

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Braniewie

Numer projektu: FEWM.06.05-IZ.00-0084/23

Tytuł projektu: Szansa na łatwiejsze życie

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening umiejętności społecznych (16h)

Nr kursu: 16/009/2024

Uczestników: 11 w tym kobiet: 7, mężczyzn: 4

Termin realizacji: 23.04.2024-25.04.2024



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 (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
23.04.2024	11:00-11:45	Techniki motywacji i automotywacji	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	11:45-12:30	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	12:30-13:15	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	13:15-13:20	PRZERWA		
	13:20-14:05	Sztuka aktywnego słuchania	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	14:05-14:50	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	14:50-15:20	PRZERWA		
	15:20-16:05	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	16:05-16:50	Metody radzenia sobie ze stresem	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	16:50-17:35	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
25.04.2024	11:00-11:45	Typologia osobowości	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	11:45-12:30	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	12:30-13:15	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	13:15-13:20	PRZERWA		
	13:20-14:50	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	14:50-15:20	PRZERWA		
	15:20-16:05	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	16:05-17:35	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

