

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Mrągowie

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

Tytuł projektu: Szansa na lepsze życie

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening umiejętności społecznych

Nr kursu: 4/026/2024

Uczestników: 9 w tym kobiet: 7, mężczyzn: 2

Termin realizacji: 18.04.2024-19.04.2024



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)
18.04.2024	10:00-10:45	Techniki motywacji i automotywacji	Wierzchowska Anna	ul. Sienkiewicza 16a; Mrągowo
	10:45-11:30	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Wierzchowska Anna	ul. Sienkiewicza 16a; Mrągowo
	11:30-11:35	PRZERWA		
	11:35-12:20	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Wierzchowska Anna	ul. Sienkiewicza 16a; Mrągowo
	12:20-13:05	Sztuka aktywnego słuchania	Wierzchowska Anna	ul. Sienkiewicza 16a; Mrągowo
	13:05-13:25	PRZERWA		
	13:25-14:10	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Wierzchowska Anna	ul. Sienkiewicza 16a; Mrągowo
	14:10-14:55	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Wierzchowska Anna	ul. Sienkiewicza 16a; Mrągowo
	14:55-15:00	PRZERWA		
	15:00-15:45	Metody radzenia sobie ze stresem	Wierzchowska Anna	ul. Sienkiewicza 16a; Mrągowo
	15:45-16:30	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Wierzchowska Anna	ul. Sienkiewicza 16a; Mrągowo
19.04.2024	10:00-10:45	Typologia osobowości	Wierzchowska Anna	ul. Mrongowiusza 65b; Mrągowo
	10:45-11:30	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Wierzchowska Anna	ul. Mrongowiusza 65b; Mrągowo
	11:30-11:35	PRZERWA		
	11:35-12:20	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Wierzchowska Anna	ul. Mrongowiusza 65b; Mrągowo
	12:20-13:05	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Wierzchowska Anna	ul. Mrongowiusza 65b; Mrągowo
	13:05-13:25	PRZERWA		
	13:25-14:10	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Wierzchowska Anna	ul. Mrongowiusza 65b; Mrągowo
	14:10-14:55	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Wierzchowska Anna	ul. Mrongowiusza 65b; Mrągowo
	14:55-15:00	PRZERWA		
	15:00-16:30	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Wierzchowska Anna	ul. Mrongowiusza 65b; Mrągowo



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

