

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: 9/088/2024

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

Termin realizacji: 03.10.2024-04.10.2024

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
03.10.2024	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
04.10.2024	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

