

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: 10/057/2024

Uczestników: 10 w tym kobiet: 8, mężczyzn: 2

Termin realizacji: 19.09.2024-21.09.2024



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)
19.09.2024	08:00-08:45	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	08:45-10:15	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	10:15-10:25	PRZERWA		
	10:25-11:10	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	11:10-11:55	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	11:55-12:25	PRZERWA		
	12:25-13:10	Typologia osobowości	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	13:10-13:55	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	13:55-14:40	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
21.09.2024	09:00-09:45	Techniki motywacji i automotywacji	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	09:45-10:30	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	10:30-11:15	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	11:15-11:25	PRZERWA		
	11:25-12:10	Model FOU - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	12:10-12:55	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	12:55-13:40	Metody radzenia sobie ze stresem	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	13:40-14:10	PRZERWA		
	14:10-14:55	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	14:55-15:40	Sztuka aktywnego słuchania	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

