

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: 10/307/2025

Uczestników: 11 w tym kobiet: 1, mężczyzn: 10

Termin realizacji: 09.12.2025-12.12.2025

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsowość, ulica, nr lokalu)
09.12.2025	13:30-14:15	Siła pierwszego wrażenia. Komunikacja werbalna i niewerbalna.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	14:15-15:00	Siła pierwszego wrażenia. Komunikacja werbalna i niewerbalna.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	15:00-15:45	Narzędzia komunikacji, jak je stosować, żeby efektywnie się porozumiewać.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	15:45-15:55	PRZERWA	
	15:55-16:40	Narzędzia komunikacji, jak je stosować, żeby efektywnie się porozumiewać.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	16:40-17:25	Informacja zwrotna – jak dawać i odbierać efektywną informację zwrotną.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	17:25-17:45	PRZERWA	
	17:45-19:15	Informacja zwrotna – jak dawać i odbierać efektywną informację zwrotną.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	19:15-20:00	Asertywność złotym środkiem komunikacji.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
10.12.2025	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
	10:15-10:25	PRZERWA	
	10:25-11:55	Typologia osobowości we współpracy zespołowej- różnorodność i jej wymiary.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	11:55-12:15	PRZERWA	
	12:15-13:45	Gry i role jakie toczy my, które utrudniają współpracę w zespole.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	13:45-14:30	Wykorzystanie różnorodności w pracy zespołowej.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
11.12.2025	08:00-08:45	Źródła stresu. Objawy stresu. Stres a skuteczność działania.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	08:45-09:30	Źródła stresu. Objawy stresu. Stres a skuteczność działania.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	09:30-10:15	Metody radzenie sobie w stresie.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	10:15-10:25	PRZERWA	
	10:25-11:10	Metody radzenie sobie w stresie.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	11:10-11:55	Czym jest konflikt, czym jest konflikt emocjonalny?	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	11:55-12:15	PRZERWA	
	12:15-13:00	Twoje własne nastawienie – najlepsze narzędzie w zarządzaniu emocjonalnymi sytuacjami.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	13:00-13:45	Zapalniki sytuacji emocjonalnych i konfliktowych.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
13:45-14:30	Co to znaczy – "odpuścić i pozwolić" – praktyczne metody i długofalowe efekty.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno	
12.12.2025	14:00-14:45	Psychologia zmiany – model Fishera.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	14:45-16:15	Potencjał osobowy i zespołowy w procesie zmiany.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	16:15-16:25	PRZERWA	
	16:25-17:10	Indywidualne czynniki motywowania.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno

12.12.2025	17:10-17:55	Określanie celów i zadań i rozwojowych.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	17:55-18:15	PRZERWA	
	18:15-19:00	Powiązanie osobistych potrzeb i celów z celami zawodowymi.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno
	19:00-20:30	Savoir vivre w miejscu pracy.	u. Chrobrego 4; 12-100 Szczytno