

SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM REALIZACJI WARSZTATÓW
W RAMACH PROJEKTU „KIERUNEK ZMIANA-POWIAT BRANIEWSKI I BARTOSZYCKI”

dla Grupy I- 7 Uczestników Projektu:

„Warsztaty motywacyjne”

Data realizacji szkolenia	Godziny realizacji szkolenia	Temat szkolenia <i>(przy zajęciach z projektowania graficznego należy podać nazwę/y stosowanych programów)</i>	Liczba godzin	Nadzorujący trener wykładowca	Miejsce realizacji szkolenia/nazwa instytucji
20.06.2023r	15:15-21:50 <u>Ramowy grafik:</u> 15:15- 16:00 warsztaty 16:00- 16:25 przerwa obiadowa 16:25-18:40 warsztaty 18:40 – 18:50 przerwa 18:50 – 21:50 warsztaty	1)Komunikacja interpersonalna: -Komunikacja werbalna, - Komunikacja niewerbalna, - Słowa w kontekście bariery komunikacyjnej. 2) Autoprezentacja: - Ogólne zasady autoprezentacji, - Znaczenie i rola pierwszego wrażenia, - Zasady budowania i tworzenie wizerunku. 3) Budowanie poczucia własnej wartości i roli w grupie: - Sposoby radzenia sobie z krytyką i niesprawiedliwą oceną, - Mocne , słabe strony oraz zasoby uczestnika, - Budowanie pozytywnej samooceny.	8h	Dominika Świeciak	Restauracja „NATANGIA” ul. Kościuszki 9, 11-220 Górowo Iławeckie
21.06.2023 r		4) Radzenie sobie ze stresem: - Definicja stresu, Źródła i przyczyny, Skutki stresu. - Sposoby radzenia sobie ze stresem, - Metody ograniczania stresu - Podstawy treningu relaksacyjnego w radzeniu sobie ze stresem. Zwiększenie motywacji: - Wzmacnianie motywacji do podjęcia działania. 5)Dyskryminacja poprzez stereotypy społeczne: - Stereotypy ze względu na płeć i sposoby ich przełamania oraz dyskryminacji osób z niepełnosprawnościami.	8h		

Zajęcia:

1 godzina dydaktyczna = 45 min

W harmonogramie uwzględniono przerwy – łącznie 35 minut w każdym dniu

**SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM REALIZACJI WARSZTATÓW
W RAMACH PROJEKTU „KIERUNEK ZMIANA-POWIAT BRANIEWSKI I BARTOSZYCKI”**

dla Grupy II- 8 Uczestników Projektu:

„Warsztaty motywacyjne”

Data realizacji szkolenia	Godziny realizacji szkolenia	Temat szkolenia <i>(przy zajęciach z projektowania graficznego należy podać nazwę/y stosowanych programów)</i>	Liczba godzin	Nadzorujący trener wykładowca	Miejsce realizacji szkolenia/nazwa instytucji
22.06.2023r	15:15- 21:50	1)Komunikacja interpersonalna: -Komunikacja werbalna, - Komunikacja niewerbalna, - Słowa w kontekście bariery komunikacyjnej.	8h		
	Ramowy grafik: 15:15- 16:00 warsztaty	2) Autoprezentacja: - Ogólne zasady autoprezentacji, - Znaczenie i rola pierwszego wrażenia, - Zasady budowania i tworzenie wizerunku.			
	16:00- 16:25 przerwa obiadowa	3) Budowanie poczucia własnej wartości i roli w grupie: - Sposoby radzenia sobie z krytyką i niesprawiedliwą oceną, - Mocne , słabe strony oraz zasoby uczestnika, - Budowanie pozytywnej samooceny.			
	16:25-18:40 warsztaty	4) Radzenie sobie ze stresem: - Definicja stresu, Źródła i przyczyny, Skutki stresu. - Sposoby radzenia sobie ze stresem, - Metody ograniczania stresu			
	18:40 – 18:50 przerwa	- Podstawy treningu relaksacyjnego w radzeniu sobie ze stresem.			
23.06.2023 r	18:50 – 21:50 warsztaty	Zwiększenie motywacji: - Wzmacnianie motywacji do podjęcia działania. 5)Dyskryminacja poprzez stereotypy społeczne: - Stereotypy ze względu na płeć i sposoby ich przełamywania oraz dyskryminacji osób z niepełnosprawnościami.	8h	Dominika Świeciak	Restauracja „NATANGIA” ul. Kościuszki 9, 11-220 Górowo Iławeckie

ZGŁOSZENIE UCZESTNIKA PROJEKTU NA

„Warsztaty motywacyjne”

Nazwa usługi	„Warsztaty motywacyjne”
Nazwa instytucji szkoleniowej	POLSKIE TOWARZYSTWO EKONOMICZNE oddział w Olsztynie, ul. 1 Maja 13, 10-117 Olsztyn,
Termin realizacji szkolenia	20-21.06.2023r 22-23.06.2023r
Łączna liczba godzin szkoleniowych	32h
Numer / Imię i Nazwisko Uczestnika projektu	GRUPA I: 20-21.06.2023r 5/KZ-PBIB/2022 8/KZ-PBIB/2022 9/KZ-PBIB/2022 11/KZ-PBIB/2022 12/KZ-PBIB/2022 13/KZ-PBIB/2022 14/KZ-PBIB/2022 GRUPA II: 22-23.06.2023r 15/KZ-PBIB/2022 16/KZ-PBIB/2022 17/KZ-PBIB/2022 18/KZ-PBIB/2022 19/KZ-PBIB/2022 66/KZ-PBIB/2023 67/KZ-PBIB/2023 68/KZ-PBIB/2023
Miejsce realizacji szkolenia	Restauracja „NATANGIA” ul. Kościuszki 9, 11-220 Górowo Iławeckie
Cena netto /brutto za usługę szkoleniową	3 520 złotych brutto/ za przeprowadzenie warsztatów
16.06.2023 r	16.06.2023 r
Pieczęć i podpis Zleceniodawca	Pieczęć i podpis Zleceniobiorca