Harmonogram szkolenia

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Nazwa i numer projektu: „Doskonalenie kadr instytucji rynku pracy" nr FEWM.07.03-IP.01-0002/24

Nazwa szkolenia: „Skuteczna komunikacja interpersonalna"

Termin realizacji: 07.12.2026 – 08.12.2026

Miejsce realizacji zajęć: w trakcie wyłaniania

Trener/Wykładowca: Anna Chojnacka - Baranik

Data	Godzina realizacji zajęć od-do	Temat zajęć
I dzień zajęć		
07.12.2026	08.00 – 08.30	Otwarcie szkolenia i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów, efektów kształcenia, zawarcie kontraktu kontrakt
07.12.2026	08.30– 10.00	Poznajmy się – wstęp do efektywnego komunikowania się
07.12.2026	*10.00 – 10.15*	*Przerwa*
07.12.2026	10.15 – 11.45	Komunikacja interpersonalna jako fundament porozumiewania się z innymi.
07.12.2026	*11.45 – 12.00*	*Przerwa*
07.12.2026	12.00 – 13.30	Narzędzia efektywnej komunikacji.
07.12.2026	*13.30 – 14.30*	*Przerwa obiadowa*
07.12.2026	14.30 – 16.00	Umiejętność udzielania skutecznej informacji zwrotnej.
II dzień zajęć		
08.12.2026	08.00 – 09.30	Co nieco o komunikacji niewerbalnej.
08.12.2026	*09.30 – 09.40*	*Przerwa*
08.12.2026	09.40 – 11.10	Emocje jako element porozumiewania się.
08.12.2026	*11.10 – 11.20*	*Przerwa*
08.12.2026	11.20 – 12.50	Jak zachować asertywność w relacjach międzyludzkich?
08.12.2026	*12.50 – 13.30*	*Przerwa obiadowa*
08.12.2026	13.30 – 15.00	Skuteczna komunikacja w rozwiązywaniu konfliktów.
08.12.2026	15.00 – 16.00	Walidacja kompetencji