

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Kętrzynie

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

Tytuł projektu: Szansa na lepsze życie

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Trening umiejętności społecznych

Nr kursu: 7/057/2024

Uczestników: 9 w tym kobiet: 8, mężczyzn: 1

Termin realizacji: 30.09.2024-01.10.2024



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)
30.09.2024	08:00-08:45	Techniki motywacji i automotywacji	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	08:45-09:30	Komunikacja werbalna i niewerbalna	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	09:30-10:15	Przeszkody w skutecznej komunikacji	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	10:15-11:00	Sztuka aktywnego słuchania	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	11:00-11:20	PRZERWA		
	11:20-12:05	Metody radzenia sobie ze stresem	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	12:05-12:50	Asertywność - sposobem reagowania na krytykę	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	12:50-13:35	Model FOU - konstruktywne reagowanie w sytuacjach konfliktowych	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	13:35-14:20	Stres w życiu osobistym - źródła stresu, objawy stresu	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
01.10.2024	08:00-08:45	Typologia osobowości	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	08:45-09:30	Mocne i słabe strony podstawą samooceny	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	09:30-10:15	Akceptacja samego siebie - zasoby własne	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	10:15-11:00	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	11:00-11:20	PRZERWA		
	11:20-12:05	Podstawowe formy, techniki i środki autoprezentacji	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	12:05-12:50	Rola wyglądu zewnętrznego w autoprezentacji	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn
	12:50-14:20	Profilaktyka zdrowotna, zachowania prozdrowotne, sposoby zdrowego odżywiania się	Szwangruber Julita	ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

