

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

Nr kursu: 6/039/2024

Uczestników: 11 w tym kobiet: 9, mężczyzn: 2

Termin realizacji: 12.04.2024-13.04.2024



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)
12.04.2024	08:00-08:45	Techniki motywacji i automotywacji	Kudan Aneta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	08:45-09:30	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Kudan Aneta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	09:30-10:15	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Kudan Aneta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:15-11:00	Sztuka aktywnego słuchania	Kudan Aneta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:00-11:45	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Kudan Aneta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:45-12:15	PRZERWA		
	12:15-13:00	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Kudan Aneta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	13:00-13:45	Metody radzenia sobie ze stresem	Kudan Aneta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	13:45-14:30	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Kudan Aneta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
13.04.2024	08:00-08:45	Typologia osobowości	Kudan Aneta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	08:45-09:30	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Kudan Aneta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	09:30-10:15	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Kudan Aneta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:15-11:45	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Kudan Aneta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:45-12:15	PRZERWA		
	12:15-13:00	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Kudan Aneta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	13:00-14:30	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Kudan Aneta	ul. Olsztyńska 17; Ostróda



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

