

## SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM REALIZACJI SZKOLENIA

### W RAMACH PROJEKTU „KIERUNEK ZMIANA”

dla 11 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
24.01.2023r	8:00-15:00	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	Bogusława Saik	Hala Widowiskowa w Korszach, Kościuszki 12, 11-430 Korsze
25.01.2023 r	8:00-15:00	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 przełamywania 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 SZKOLENIA

### W RAMACH PROJEKTU „KIERUNEK ZMIANA”

dla 10 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
26.01.2023r	8:00-15:00	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	Bogusława Saik	GOPS w Pieckach ul. Zwycięstwa 35/2, 11-710 Piecki
27.01.2023 r	8:00-15:00	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 przełamywania oraz dyskryminacji osób z niepełnosprawnościami.	8h		

#### Zajęcia:

1 godzina dydaktyczna = 45 min

W harmonogramie uwzględniono przerwy – łącznie 35 minut w każdym dniu

Załącznik nr 2 do UMOWY ZLECENIA NR 4/2023/RPO-KZ z dnia 16.01.2023r

## ZGŁOSZENIE UCZESTNIKA PROJEKTU NA „Warsztaty motywacyjne”

Nazwa szkolenia	<b>„Warsztaty motywacyjne”</b>											
Nazwa instytucji szkoleniowej	WARMIŃSKO-MAZURSKI ZAKŁAD DOSKONALENIA ZAWODOWEGO W OLSZTYNIE, CENTRUM EDUKACJI W KĘTRZYNIE ul. Limanowskiego 1, 11-400 Kętrzyn											
Termin realizacji szkolenia	24.01.2023-25.01.2023r oraz 26.01.2023-27.01.2023r											
Łączna liczba godzin szkoleniowych	32h											
Numer / Imię i Nazwisko Uczestnika projektu	<p><b>GRUPA I:</b></p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr><td>1/KZ/2022</td></tr> <tr><td>2/KZ/2022</td></tr> <tr><td>4/KZ/2022</td></tr> <tr><td>5/KZ/2022</td></tr> <tr><td>6/KZ/2022</td></tr> <tr><td>7/KZ/2022</td></tr> <tr><td>8/KZ/2022</td></tr> <tr><td>9/KZ/2022</td></tr> <tr><td>10/KZ/2022</td></tr> <tr><td>24/KZ/2022</td></tr> <tr><td>25/KZ/2022</td></tr> </table>	1/KZ/2022	2/KZ/2022	4/KZ/2022	5/KZ/2022	6/KZ/2022	7/KZ/2022	8/KZ/2022	9/KZ/2022	10/KZ/2022	24/KZ/2022	25/KZ/2022
1/KZ/2022												
2/KZ/2022												
4/KZ/2022												
5/KZ/2022												
6/KZ/2022												
7/KZ/2022												
8/KZ/2022												
9/KZ/2022												
10/KZ/2022												
24/KZ/2022												
25/KZ/2022												

	<p><b>GRUPA II:</b></p> <table border="1"> <tr><td>11/KZ/2022</td></tr> <tr><td>12/KZ/2022</td></tr> <tr><td>13/KZ/2022</td></tr> <tr><td>14/KZ/2022</td></tr> <tr><td>15/KZ/2022</td></tr> <tr><td>17/KZ/2022</td></tr> <tr><td>18/KZ/2022</td></tr> <tr><td>21/KZ/2022</td></tr> <tr><td>22/KZ/2022</td></tr> <tr><td>26/KZ/2022</td></tr> </table>	11/KZ/2022	12/KZ/2022	13/KZ/2022	14/KZ/2022	15/KZ/2022	17/KZ/2022	18/KZ/2022	21/KZ/2022	22/KZ/2022	26/KZ/2022
11/KZ/2022											
12/KZ/2022											
13/KZ/2022											
14/KZ/2022											
15/KZ/2022											
17/KZ/2022											
18/KZ/2022											
21/KZ/2022											
22/KZ/2022											
26/KZ/2022											
Miejsce realizacji szkolenia	Hala Widowiskowa w Korszach, Kościuszki 12, 11-430 Korsze, GOPS w Pieckach, ul. Zwycięstwa 35/2, 11-710 Piecki										
Cena netto /brutto za usługę szkoleniową	5 600 złotych brutto/ za usługę szkoleniową										
16.01.2023 r	16.01.2023 r										
Pieczęć i podpis Zleceniodawca	Pieczęć i podpis Zleceniobiorca										