

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Szkoła Języków Obcych SUCCESS

Numer projektu: FEWM.06.04-IZ.00-0028/24

Tytuł projektu: Olsztyńska Szkoła Branżowa I stopnia ZDZ z plusem

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening kompetencji osobistych i społecznych

Nr kursu: 15/011/2025

Uczestników: 9 w tym kobiet: 4, mężczyzn: 5

Termin realizacji: 13.11.2025-29.11.2025



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)
13.11.2025	08:30-09:15	Zaufanie i odpowiedzialność w zespole	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	09:15-09:20	PRZERWA	
	09:20-10:05	Zaufanie i odpowiedzialność w zespole	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	10:05-10:10	PRZERWA	
	10:10-10:55	Rola jednostki w zespole - Test Belbina	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	10:55-11:00	PRZERWA	
	11:00-11:45	Rola jednostki w zespole - Test Belbina	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	11:45-11:50	PRZERWA	
	11:50-12:35	Komunikacja i podejmowanie decyzji w grupie	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	12:35-12:55	PRZERWA	
	12:55-13:40	Komunikacja i podejmowanie decyzji w grupie	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	13:40-13:45	PRZERWA	
	13:45-14:30	Informacja zwrotna w zespole	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	14:30-14:35	PRZERWA	
	14:35-15:20	Informacja zwrotna w zespole	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
14.11.2025	08:30-09:15	Źródła stresu i analiza stresorów	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	09:15-09:20	PRZERWA	
	09:20-10:05	Techniki antystresowe	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	10:05-10:10	PRZERWA	
	10:10-10:55	Techniki antystresowe	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	10:55-11:00	PRZERWA	



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



14.11.2025	11:00-11:45	Techniki antystresowe	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	11:45-11:50	PRZERWA	
	11:50-12:35	Podsumowanie i autorefleksja	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	12:35-12:55	PRZERWA	
	12:55-13:40	Podsumowanie i autorefleksja	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	13:40-13:45	PRZERWA	
	13:45-14:30	Model zarządzania stresem	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	14:30-14:35	PRZERWA	
	14:35-15:20	Model zarządzania stresem	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
28.11.2025	08:30-09:15	Wprowadzenie do szkolenia	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	09:15-09:20	PRZERWA	
	09:20-10:05	Style komunikacji	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	10:05-10:10	PRZERWA	
	10:10-10:55	Style komunikacji	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	10:55-11:00	PRZERWA	
	11:00-11:45	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	11:45-11:50	PRZERWA	
	11:50-12:35	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	12:35-12:55	PRZERWA	
	12:55-13:40	Asertywność w praktyce	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	13:40-13:45	PRZERWA	
	13:45-14:30	Asertywność w praktyce	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	14:30-14:35	PRZERWA	
	14:35-15:20	Asertywność w praktyce	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



29.11.2025	08:30-09:15	Praca z przekonaniem	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	09:15-09:20	PRZERWA	
	09:20-10:05	Praca z przekonaniem	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	10:05-10:10	PRZERWA	
	10:10-10:55	Praca z przekonaniem	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	10:55-11:00	PRZERWA	
	11:00-11:45	Model zmiany - Krzywa Fischera/Kubler-Ross	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	11:45-11:50	PRZERWA	
	11:50-12:35	Mechanizmy oporu wobec zmian	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie
	12:35-12:55	PRZERWA	
	12:55-13:40	Mechanizmy oporu wobec zmian	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie
	13:40-13:45	PRZERWA	
	13:45-14:30	Analiza zasobów osobistych	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn
	14:30-14:35	PRZERWA	
	14:35-15:20	Analiza zasobów osobistych	Szkoła Branżowa I Stopnia w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, 10-548 Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

