

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: 4/068/2024

Uczestników: 8 w tym kobiet: 6, mężczyzn: 2

Termin realizacji: 25.09.2024-27.09.2024



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)
25.09.2024	10:00-10:45	Techniki motywacji i automotywacji	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno
	10:45-11:30	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno
	11:30-12:15	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno
	12:15-13:00	Sztuka aktywnego słuchania	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno
	13:00-13:15	PRZERWA		
	13:15-14:00	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno
	14:00-14:45	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno
	14:45-15:30	Metody radzenia sobie ze stresem	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno
	15:30-16:15	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno
27.09.2024	10:00-10:45	Typologia osobowości	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno
	10:45-11:30	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno
	11:30-12:15	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno
	12:15-13:00	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno
	13:00-13:15	PRZERWA		
	13:15-14:00	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno
	14:00-14:45	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno
	14:45-16:15	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Wierzchowska Anna	ul. Długa 20 ; Rybno



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

