

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: 17/028/2024

Uczestników: 12 w tym kobiet: 10, mężczyzn: 2

Termin realizacji: 02.10.2024-09.10.2024



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)
02.10.2024	08:00-08:45	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	08:45-08:50	PRZERWA		
	08:50-09:35	Techniki motywacji i automotywacji	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	09:35-10:20	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	10:20-11:05	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	11:05-11:50	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	11:50-12:35	Metody radzenia sobie ze stresem	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	12:35-12:55	PRZERWA		
	12:55-13:40	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
09.10.2024	13:40-14:25	Sztuka aktywnego słuchania	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	08:00-08:45	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	08:45-09:05	PRZERWA		
	09:05-09:50	Typologia osobowości	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	09:50-10:35	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	10:35-10:40	PRZERWA		
	10:40-11:25	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	11:25-12:10	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	12:10-13:40	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo
	13:40-14:25	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Skwarska Elżbieta	ul. Pocztowa 13; Działdowo



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

