

## 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:** 11/051/2024

**Uczestników:** 9 w tym kobiet: 8, mężczyzn: 1

**Termin realizacji:** 02.10.2024-03.10.2024



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) |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 02.10.2024      | 08:30-09:15                    | Akceptacja samego siebie - zasoby własne                                         | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński                                             |
|                 | 09:15-10:00                    | Mocne i słabe strony podstawą samooceny                                          | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński                                             |
|                 | 10:00-10:05                    | PRZERWA                                                                          |                |                                                                                    |
|                 | 10:05-11:35                    | Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji                              | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński                                             |
|                 | 11:35-11:40                    | PRZERWA                                                                          |                |                                                                                    |
|                 | 11:40-13:10                    | Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński                                             |
|                 | 13:10-13:30                    | PRZERWA                                                                          |                |                                                                                    |
|                 | 13:30-14:15                    | Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji                                      | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński                                             |
|                 | 14:15-15:00                    | Typologia osobowości                                                             | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński                                             |
| 03.10.2024      | 08:30-09:15                    | Komunikacja werbalna i niewerbalna                                               | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński                                             |
|                 | 09:15-10:00                    | Przeszkody w skutecznej komunikacji                                              | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński                                             |
|                 | 10:00-10:05                    | PRZERWA                                                                          |                |                                                                                    |
|                 | 10:05-10:50                    | Sztuka aktywnego słuchania                                                       | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński                                             |
|                 | 10:50-11:35                    | Techniki motywacji i automotywacji                                               | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński                                             |
|                 | 11:35-11:40                    | PRZERWA                                                                          |                |                                                                                    |
|                 | 11:40-12:25                    | Asertywność - sposobem reagowania na krytykę                                     | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński                                             |
|                 | 12:25-13:10                    | Metody radzenia sobie ze stresem                                                 | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński                                             |
|                 | 13:10-13:30                    | PRZERWA                                                                          |                |                                                                                    |
|                 | 13:30-14:15                    | Model FUIO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych                 | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński                                             |
|                 | 14:15-15:00                    | Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu                           | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego 7; Lidzbark Warmiński                                             |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

