

SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM REALIZACJI USŁUGI

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
01.03.2023r	12:00-18:20	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	11-700 Mrągowo, ul. Mrongowiusza 65B
02.03.2023 r	12:00-18:20	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

ZGŁOSZENIE UCZESTNIKA PROJEKTU NA
„Warsztaty motywacyjne”

Nazwa szkolenia	„Warsztaty motywacyjne”											
Nazwa instytucji szkoleniowej	WARMIŃSKO-MAZURSKI ZAKŁAD DOSKONALENIA ZAWODOWEGO W OLSZTYNIE, CENTRUM EDUKACJI W KĘTRZYNIE ul. Limanowskiego 1, 11-400 Kętrzyn											
Termin realizacji szkolenia	01.03.2023-02.03.2023r											
Łączna liczba godzin szkoleniowych	16h											
Numer / Imię i Nazwisko Uczestnika projektu	<p>GRUPA :</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr><td>27/KZ/2023</td></tr> <tr><td>28/KZ/2023</td></tr> <tr><td>29/KZ/2023</td></tr> <tr><td>30/KZ/2023</td></tr> <tr><td>31/KZ/2023</td></tr> <tr><td>32/KZ/2023</td></tr> <tr><td>33/KZ/2023</td></tr> <tr><td>34/KZ/2023</td></tr> <tr><td>35/KZ/2023</td></tr> <tr><td>36/KZ/2023</td></tr> <tr><td>9/KZ/2022</td></tr> </table>	27/KZ/2023	28/KZ/2023	29/KZ/2023	30/KZ/2023	31/KZ/2023	32/KZ/2023	33/KZ/2023	34/KZ/2023	35/KZ/2023	36/KZ/2023	9/KZ/2022
27/KZ/2023												
28/KZ/2023												
29/KZ/2023												
30/KZ/2023												
31/KZ/2023												
32/KZ/2023												
33/KZ/2023												
34/KZ/2023												
35/KZ/2023												
36/KZ/2023												
9/KZ/2022												
Miejsce realizacji szkolenia	Ul. Mrongowiusza 65B, 11-700 Mrągowo											
Cena netto /brutto za usługę szkoleniową	2 400 złotych brutto/ za usługę szkoleniową											
01.03.2023 r	01.03.2023 r											