

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

Nr kursu: 17/027/2024

Uczestników: 8 w tym kobiet: 3, mężczyzn: 5

Termin realizacji: 01.10.2024-08.10.2024



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)
01.10.2024	08:00-08:45	Techniki motywacji i automotywacji	Skwarska Elżbieta	Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark
	08:45-09:30	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Skwarska Elżbieta	Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark
	09:30-10:15	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Skwarska Elżbieta	Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark
	10:15-10:20	PRZERWA		
	10:20-11:05	Sztuka aktywnego słuchania	Skwarska Elżbieta	Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark
	11:05-11:50	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Skwarska Elżbieta	Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark
	11:50-12:35	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Skwarska Elżbieta	Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark
	12:35-12:55	PRZERWA		
	12:55-13:40	Metody radzenia sobie ze stresem	Skwarska Elżbieta	Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark
	13:40-14:25	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Skwarska Elżbieta	Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark
08.10.2024	08:00-08:45	Typologia osobowości	Skwarska Elżbieta	Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark
	08:45-09:30	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Skwarska Elżbieta	Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark
	09:30-10:15	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Skwarska Elżbieta	Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark
	10:15-10:20	PRZERWA		
	10:20-11:50	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Skwarska Elżbieta	Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark
	11:50-12:35	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Skwarska Elżbieta	Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark
	12:35-12:55	PRZERWA		
	12:55-14:25	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Skwarska Elżbieta	Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

