

## 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:** 5/068/2024

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

**Termin realizacji:** 10.10.2024-11.10.2024



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) |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.10.2024      | 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                                                    |
| 11.10.2024      | 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

