

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

dla Grupy I- 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
27.03.2023r	9:00-15:35 <u>Ramowy grafik:</u> 9:00 – 10:30 warsztaty 10:30 – 10:40 przerwa kawowa	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:	8h	Cezary Buszko	Restauracja „NATANGIA” ul. Kościuszki 9, 11-220 Górowo Iławeckie
28.03.2023 r	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	- 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 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
29.03.2023r	9:00-15:35	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.	8h	Cezary Buszko	Restauracja „NATANGIA” ul. Kościuszki 9, 11-220 Górowo Iławeckie
30.03.2023 r	<u>Ramowy grafik:</u> 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	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 przełamania oraz dyskryminacji osób z niepełnosprawnościami.	8h		

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

dla Grupy III- 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
04.04.2023r	9:00-15:35 <u>Ramowy grafik:</u> 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	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 przełamania oraz dyskryminacji osób z niepełnosprawnościami.	8h		
05.04.2023 r			8h	Cezary Buszko	Restauracja „NATANGIA” ul. Kościuszki 9, 11-220 Górowo Iławeckie

Załącznik nr 2 do UMOWY ZLECENIA NR 8/2023/RPO-KZPBIB z dnia 24.03.2023r.

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	27-28.03.2023r 29-30.03.2023r 04-05.04.2023r								
Łączna liczba godzin szkoleniowych	48h								
Numer / Imię i Nazwisko Uczestnika projektu	GRUPA I: 27-28.03.2023r <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>37/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>38/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>39/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>40/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>41/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>43/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>44/KZ-PBIB/2023</td></tr> <tr><td>46/KZ-PBIB/2023</td></tr> </table>	37/KZ-PBIB/2023	38/KZ-PBIB/2023	39/KZ-PBIB/2023	40/KZ-PBIB/2023	41/KZ-PBIB/2023	43/KZ-PBIB/2023	44/KZ-PBIB/2023	46/KZ-PBIB/2023
37/KZ-PBIB/2023									
38/KZ-PBIB/2023									
39/KZ-PBIB/2023									
40/KZ-PBIB/2023									
41/KZ-PBIB/2023									
43/KZ-PBIB/2023									
44/KZ-PBIB/2023									
46/KZ-PBIB/2023									

GRUPA II: 29-30.03.2023r	
	47/KZ-PBIB/2023
	48/KZ-PBIB/2023
	50/KZ-PBIB/2023
	51/KZ-PBIB/2023
	52/KZ-PBIB/2023
	54/KZ-PBIB/2023
	57/KZ-PBIB/2023
	58/KZ-PBIB/2023
GRUPA III: 04-05.04.2023r	
	59/KZ-PBIB/2023
	60/KZ-PBIB/2023
	61/KZ-PBIB/2023
	62/KZ-PBIB/2023
	63/KZ-PBIB/2023
	64/KZ-PBIB/2023
	65/KZ-PBIB/2023
	66/KZ-PBIB/2023
Miejsce realizacji szkolenia	Restauracja „NATANGIA” ul. Kościuszki 9, 11-220 Górowo Iławeckie
Cena netto /brutto za usługę szkoleniową	złoty brutto/ za przeprowadzenie warsztatów
24.03.2023 r	24.03.2023 r
Pieczęć i podpis Zleceniodawca	Pieczęć i podpis Zleceniobiorca