

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Iławie

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

Tytuł projektu: Szansa na łatwiejsze życie

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening umiejętności społecznych

Nr kursu: 9/033/2024

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

Termin realizacji: 08.04.2024-09.04.2024



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)
08.04.2024	08:30-09:15	Techniki motywacji i automotywacji	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	09:15-10:00	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	10:00-10:05	PRZERWA		
	10:05-10:50	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	10:50-11:35	Sztuka aktywnego słuchania	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	11:35-12:05	PRZERWA		
	12:05-12:50	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	12:50-13:35	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	13:35-13:40	PRZERWA		
	13:40-14:25	Metody radzenia sobie ze stresem	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	14:25-15:10	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława
09.04.2024	08:30-09:15	Typologia osobowości	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	09:15-10:00	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	10:00-10:05	PRZERWA		
	10:05-10:50	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	10:50-11:35	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	11:35-12:05	PRZERWA		
	12:05-12:50	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	12:50-13:35	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	13:35-13:40	PRZERWA		
	13:40-15:10	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Kołodziejczak Ewa	ul. Grunwaldzka 13; Iława



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

