

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

Nr kursu: 16/038/2024

Uczestników: 10 w tym kobiet: 8, mężczyzn: 2

Termin realizacji: 07.10.2024-09.10.2024



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)
07.10.2024	12:00-12:45	Techniki motywacji i automotywacji	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	12:45-13:30	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	13:30-13:35	PRZERWA		
	13:35-14:20	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	14:20-15:05	Sztuka aktywnego słuchania	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	15:05-15:35	PRZERWA		
	15:35-16:20	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	16:20-16:25	PRZERWA		
	16:25-17:10	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	17:10-17:55	Metody radzenia sobie ze stresem	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	17:55-18:40	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
09.10.2024	12:00-12:45	Typologia osobowości	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	12:45-13:30	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	13:30-13:35	PRZERWA		
	13:35-14:20	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	14:20-15:05	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	15:05-15:35	PRZERWA		
	15:35-16:20	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	16:20-17:05	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Smoliniec-Januszczyk Joanna	ul. Morska 7; Braniewo
	17:05-17:10	PRZERWA		
	17:10-18:40	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

