotychczasowym zarządzaniu czasem. Studium przypadku - ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:30-10:35	PRZERWA		
	10:35-12:05	Analiza podstawowych nawyków w dotychczasowym zarządzaniu czasem. Studium przypadku - ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:05-12:10	PRZERWA		
	12:10-13:40	Analiza podstawowych nawyków w dotychczasowym zarządzaniu czasem. Studium przypadku - ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:40-14:00	PRZERWA		
09.05.2026	14:00-15:30	Analiza podstawowych nawyków w dotychczasowym zarządzaniu czasem. Studium przypadku - ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:00-10:30	Schemat organizacji pracy. Nawyki i ich skuteczność w organizacji pracy. Dobre praktyki - ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:30-10:35	PRZERWA		
	10:35-12:05	Schemat organizacji pracy. Nawyki i ich skuteczność w organizacji pracy. Dobre praktyki - ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:05-12:10	PRZERWA		
	12:10-13:40	Schemat organizacji pracy. Nawyki i ich skuteczność w organizacji pracy. Dobre praktyki - ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
10.05.2026	13:40-14:00	PRZERWA		
	14:00-15:30	Schemat organizacji pracy. Nawyki i ich skuteczność w organizacji pracy. Dobre praktyki - ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:00-10:30	Definicja i podział pożeraczy czasu. Diagnoza personalnych pożeraczy czasu - przykłady. Sposoby eliminacji wybranych pożeraczy. Ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:30-10:35	PRZERWA		



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



10.05.2026	10:35-12:05	Definicja i podział pożeraczy czasu. Diagnoza personalnych pożeraczy czasu - przykłady. Sposoby eliminacji wybranych pożeraczy. Ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:05-12:10	PRZERWA		
	12:10-13:40	Definicja i podział pożeraczy czasu. Diagnoza personalnych pożeraczy czasu - przykłady. Sposoby eliminacji wybranych pożeraczy. Ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:40-14:00	PRZERWA		
	14:00-15:30	Definicja i podział pożeraczy czasu. Diagnoza personalnych pożeraczy czasu - przykłady. Sposoby eliminacji wybranych pożeraczy. Ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
16.05.2026	09:00-10:30	Skutecznie planowanie krótko - i długoterminowo. Ustalenie potrzeby tworzenia planów. Sprawdzanie zgodności wybranego planu z określonym celem. Ćwiczenia grupowe.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:30-10:35	PRZERWA		
	10:35-12:05	Skutecznie planowanie krótko - i długoterminowo. Ustalenie potrzeby tworzenia planów. Sprawdzanie zgodności wybranego planu z określonym celem. Ćwiczenia grupowe.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:05-12:10	PRZERWA		
	12:10-13:40	Skutecznie planowanie krótko - i długoterminowo. Ustalenie potrzeby tworzenia planów. Sprawdzanie zgodności wybranego planu z określonym celem. Ćwiczenia grupowe.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:40-14:00	PRZERWA		
	14:00-15:30	Skutecznie planowanie krótko - i długoterminowo. Ustalenie potrzeby tworzenia planów. Sprawdzanie zgodności wybranego planu z określonym celem. Ćwiczenia grupowe.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
17.05.2026	09:00-10:30	Macierz Eisenhowera. Cele priorytetowania dla zarządzania czasem. Wyjaśnienie macierzy Eisenhowera. Rozdział zadań pilnych od ważnych. Ćwiczenia indywidualne i grupowe.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:30-10:35	PRZERWA		
	10:35-12:05	Macierz Eisenhowera. Cele priorytetowania dla zarządzania czasem. Wyjaśnienie macierzy Eisenhowera. Rozdział zadań pilnych od ważnych. Ćwiczenia indywidualne i grupowe.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



17.05.2026	12:05-12:10	PRZERWA		
	12:10-13:40	Macierz Eisenhowera. Cele priorytetowania dla zarządzania czasem. Wyjaśnienie macierzy Eisenhowera. Rozdział zadań pilnych od ważnych. Ćwiczenia indywidualne i grupowe.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:40-14:00	PRZERWA		
	14:00-15:30	Macierz Eisenhowera. Cele priorytetowania dla zarządzania czasem. Wyjaśnienie macierzy Eisenhowera. Rozdział zadań pilnych od ważnych. Ćwiczenia indywidualne i grupowe.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
23.05.2026	09:00-10:30	Zasada Pareto. Zasada Pareto i efektywność zadań. Działanie zasady Pareto w pracy - tworzenie planów naprawczych. Dobre praktyki - ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:30-10:35	PRZERWA		
	10:35-12:05	Zasada Pareto. Zasada Pareto i efektywność zadań. Działanie zasady Pareto w pracy - tworzenie planów naprawczych. Dobre praktyki - ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:05-12:10	PRZERWA		
	12:10-13:40	Zasada Pareto. Zasada Pareto i efektywność zadań. Działanie zasady Pareto w pracy - tworzenie planów naprawczych. Dobre praktyki - ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:40-14:00	PRZERWA		
24.05.2026	09:00-10:30	Określenie efektywności ludzkiego organizmu. Typy aktywności dobowej. Określanie własnych/indywidualnych cykli aktywności. Zasady i procesy zmiany - obowiązki w ustawieniach godzinowych harmonogramu. Ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:30-10:35	PRZERWA		
	10:35-12:05	Określenie efektywności ludzkiego organizmu. Typy aktywności dobowej. Określanie własnych/indywidualnych cykli aktywności. Zasady i procesy zmiany - obowiązki w ustawieniach godzinowych harmonogramu. Ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:05-12:10	PRZERWA		



24.05.2026	12:10-13:40	Określenie efektywności ludzkiego organizmu. Typy aktywności dobowej. Określanie własnych/indywidualnych cykli aktywności. Zasady i procesy zmiany - obowiązki w ustawieniach godzinowych harmonogramu. Ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:40-14:00	PRZERWA		
	14:00-14:45	Określenie efektywności ludzkiego organizmu. Typy aktywności dobowej. Określanie własnych/indywidualnych cykli aktywności. Zasady i procesy zmiany - obowiązki w ustawieniach godzinowych harmonogramu. Ćwiczenia.	Jucha Marcin	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn