

## SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM REALIZACJI USŁUGI

### W RAMACH PROJEKTU „KIERUNEK ZMIANA”

dla GR I: 6 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
13.07.2023r	15:15-21:45	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	Iwona Borowska	11-700 Mrągowo, ul. Mrongowiusza 65B
14.07.2023 r	15:15-21:45	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 USŁUGI

### W RAMACH PROJEKTU „KIERUNEK ZMIANA”

dla GR 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
19.07.2023r	15:15-21:45	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	Iwona Borowska	11-700 Mrągowo, ul. Mrongowiusza 65B
20.07.2023 r	15:15-21:45	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		

## SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM REALIZACJI USŁUGI

### W RAMACH PROJEKTU „KIERUNEK ZMIANA”

dla GR III: 6 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
24.07.2023r	15:15-21:45	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	Iwona Borowska	11-700 Mrągowo, ul. Mrongowiusza 65B
25.07.2023 r	15:15-21:45	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		

Nazwa szkolenia	<b>„Warsztaty motywacyjne”</b>														
Nazwa instytucji szkoleniowej	WARMIŃSKO-MAZURSKI ZAKŁAD DOSKONALENIA ZAWODOWEGO W OLSZTYNIE, CENTRUM EDUKACJI ZDZ W MRĄGOWIE UL. MRONGOWIUSZA 65B, 11-700 MRĄGOWO														
Termin realizacji szkolenia	<b>13.07.2023-25.07.2023r</b>														
Łączna liczba godzin szkoleniowych	48h														
Numer / Imię i Nazwisko Uczestnika projektu	<p><b>GRUPA I: 13-14.07.2023r</b></p> <table border="1"> <tr><td>37/KZ/2023</td></tr> <tr><td>38/KZ/2023</td></tr> <tr><td>39/KZ/2023</td></tr> <tr><td>40/KZ/2023</td></tr> <tr><td>41/KZ/2023</td></tr> <tr><td>42/KZ/2023</td></tr> </table> <p><b>GRUPA II: 19-20.07.2023r</b></p> <table border="1"> <tr><td>44/KZ/2023</td></tr> <tr><td>45/KZ/2023</td></tr> <tr><td>46/KZ/2023</td></tr> <tr><td>47/KZ/2023</td></tr> <tr><td>48/KZ/2023</td></tr> <tr><td>50/KZ/2023</td></tr> <tr><td>51/KZ/2023</td></tr> <tr><td>43/KZ/2023</td></tr> </table>	37/KZ/2023	38/KZ/2023	39/KZ/2023	40/KZ/2023	41/KZ/2023	42/KZ/2023	44/KZ/2023	45/KZ/2023	46/KZ/2023	47/KZ/2023	48/KZ/2023	50/KZ/2023	51/KZ/2023	43/KZ/2023
37/KZ/2023															
38/KZ/2023															
39/KZ/2023															
40/KZ/2023															
41/KZ/2023															
42/KZ/2023															
44/KZ/2023															
45/KZ/2023															
46/KZ/2023															
47/KZ/2023															
48/KZ/2023															
50/KZ/2023															
51/KZ/2023															
43/KZ/2023															

	<b>GRUPA III: 24-25.07.2023r</b>
	53/KZ/2023
	54/KZ/2023
	55/KZ/2023
	56/KZ/2023
	57/KZ/2023
	52/KZ/2023
Miejsce realizacji szkolenia	Ul. Mrongowiusza 65B, 11-700 Mrągowo
Cena netto /brutto za usługę szkoleniową	6 720 złotych brutto/ za usługę szkoleniową
04.07.2023 r	04.07.2023 r
Pieczęć i podpis Zleceniodawca	Pieczęć i podpis Zleceniobiorca