

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Ostródzie

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: 6/038/2024

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

Termin realizacji: 11.04.2024-12.04.2024



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)
11.04.2024	08:30-09:15	Techniki motywacji i automotywacji	Brzozowski Kamil	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	09:15-10:00	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Brzozowski Kamil	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:00-10:45	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Brzozowski Kamil	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:45-11:30	Sztuka aktywnego słuchania	Brzozowski Kamil	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:30-12:15	Model FUIO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Brzozowski Kamil	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:15-13:00	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Brzozowski Kamil	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	13:00-13:45	Metody radzenia sobie ze stresem	Brzozowski Kamil	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	13:45-14:30	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Brzozowski Kamil	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:30-15:00	PRZERWA		
12.04.2024	08:30-09:15	Typologia osobowości	Brzozowski Kamil	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	09:15-10:00	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Brzozowski Kamil	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:00-10:45	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Brzozowski Kamil	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:45-12:15	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Brzozowski Kamil	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:15-13:00	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Brzozowski Kamil	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	13:00-14:30	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Brzozowski Kamil	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:30-15:00	PRZERWA		



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

