

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

Nr kursu: 19/059/2024

Uczestników: 10 w tym kobiet: 9, mężczyzn: 1

Termin realizacji: 27.09.2024-30.09.2024



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)
27.09.2024	08:00-08:45	Techniki motywacji i automotywacji	Danowska Danuta	Punkt Doradztwa i szkoleń w Elblągu ul. Grunwaldzka 2/B-29/19
	08:45-09:30	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Danowska Danuta	Punkt Doradztwa i szkoleń w Elblągu ul. Grunwaldzka 2/B-29/19
	09:30-10:15	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Danowska Danuta	Punkt Doradztwa i szkoleń w Elblągu ul. Grunwaldzka 2/B-29/19
	10:15-11:00	Sztuka aktywnego słuchania	Danowska Danuta	Punkt Doradztwa i szkoleń w Elblągu ul. Grunwaldzka 2/B-29/19
	11:00-11:45	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Danowska Danuta	Punkt Doradztwa i szkoleń w Elblągu ul. Grunwaldzka 2/B-29/19
	11:45-12:05	PRZERWA		
	12:05-12:50	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Danowska Danuta	Punkt Doradztwa i szkoleń w Elblągu ul. Grunwaldzka 2/B-29/19
	12:50-13:35	Metody radzenia sobie ze stresem	Danowska Danuta	Punkt Doradztwa i szkoleń w Elblągu ul. Grunwaldzka 2/B-29/19
	13:35-14:20	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Danowska Danuta	Punkt Doradztwa i szkoleń w Elblągu ul. Grunwaldzka 2/B-29/19
30.09.2024	08:00-08:45	Typologia osobowości	Danowska Danuta	Punkt Doradztwa i szkoleń w Elblągu ul. Grunwaldzka 2/B-29/19
	08:45-09:30	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Danowska Danuta	Punkt Doradztwa i szkoleń w Elblągu ul. Grunwaldzka 2/B-29/19
	09:30-10:15	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Danowska Danuta	Punkt Doradztwa i szkoleń w Elblągu ul. Grunwaldzka 2/B-29/19
	10:15-11:45	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Danowska Danuta	Punkt Doradztwa i szkoleń w Elblągu ul. Grunwaldzka 2/B-29/19
	11:45-12:05	PRZERWA		
	12:05-12:50	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Danowska Danuta	Punkt Doradztwa i szkoleń w Elblągu ul. Grunwaldzka 2/B-29/19
	12:50-14:20	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Danowska Danuta	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

