

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Nidzicy - Punkt Doradztwa i Szkoleń w Działdowie

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: 17/015/2024

Uczestników: 10 w tym kobiet: 10, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 24.04.2024-25.04.2024



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)
24.04.2024	08:00-08:45	Techniki motywacji i automotywacji	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	08:45-09:30	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	09:30-10:15	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	10:15-11:00	Sztuka aktywnego słuchania	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	11:00-11:45	Model FUIO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	11:45-12:30	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	12:30-12:50	PRZERWA		
	12:50-13:35	Metody radzenia sobie ze stresem	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	13:35-14:20	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
25.04.2024	08:00-08:45	Typologia osobowości	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	08:45-09:30	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	09:30-10:15	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	10:15-11:45	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	11:45-12:30	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	12:30-12:50	PRZERWA		
	12:50-14:20	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

