**SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM REALIZACJI SZKOLENIA**

**W RAMACH PROJEKTU „NOWE ZAWODY NOWE SZANSE"**

**dla 12 Uczestników Projektu:**

2/NZ/2021, 10/NZ/2021, 19/NZ/2021, 24/NZ/2021, 25/NZ/2021, 26/NZ/2021, 27/NZ/2021, 28/NZ/2021, 29/NZ/2021, 30/NZ/2021, 31/NZ/2021, 32/NZ/2021

**„KOMPETENCJE KLUCZOWE –AUTOPREZENTACJA”**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data realizacji szkolenia** | **Godziny realizacji szkolenia** | **Temat szkolenia** | **Liczba godzin** | **Nadzorujący trener wykładowca** | **Miejsce realizacji szkolenia/nazwa instytucji** |
| 12.09.2022 | 15:00-16:30 | - Autoprezentacja i kreowanie swojego wizerunku- Komunikacja werbalna | 5 | Julita Szwangruber | ul. Klonowa 2B, Kętrzyn |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 13.09.2022 | 15:00-16:30 | - Taktyki autoprezentacyjne- Stres w wystąpieniach publicznych | 5 | Julita Szwangruber | ul. Klonowa 2B, Kętrzyn |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 14.09.2022 | 15:00-16:30 | - Rozpoczęcie wystąpienia. Zdania rozpoczynające i kończącewystąpienia. Model wystąpienia ad hoc- Typy słuchaczy i sposoby reagowania na ich trudne zachowania | 5 | Julita Szwangruber | Ul. Klonowa 2B, Kętrzyn |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 15.09.2022 | 15:00-16:30 | - Sposoby udoskonalania swoich prezentacji- Typy wystąpień w pracy (biznesowych)- Praktyczny test kompetencyjny | 5 | Julita Szwangruber | Ul. Klonowa 2B, Kętrzyn |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |

**Zajęcia:**

*1 godzina dydaktyczna = 45 min*

*W harmonogramie uwzględniono przerwy – łącznie 20 minut w każdym dniu*

**SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM REALIZACJI KURSU**

 **W RAMACH PROJEKTU „NOWE ZAWODY NOWE SZANSE”**

**dla 32 Uczestników**

**KOMPETENCJE KLUCZOWE – RADZENIE SOBIE ZE STRESEM**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data realizacji szkolenia** | **Godziny realizacji szkolenia** | **Temat szkolenia** | **Liczba godzin** | **Nadzorujący trener wykładowca** | **Miejsce realizacji szkolenia/nazwa instytucji** |
| **I grupa:** 4/NZ/2021, 5/NZ/2021, 6/NZ/2021, 8/NZ/2021,5/NZ/2021, 11/NZ/2021, 12/NZ/2021, 13/NZ/2021, 14/NZ/2021, 15/NZ/2021, 16/NZ/2021 |
| 25.04.2022 | 15:00-16:30 | - Oblicza stresu,- Techniki redukcji stresu | 6 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:50 |
| 27.04.2022 | 15:00-16:30 | - Metody długofalowego radzenia sobie ze stresem- Narzędzia tworzenia równowagi | 6 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:50 |
| 28.04.2022 | 15:00-16:30 | - Mobbing | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 29.04.2022 | 12:30-14.00 | - Konsekwencja przewlekłego stresu- Praktyczny test kompetencyjny | 3 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 14:10-14.55 |
| **II grupa:** 17/NZ/2021, 18/NZ/2021, 19/NZ/2021, 27/NZ/2021, 28/NZ/2021, 31/NZ/2021, 33/NZ/2021,34/NZ/2021, 35/NZ/2021, 36/NZ/2021 |
| 09.05.2022 | 15:00-16:30 | - Oblicza stresu, | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 10.05.2022 | 15:00-16:30 | - Techniki redukcji stresu- Metody długofalowego radzenia sobie ze stresem, | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 11.05.2022 | 15:00-16:30 | - Narzędzia tworzenia równowagi,- Mobbing | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 12.05.2022 | 15:00-16:30 | - Konsekwencja przewlekłego stresu,- Praktyczny test kompetencyjny | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| **III grupa:** 2/NZ/2021, 9/NZ/2021, 21/NZ/2021, 23/NZ/2021, 24/NZ/2021, 25/NZ/2021, 26/NZ/2021, 29/NZ/2021, 30/NZ/2021, 32/NZ/2021,37/NZ/2021 |
| 16.05.2022 | 15:00-16:30 | - Oblicza stresu, | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 17.05.2022 | 15:00-16:30 | - Techniki redukcji stresu- Metody długofalowego radzenia sobie ze stresem, | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 18.05.2022 | 15:00-16:30 | - Narzędzia tworzenia równowagi,- Mobbing | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 19.05.2022 | 09:00-10:30 | - Konsekwencja przewlekłego stresu,- Praktyczny test kompetencyjny | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 11:00-12:30 |
| 12:35-14:50 |

*1 godzina dydaktyczna = 45 min*

*W harmonogramie uwzględniono przerwy – łącznie 20 minut w każdym dniu ( jedynie 29 kwietnia 2022r. przerwa 10 minut)*

Załącznik nr 1c do UMOWY ZLECENIA NR 16/2022/RPO-NZ z dnia 13.04.2022r.

**SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM REALIZACJI KURSU**

 **W RAMACH PROJEKTU „NOWE ZAWODY NOWE SZANSE”**

**dla 32 Uczestników**

**KOMPETENCJE KLUCZOWE – ZARZĄDZANIE CZASEM**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data realizacji szkolenia** | **Godziny realizacji szkolenia** | **Temat szkolenia** | **Liczba godzin** | **Nadzorujący trener wykładowca** | **Miejsce realizacji szkolenia/nazwa instytucji** |
| **I grupa:** 4/NZ/2021, 5/NZ/2021, 6/NZ/2021, 8/NZ/2021,5/NZ/2021, 11/NZ/2021, 12/NZ/2021, 13/NZ/2021, 14/NZ/2021, 15/NZ/2021, 16/NZ/2021 |
| 23.05.2022 | 15:00-16:30 | - Analiza potrzeb i rzeczywistego spędzenia czasu- Proces wytyczania celów i priorytetów | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 24.05.2022 | 15:00-16:30 | - Zasady zarządzania priorytetami- Efektywne zarządzanie swoją pracą | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 25.05.2022 | 15:00-16:30 | - Realizacja zadań – klucz do efektywności zawodowej,- Bariery w zarządzaniu sobą w czasie, | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 26.05.2022 | 15:00-16:30 | - Jak pracować w erze opartej na reagowaniu,- Delegowanie zadań i elementy efektywnej komunikacji,- Praktyczny test kompetencji. | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| **II grupa:** 17/NZ/2021, 18/NZ/2021, 19/NZ/2021, 27/NZ/2021, 28/NZ/2021, 31/NZ/2021, 33/NZ/2021,34/NZ/2021, 35/NZ/2021, 36/NZ/2021 |
| 30.05.2022 | 15:00-16:30 | - Analiza potrzeb i rzeczywistego spędzenia czasu- Proces wytyczania celów i priorytetów | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 31.05.2022 | 15:00-16:30 | - Zasady zarządzania priorytetami- Efektywne zarządzanie swoją pracą | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 01.06.2022 | 15:00-16:30 | - Realizacja zadań – klucz do efektywności zawodowej,- Bariery w zarządzaniu sobą w czasie, | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 02.06.2022 | 15:00-16:30 | - Jak pracować w erze opartej na reagowaniu,- Delegowanie zadań i elementy efektywnej komunikacji,- Praktyczny test kompetencji. | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| **III grupa:** 2/NZ/2021, 9/NZ/2021, 21/NZ/2021, 23/NZ/2021, 24/NZ/2021, 25/NZ/2021, 26/NZ/2021, 29/NZ/2021, 30/NZ/2021, 32/NZ/2021,37/NZ/2021 |
| 06.06.2022 | 15:00-16:30 | - Analiza potrzeb i rzeczywistego spędzenia czasu- Proces wytyczania celów i priorytetów | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 07.06.2022 | 15:00-16:30 | - Zasady zarządzania priorytetami- Efektywne zarządzanie swoją pracą | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 08.06.2022 | 15:00-16:30 | - Realizacja zadań – klucz do efektywności zawodowej,- Bariery w zarządzaniu sobą w czasie, | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |
| 09.06.2022 | 15:00-16:30 | - Jak pracować w erze opartej na reagowaniu,- Delegowanie zadań i elementy efektywnej komunikacji,- Praktyczny test kompetencji. | 5 | Julita Szwangruber | Kętrzyn siedziba SOSW |
| 16:45-18:15 |
| 18:20-19:05 |

*1 godzina dydaktyczna = 45 min*

*W harmonogramie uwzględniono przerwy – łącznie 20 minut w każdym dniu*