



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: 21.04.2026 – 22.04.2026

Miejsce realizacji zajęć: Hotel****Solar Palace Spa & Wellness ul. Jaszczurcza Góra 22, 24, 11-700

Mrągowo

Trener/Wykładowca: Beata Krzywosz – Rynkiewicz

Data	Godzina realizacji zajęć od-do	Temat zajęć
I dzień zajęć		
21.04.2026	08.00 – 08.30	Otwarcie szkolenia i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów, efektów kształcenia, zawarcie kontraktu kontrakt
21.04.2026	08.30– 10.00	Poznajmy się – wstęp do efektywnego komunikowania się
21.04.2026	10.00 – 10.15	<i>Przerwa</i>
21.04.2026	10.15 – 11.45	Komunikacja interpersonalna jako fundament porozumiewania się z innymi.
21.04.2026	11.45 – 12.00	<i>Przerwa</i>
21.04.2026	12.00 – 13.30	Narzędzia efektywnej komunikacji.
21.04.2026	13.30 – 14.30	<i>Przerwa obiadowa</i>
21.04.2026	14.30 – 16.00	Umiejętność udzielania skutecznej informacji zwrotnej.
II dzień zajęć		
22.04.2026	08.00 – 09.30	Co nieco o komunikacji niewerbalnej.
22.04.2026	09.30 – 09.40	<i>Przerwa</i>
22.04.2026	09.40 – 11.10	Emocje jako element porozumiewania się.
22.04.2026	11.10 – 11.20	<i>Przerwa</i>
22.04.2026	11.20 – 12.50	Jak zachować asertywność w relacjach międzyludzkich?
22.04.2026	12.50 – 13.30	<i>Przerwa obiadowa</i>
22.04.2026	13.30 – 15.00	Skuteczna komunikacja w rozwiązywaniu konfliktów.
22.04.2026	15.00 – 16.00	Walidacja kompetencji