

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Szkoły w Olsztynie

Numer projektu: RPWM.02.04.01-28-0093/20-00

Tytuł projektu: Szkoła branżowa większych szans 1

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Radzenie sobie ze stresem

Nr kursu: 14/023/2021

Uczestników: 14 w tym kobiet: 6, mężczyzn: 8

Termin realizacji: 03.07.2021-04.07.2021

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
03.07.2021	08:00-08:45	Czynniki i źródła stresu. Źródła i stymulatory powodujące reakcje stresowe.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
	08:45-09:30	Rozpoznawanie symptomów nadchodzącego stresu - ćwiczenia.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
	09:30-09:35	PRZERWA		
	09:35-10:20	Modele, natura, mechanizmy stresu - ćwiczenia.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
	10:20-11:05	Mechanizmy i przyczyny wypalenia zawodowego.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
	11:05-11:25	PRZERWA		
	11:25-12:10	Mechanizmy strsu organizacyjnego.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
	12:10-12:55	Praktyczne podejmowanie działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu - ćwiczenia.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
	12:55-13:00	PRZERWA		
	13:00-13:45	Asertywność w praktyce.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
	13:45-14:30	Ćwiczenie wybranych zachowań asertywnych.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
	14:30-14:35	PRZERWA		
	14:35-15:20	Ćwiczenie wybranych zachowań asertywnych.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
	15:20-16:05	Radzenie sobie ze stresem pod presją czasu - ćwiczenia.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
04.07.2021	08:00-08:45	Typowe reakcje na stre - ćwiczenia.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
	08:45-09:30	Zasady reagowania na stres ćwiczenia.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
	09:30-09:35	PRZERWA		
	09:35-11:05	Praktyczne ćwiczenia w sposobach radzenia sobie ze stresem.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
	11:05-11:25	PRZERWA		
	11:25-12:55	Własne silne i słabe strony - ćwiczenia.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
	12:55-13:00	PRZERWA		
	13:00-14:30	Wybrane zagadnienia z podstaw programowania neurolingwistycznego.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
	14:30-14:35	PRZERWA		
14:35-15:20	Techniki oddychania. Techniki odprężania. Techniki afirmacji i relaksacji.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn	

04.07.2021	15:20-16:05	Przeformułowanie nawyków, priorytetów, schematów codziennego działania.	Ławecka-Bednarska Dorota	ul. Mickiewicza 5; 10-548 Olsztyn
------------	-------------	---	--------------------------	-----------------------------------

