

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji W-M ZDZ w Nidzicy

Numer projektu: RPWM.02.04.01-28-0071/19-00

Tytuł projektu: Technikum plus 8

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Radzenie sobie ze stresem

Nr kursu: 8/014/2020

Uczestników: 20 w tym kobiet: 11, mężczyzn: 9

Termin realizacji: 19.09.2020-27.09.2020

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
19.09.2020	08:45-09:30	Praktyczne ćwiczenia w sposobach radzenia sobie ze stresem.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	09:30-10:15	Rozpoznawanie symptomów nadchodzącego stresu - ćwiczenia.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	10:15-11:00	Mechanizmy stresu organizacyjnego.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	11:00-11:45	Modele, natura, mechanizmy stresu - ćwiczenia	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	11:45-12:30	Ćwiczenie wybranych zachowań asertywnych.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	12:30-13:15	Asertywność w praktyce.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	13:15-14:00	Praktyczne podejmowanie działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu - ćwiczenia.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
20.09.2020	08:00-08:45	Czynniki i źródła stresu. Źródła i stymulatory powodujące reakcje stresowe.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	08:45-09:30	Mechanizmy i przyczyny wypalenia zawodowego.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	09:30-10:15	Techniki oddychania. Techniki odprężania. Techniki afirmacji i relaksacji.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	10:15-11:00	Radzenie sobie ze stresem pod presją czasu - ćwiczenia.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	11:00-12:30	Wybrane zagadnienia z podstaw programowania neurolingwistycznego.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	12:30-13:15	Praktyczne ćwiczenia w sposobach radzenia sobie ze stresem.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	13:15-14:00	Własne silne i słabe strony - ćwiczenia.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	14:00-14:45	Typowe reakcje na stres - ćwiczenia.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
27.09.2020	08:00-08:45	Przeformułowanie nawyków, priorytetów, schematów codziennego działania.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	08:45-09:30	Praktyczne ćwiczenia w sposobach radzenia sobie ze stresem.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	09:30-10:15	Ćwiczenie wybranych zachowań asertywnych.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	10:15-11:00	Praktyczne ćwiczenia w sposobach radzenia sobie ze stresem.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	11:00-11:45	Własne silne i słabe strony - ćwiczenia.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	11:45-13:15	Zasady reagowania na stres- ćwiczenia.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica

27.09.2020	13:15-14:00	Radzenie sobie ze stresem pod presją czasu - ćwiczenia.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica
	14:00-14:45	Typowe reakcje na stres - ćwiczenia.	Stańczak-Anuszewska Justyna	ul. Barke 2; Nidzica