

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Bartoszycach

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

Tytuł projektu: Szansa na lepsze życie

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening umiejętności społecznych (16h)

Nr kursu: 5/022/2024

Uczestników: 8 w tym kobiet: 4, mężczyzn: 4

Termin realizacji: 19.04.2024-22.04.2024

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
19.04.2024	09:00-09:45	Techniki motywacji i automotywacji	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	09:45-10:30	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	10:30-10:40	PRZERWA		
	10:40-11:25	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	11:25-12:10	Sztuka aktywnego słuchania	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	12:10-12:40	PRZERWA		
	12:40-13:25	Model FUO - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	13:25-14:10	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	14:10-14:20	PRZERWA		
	14:20-15:05	Metody radzenia sobie ze stresem	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	15:05-15:50	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
22.04.2024	09:00-09:45	Typologia osobowości	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	09:45-10:30	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	10:30-10:40	PRZERWA		
	10:40-11:25	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	11:25-12:10	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	12:10-12:40	PRZERWA		
	12:40-13:25	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	13:25-14:10	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	14:10-14:20	PRZERWA		
	14:20-15:50	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Kot Łukasz	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

