

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Centrum Edukacji w Braniewie - Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu

**Numer projektu:** FEWM.06.05-IZ.00-0084/23

**Tytuł projektu:** Szansa na łatwiejsze życie

**Nazwa szkolenia zawodowego/kursu:** Trening umiejętności społecznych - grupa II

**Nr kursu:** 19/029/2024

**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      | 09:00-09:45                    | Techniki motywacji i automotywacji                                               | Kaczorowska Beata | Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu, ul. Grunwaldzka 2/B-29/19                     |
|                 | 09:45-10:30                    | Komunikacja werbalna i niewerbalna                                               | Kaczorowska Beata | Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu, ul. Grunwaldzka 2/B-29/19                     |
|                 | 10:30-11:15                    | Przeszkody w skutecznej komunikacji                                              | Kaczorowska Beata | Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu, ul. Grunwaldzka 2/B-29/19                     |
|                 | 11:15-12:00                    | Sztuka aktywnego słuchania                                                       | Kaczorowska Beata | Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu, ul. Grunwaldzka 2/B-29/19                     |
|                 | 12:00-12:45                    | Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych                  | Kaczorowska Beata | Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu, ul. Grunwaldzka 2/B-29/19                     |
|                 | 12:45-13:05                    | PRZERWA                                                                          |                   |                                                                                    |
|                 | 13:05-13:50                    | Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu                           | Kaczorowska Beata | Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu, ul. Grunwaldzka 2/B-29/19                     |
|                 | 13:50-14:35                    | Metody radzenia sobie ze stresem                                                 | Kaczorowska Beata | Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu, ul. Grunwaldzka 2/B-29/19                     |
|                 | 14:35-15:20                    | Asertywność - sposobem reagowania na krytykę                                     | Kaczorowska Beata | Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu, ul. Grunwaldzka 2/B-29/19                     |
| 25.04.2024      | 09:00-09:45                    | Typologia osobowości                                                             | Kaczorowska Beata | Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu, ul. Grunwaldzka 2/B-29/19                     |
|                 | 09:45-10:30                    | Mocne i słabe strony podstawą samooceny                                          | Kaczorowska Beata | Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu, ul. Grunwaldzka 2/B-29/19                     |
|                 | 10:30-11:15                    | Akceptacja samego siebie - zasoby własne                                         | Kaczorowska Beata | Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu, ul. Grunwaldzka 2/B-29/19                     |
|                 | 11:15-12:45                    | Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji                              | Kaczorowska Beata | Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu, ul. Grunwaldzka 2/B-29/19                     |
|                 | 12:45-13:05                    | PRZERWA                                                                          |                   |                                                                                    |
|                 | 13:05-13:50                    | Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji                                      | Kaczorowska Beata | Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu, ul. Grunwaldzka 2/B-29/19                     |
|                 | 13:50-15:20                    | Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się | Kaczorowska Beata | Punkt Doradztwa i Szkoleń w Elblągu, ul. Grunwaldzka 2/B-29/19                     |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską





Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

