

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

dla 16 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
17.02.2023r	9:00-15:35	Ramowy grafik: 9:00 – 10:30 warsztaty 10:30 – 10:40 przerwa kawowa 10:40-12:55 warsztaty 12:55 – 13:15 przerwa obiadowa 13:15 – 14:45 warsztaty 14:45 – 14:50 przerwa 14:50-15:35 warsztaty Program: 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. 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	Anna Mackiewicz	Restauracja „NATANGIA” ul. Kościuszki 9, 11-220 Górowo Iławeckie
28.02.2023 r	9:00-15:35	- 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. 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 6/2023/RPO-KZPBIB z dnia 17.02.2023r

ZGŁOSZENIE UCZESTNIKA PROJEKTU NA
„Warsztaty motywacyjne”

Nazwa usługi	„Warsztaty motywacyjne”																
Nazwa instytucji szkoleniowej	PSYCHOLOGICZNE CENTRUM ROZWOJU ANNA MACKIEWICZ, UL. 1 Maja 62B/6, 11-130 Ormeta																
Termin realizacji szkolenia	17.02.2023r oraz 28.02.2023r																
Łączna liczba godzin szkoleniowych	16h																
Numer / Imię i Nazwisko Uczestnika projektu	<p>GRUPA :</p> <table border="1"> <tr><td>20/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>21/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>22/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>23/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>24/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>25/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>27/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>28/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>29/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>30/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>31/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>32/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>33/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>34/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>35/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>36/KZ-PBIB/2023</td></tr> </table>	20/KZ-PBIB/2023	21/KZ-PBIB/2023	22/KZ-PBIB/2023	23/KZ-PBIB/2023	24/KZ-PBIB/2023	25/KZ-PBIB/2023	27/KZ-PBIB/2023	28/KZ-PBIB/2023	29/KZ-PBIB/2023	30/KZ-PBIB/2023	31/KZ-PBIB/2023	32/KZ-PBIB/2023	33/KZ-PBIB/2023	34/KZ-PBIB/2023	35/KZ-PBIB/2023	36/KZ-PBIB/2023
20/KZ-PBIB/2023																	
21/KZ-PBIB/2023																	
22/KZ-PBIB/2023																	
23/KZ-PBIB/2023																	
24/KZ-PBIB/2023																	
25/KZ-PBIB/2023																	
27/KZ-PBIB/2023																	
28/KZ-PBIB/2023																	
29/KZ-PBIB/2023																	
30/KZ-PBIB/2023																	
31/KZ-PBIB/2023																	
32/KZ-PBIB/2023																	
33/KZ-PBIB/2023																	
34/KZ-PBIB/2023																	
35/KZ-PBIB/2023																	
36/KZ-PBIB/2023																	

Projekt jest współfinansowany
ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Miejsce realizacji szkolenia	Restauracja „NATANGIA” ul. Kościuszki 9, 11-220 Górowo Iławeckie
Cena netto /brutto za usługę szkoleniową	1 600 złotych brutto/ za przeprowadzenie warsztatów
17.02.2023 r	17.02.2023 r
Pieczęć i podpis Zleceniodawca	Pieczęć i podpis Zleceniobiorca