

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: 10/058/2024

Uczestników: 7 w tym kobiet: 6, mężczyzn: 1

Termin realizacji: 20.09.2024-22.09.2024

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	08:00-09:30	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	09:30-10:15	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	10:15-10:25	PRZERWA		
	10:25-11:10	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	11:10-11:55	Typologia osobowości	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	11:55-12:40	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	12:40-13:10	PRZERWA		
	13:10-13:55	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	13:55-14:40	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
22.09.2024	09:00-09:45	Techniki motywacji i automotywacji	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	09:45-10:30	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	10:30-11:15	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	11:15-11:20	PRZERWA		
	11:20-12:05	Model FUIO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	12:05-12:50	Sztuka aktywnego słuchania	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	12:50-13:20	PRZERWA		
	13:20-14:05	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	14:05-14:50	Metody radzenia sobie ze stresem	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno
	14:50-15:35	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Świerczyńska Barbara Justyna	ul. Chrobrego 4; Szczytno



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

