



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: „Warsztaty antystresowe - jak przeciwdziałać stresowi w miejscu pracy”

Termin realizacji: 24.02.2026 - 25.02.2026

Miejsce realizacji zajęć: Hotel Młyn Aqua SPA, ul. Kościuszki 132, 82-300 Elbląg

Trener/Wykładowca: Viktoriya Trudnowska

Data	Godzina realizacji zajęć od-do	Temat zajęć
I dzień zajęć		
24.02.2026	08.00 – 08.30	Otwarcie szkolenia i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów, efektów kształcenia, zawarcie kontraktu kontrakt
24.02.2026	08.30– 10.00	Poznajmy się i siebie! żeby się nie stresować
24.02.2026	10.00 – 10.15	Przerwa
24.02.2026	10.15 – 11.45	Uwaga stres! Podstawy wiedzy o stresie i wprowadzenie do tematu
24.02.2026	11.45 – 12.00	Przerwa
24.02.2026	12.00 – 13.30	Stresory dnia codziennego i niecodziennego
24.02.2026	13.30 – 14.30	Przerwa obiadowa
24.02.2026	14.30 – 16.00	Jak się stresujemy? czyli objawy stresu
II dzień zajęć		
25.02.2026	08.00 – 09.30	Co robimy ze stresem? czyli sposoby radzenia sobie
25.02.2026	09.30 – 09.40	Przerwa
25.02.2026	09.40 – 11.10	Gwiazda polarna powrotu do dobrostanu, czyli co nieco o odporności psychicznej
25.02.2026	11.10 – 11.20	Przerwa
25.02.2026	11.20 – 12.50	Praca z ciałem, myślami i emocjami jako sposób przeciwdziałania stresowi
25.02.2026	12.50 – 13.30	Przerwa obiadowa
25.02.2026	13.30 – 15.00	Podsumowanie i opracowanie planu budowania swojej odporności psychicznej
25.02.2026	15.00 – 16.00	Walidacja kompetencji