

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Nidzicy

Numer projektu: RPWM.02.04.01-28-0091/20-00

Tytuł projektu: Szkoła branżowa większych szans 8

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Radzenie sobie ze stresem

Nr kursu: 8/002/2023

Uczestników: 20 w tym kobiet: 9, mężczyzn: 11

Termin realizacji: 14.01.2023-28.01.2023

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
14.01.2023	09:00-09:45	Czynniki i źródła stresu. Źródła i stymulatory powodujące reakcje stresowe.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
	09:45-10:30	Rozpoznawanie symptomów nadchodzącego stresu - ćwiczenia.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
	10:30-11:15	Modele, natura, mechanizmy stresu - ćwiczenia	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
	11:15-12:00	Mechanizmy i przyczyny wypalenia zawodowego.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
	12:00-12:45	Mechanizmy stresu organizacyjnego.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
	12:45-13:30	Praktyczne podejmowanie działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu - ćwiczenia.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
	13:30-13:50	PRZERWA		
	13:50-14:35	Asertywność w praktyce.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
21.01.2023	09:00-09:45	Radzenie sobie ze stresem pod presją czasu - ćwiczenia.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
	09:45-10:30	Typowe reakcje na stres - ćwiczenia.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
	10:30-11:15	Zasady reagowania na stres- ćwiczenia.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
	11:15-13:30	Praktyczne ćwiczenia w sposobach radzenia sobie ze stresem.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
	13:30-13:50	PRZERWA		
	13:50-14:35	Praktyczne ćwiczenia w sposobach radzenia sobie ze stresem.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
28.01.2023	09:00-09:45	Ćwiczenie wybranych zachowań asertywnych.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
	09:45-11:15	Własne silne i słabe strony - ćwiczenia.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
	11:15-12:00	Wybrane zagadnienia z podstaw programowania neurolingwistycznego.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
	12:00-12:45	Techniki oddychania. Techniki odprężania. Techniki afirmacji i relaksacji.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
	12:45-13:05	PRZERWA		
	13:05-13:50	Przeformułowanie nawyków, priorytetów, schematów codziennego działania.	Stańczak-Anuszevska Justyna	Barke 2, Nidzica, sala nr 6