

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Olsztynie

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

Tytuł projektu: Szansa na lepsze życie

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening umiejętności społecznych

Nr kursu: 1/037/2024

Uczestników: 8 w tym kobiet: 8, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 27.03.2024-28.03.2024

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
27.03.2024	08:00-08:45	Techniki motywacji i automotywacji	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	08:45-09:30	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-09:35	PRZERWA		
	09:35-10:20	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:20-11:05	Sztuka aktywnego słuchania	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:05-11:10	PRZERWA		
	11:10-11:55	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:55-12:40	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:40-13:00	PRZERWA		
	13:00-13:45	Metody radzenia sobie ze stresem	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:45-14:30	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
28.03.2024	08:00-08:45	Typologia osobowości	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	08:45-09:30	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-09:35	PRZERWA		
	09:35-10:20	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:20-11:05	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:05-11:10	PRZERWA		
	11:10-11:55	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:55-12:40	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:40-13:00	PRZERWA		
	13:00-14:30	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Jaroszuk Milena	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

