

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

**Placówka realizująca kurs:** Centrum Edukacji w Szczytnie

**Numer projektu:** FEWM.06.04-IZ.00-0030/24

**Tytuł projektu:** Szczycieńska Szkoła Branżowa II stopnia ZDZ z plusem

**Nazwa szkolenia zawodowego/kursu:** Trening kompetencji osobistych i społecznych

**Nr kursu:** 10/069/2025

**Uczestników:** 13 w tym kobiet: 9, mężczyzn: 4

**Termin realizacji:** 29.04.2025-02.05.2025

## 1. Harmonogram

| Data realizacji | Godziny realizacji zajęć od-do | Temat zajęć                                                                            | Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu) |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 29.04.2025      | 08:00-09:30                    | Siła pierwszego wrażenia. Komunikacja werbalna i niewerbalna.                          | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 09:30-10:15                    | Narzędzia komunikacji, jak je stosować, żeby efektywnie się porozumiewać.              | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 10:15-10:30                    | PRZERWA                                                                                |                                                                           |
|                 | 10:30-11:15                    | Narzędzia komunikacji, jak je stosować, żeby efektywnie się porozumiewać.              | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 11:15-12:00                    | Informacja zwrotna – jak dawać i odbierać efektywną informację zwrotną.                | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 12:00-12:30                    | PRZERWA                                                                                |                                                                           |
|                 | 12:30-14:00                    | Informacja zwrotna – jak dawać i odbierać efektywną informację zwrotną.                | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 14:00-14:45                    | Asertywność złotym środkiem komunikacji.                                               | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
| 30.04.2025      | 08:00-09:30                    | Asertywność złotym środkiem komunikacji.                                               | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 09:30-10:15                    | Typologia osobowości we współpracy zespołowej- różnorodność i jej wymiary.             | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 10:15-10:30                    | PRZERWA                                                                                |                                                                           |
|                 | 10:30-12:00                    | Typologia osobowości we współpracy zespołowej- różnorodność i jej wymiary.             | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 12:00-12:30                    | PRZERWA                                                                                |                                                                           |
|                 | 12:30-14:00                    | Gry i role jakie toczy, które utrudniają współpracę w zespole.                         | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 14:00-14:45                    | Wykorzystanie różnorodności w pracy zespołowej.                                        | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
| 01.05.2025      | 10:30-12:00                    | Źródła stresu. Objawy stresu. Stres a skuteczność działania.                           | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 12:00-12:45                    | Metody radzenia sobie w stresie.                                                       | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 12:45-13:00                    | PRZERWA                                                                                |                                                                           |
|                 | 13:00-13:45                    | Metody radzenia sobie w stresie.                                                       | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 13:45-14:30                    | Czym jest konflikt, czym jest konflikt emocjonalny?                                    | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 14:30-15:00                    | PRZERWA                                                                                |                                                                           |
|                 | 15:00-15:45                    | Twoje własne nastawienie – najlepsze narzędzie w zarządzaniu emocjonalnymi sytuacjami. | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 15:45-16:30                    | Zapalniki sytuacji emocjonalnych i konfliktowych.                                      | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 16:30-17:15                    | Co to znaczy – "odpuścić i pozwolić" – praktyczne metody i długofalowe efekty.         | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
| 02.05.2025      | 08:00-08:45                    | Psychologia zmiany – model Fishera.                                                    | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 08:45-10:15                    | Potencjał osobowy i zespołowy w procesie zmiany.                                       | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 10:15-10:30                    | PRZERWA                                                                                |                                                                           |
|                 | 10:30-11:15                    | Indywidualne czynniki motywowania.                                                     | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 11:15-12:00                    | Określanie celów i zadań i rozwojowych.                                                | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno                                           |
|                 | 12:00-12:30                    | PRZERWA                                                                                |                                                                           |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |             |                                                            |                                 |
|------------|-------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 02.05.2025 | 12:30-13:15 | Powiązanie osobistych potrzeb i celów z celami zawodowymi. | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno |
|            | 13:15-14:45 | Savoir vivre w miejscu pracy.                              | u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

