

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Lidzbarku Warmińskim

Numer projektu: FEWM.07.07-IP.01-0004/23

Tytuł projektu: Pracuj dalej!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening Umiejętności Społecznych

Nr kursu: 11/050/2025

Uczestników: 1 w tym kobiet: 1, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 28.02.2025-15.03.2025



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsowość, ulica, nr lokalu)
28.02.2025	09:00-10:30	Wyznaczanie celów i planowanie	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	10:30-12:00	Harmonogramy. Dyscyplina czasu. Złodzieje czasu	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	12:00-12:45	Autodiagnoza. Reguły zarządzania czasem	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	12:45-13:00	PRZERWA		
	13:00-13:45	Autodiagnoza. Reguły zarządzania czasem	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	13:45-15:15	Trening asertywności	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
01.03.2025	09:00-10:30	Sposoby reagowania na konflikt. Rozwiązywania konfliktów	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	10:30-12:00	Definicja, przyczyny i skutki konfliktów	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	12:00-12:45	Sposoby radzenia sobie ze stresem. Metody ograniczenia stresu	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	12:45-13:00	PRZERWA		
	13:00-13:45	Sposoby radzenia sobie ze stresem. Metody ograniczenia stresu	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	13:45-15:15	Podstwy treningu relaksacyjnego w radzeniu sobie ze stresem	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
14.03.2025	09:00-09:45	Sposoby rozwiązywania barier komunikacyjnych	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	09:45-10:30	Definicja stresu. Źródła i przyczyny. Skutki stresu	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	10:30-11:15	Sposoby rozwiązywania barier komunikacyjnych	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	11:15-12:00	Definicja stresu. Źródła i przyczyny. Skutki stresu	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	12:00-12:15	PRZERWA		
	12:15-13:00	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	13:00-13:45	Bariery w komunikacji	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	13:45-14:30	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	14:30-15:15	Bariery w komunikacji	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
15.03.2025	08:00-09:30	Sposoby radzenia sobie z krytyką i niesprawiedliwą oceną	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	09:30-10:15	Mmocne, słabe strony i zasoby UP	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	10:15-10:30	PRZERWA		
	10:30-11:15	Mmocne, słabe strony i zasoby UP	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński
	11:15-12:45	Budowanie pozytywnej samooceny	Szwaracka Lidia	ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński