

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Szczytnie

Numer projektu: FEWM.06.05-IZ.00-0085/23

Tytuł projektu: Szansa na lepsze życie

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening umiejętności społecznych

Nr kursu: 10/022/2024

Uczestników: 10 w tym kobiet: 7, mężczyzn: 3

Termin realizacji: 28.03.2024-02.04.2024



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)
28.03.2024	08:45-09:30	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	09:30-10:15	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	10:15-10:25	PRZERWA		
	10:25-11:10	Sztuka aktywnego słuchania	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	11:10-11:55	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	11:55-12:15	PRZERWA		
	12:15-13:00	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	13:00-13:45	Metody radzenia sobie ze stresem	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	13:45-13:50	PRZERWA		
	13:50-14:35	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
02.04.2024	08:00-08:45	Typologia osobowości	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	08:45-09:30	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	09:30-10:15	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	10:15-10:25	PRZERWA		
	10:25-11:55	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	11:55-12:15	PRZERWA		
	12:15-13:00	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	13:00-13:45	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	13:45-13:50	PRZERWA		
	13:50-14:35	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	14:35-15:20	Techniki motywacji i automotywacji	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

