

## 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:** 16/010/2024

**Uczestników:** 11 w tym kobiet: 9, mężczyzn: 2

**Termin realizacji:** 24.04.2024-26.04.2024

## 1. Harmonogram

| Data realizacji | Godziny realizacji zajęć od-do | Temat zajęć                                                                      | Wykładowca                  | Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali) |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 24.04.2024      | 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                                                             |
| 26.04.2024      | 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                                                             |
|                 | 14:50-15:35                    | Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji                                      | Smoliniec-Januszczyk Joanna | ul. Morska 7; Braniewo                                                             |
|                 | 15:35-16:05                    | PRZERWA                                                                          |                             |                                                                                    |
|                 | 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

