

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Lidzbarku Warmińskim

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

Tytuł projektu: Szansa na lepsze życie

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening umiejętności społecznych

Nr kursu: 11/032/2024

Uczestników: 7 w tym kobiet: 7, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 29.04.2024-30.04.2024

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
29.04.2024	08:30-09:15	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Żylińska Maria	ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński
	09:15-10:00	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Żylińska Maria	ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński
	10:00-10:05	PRZERWA		
	10:05-11:35	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Żylińska Maria	ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński
	11:35-11:40	PRZERWA		
	11:40-13:10	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Żylińska Maria	ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński
	13:10-13:30	PRZERWA		
	13:30-14:15	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Żylińska Maria	ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński
	14:15-15:00	Typologia osobowości	Żylińska Maria	ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński
30.04.2024	08:30-09:15	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Żylińska Maria	ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński
	09:15-10:00	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Żylińska Maria	ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński
	10:00-10:05	PRZERWA		
	10:05-10:50	Sztuka aktywnego słuchania	Żylińska Maria	ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński
	10:50-11:35	Techniki motywacji i automotywacji	Żylińska Maria	ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński
	11:35-11:40	PRZERWA		
	11:40-12:25	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Żylińska Maria	ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński
	12:25-13:10	Metody radzenia sobie ze stresem	Żylińska Maria	ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński
	13:10-13:30	PRZERWA		
	13:30-14:15	Model FUIO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Żylińska Maria	ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński
	14:15-15:00	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Żylińska Maria	ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

