



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: 26.02.2026 – 27.02.2026

Miejsce realizacji zajęć: Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki

Trener/Wykładowca: Anna Chojnacka - Baranik

Data	Godzina realizacji zajęć od-do	Temat zajęć
I dzień zajęć		
26.02.2026	08.00 – 08.30	Otwarcie szkolenia i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów, efektów kształcenia, zawarcie kontraktu
26.02.2026	08.30– 10.00	Poznajmy się – wstęp do efektywnego komunikowania się
26.02.2026	10.00 – 10.15	Przerwa
26.02.2026	10.15 – 11.45	Komunikacja interpersonalna jako fundament porozumiewania się z innymi.
26.02.2026	11.45 – 12.00	Przerwa
26.02.2026	12.00 – 13.30	Narzędzia efektywnej komunikacji.
26.02.2026	13.30 – 14.30	Przerwa obiadowa
26.02.2026	14.30 – 16.00	Umiejętność udzielania skutecznej informacji zwrotnej.
II dzień zajęć		
27.02.2026	08.00 – 09.30	Co nieco o komunikacji niewerbalnej.
27.02.2026	09.30 – 09.40	Przerwa
27.02.2026	09.40 – 11.10	Emocje jako element porozumiewania się.
27.02.2026	11.10 – 11.20	Przerwa
27.02.2026	11.20 – 12.50	Jak zachować asertywność w relacjach międzyludzkich?
27.02.2026	12.50 – 13.30	Przerwa obiadowa
27.02.2026	13.30 – 15.00	Skuteczna komunikacja w rozwiązywaniu konfliktów.
27.02.2026	15.00 – 16.00	Walidacja kompetencji