

## 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:** 9/087/2024

**Uczestników:** 11 w tym kobiet: 8, mężczyzn: 3

**Termin realizacji:** 20.09.2024-27.09.2024

## 1. Harmonogram

| Data realizacji | Godziny realizacji zajęć od-do | Temat zajęć                                                                      | Wykładowca    | Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali) |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 20.09.2024      | 08:30-09:15                    | Techniki motywacji i automotywacji                                               | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |
|                 | 09:15-10:00                    | Komunikacja werbalna i niewerbalna                                               | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |
|                 | 10:00-10:05                    | PRZERWA                                                                          |               |                                                                                    |
|                 | 10:05-10:50                    | Przeszkody w skutecznej komunikacji                                              | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |
|                 | 10:50-11:35                    | Sztuka aktywnego słuchania                                                       | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |
|                 | 11:35-12:05                    | PRZERWA                                                                          |               |                                                                                    |
|                 | 12:05-12:50                    | Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych                  | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |
|                 | 12:50-13:35                    | Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu                           | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |
|                 | 13:35-13:40                    | PRZERWA                                                                          |               |                                                                                    |
|                 | 13:40-14:25                    | Metody radzenia sobie ze stresem                                                 | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |
|                 | 14:25-15:10                    | Asertywność - sposobem reagowania na krytykę                                     | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |
| 27.09.2024      | 08:30-09:15                    | Typologia osobowości                                                             | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |
|                 | 09:15-10:00                    | Mocne i słabe strony podstawą samooceny                                          | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |
|                 | 10:00-10:05                    | PRZERWA                                                                          |               |                                                                                    |
|                 | 10:05-10:50                    | Akceptacja samego siebie - zasoby własne                                         | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |
|                 | 10:50-11:35                    | Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji                              | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |
|                 | 11:35-12:05                    | PRZERWA                                                                          |               |                                                                                    |
|                 | 12:05-12:50                    | Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji                              | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |
|                 | 12:50-13:35                    | Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji                                      | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |
|                 | 13:35-13:40                    | PRZERWA                                                                          |               |                                                                                    |
|                 | 13:40-15:10                    | Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się | Liskin Dorota | ul. Grunwaldzka 13; Iława                                                          |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

