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: 03.12.2026 - 04.12.2026

Miejsce realizacji zajęć: Hotel & Restauracja Spichlerz ul. Kupnera 14, 14-260 Lubawa

Trener/Wykładowca: Agnieszka Wiśniak

Data	Godzina realizacji zajęć od-do	Temat zajęć
I dzień zajęć		
03.12.2026	08.00 – 08.30	Otwarcie szkolenia i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów, efektów kształcenia, zawarcie kontraktu kontrakt
03.12.2026	08.30– 10.00	Poznajmy się i siebie! żeby się nie stresować
03.12.2026	*10.00 – 10.15*	*Przerwa*
03.12.2026	10.15 – 11.45	Uwaga stres! Podstawy wiedzy o stresie i wprowadzenie do tematu
03.12.2026	*11.45 – 12.00*	*Przerwa*
03.12.2026	12.00 – 13.30	Stresory dnia codziennego i niecodziennego
03.12.2026	*13.30 – 14.30*	*Przerwa obiadowa*
03.12.2026	14.30 – 16.00	Jak się stresujemy? czyli objawy stresu
II dzień zajęć		
04.12.2026	08.00 – 09.30	Co robimy ze stresem? czyli sposoby radzenia sobie
04.12.2026	*09.30 – 09.40*	*Przerwa*
04.12.2026	09.40 – 11.10	Gwiazda polarna powrotu do dobrostanu, czyli co nieco o odporności psychicznej
04.12.2026	*11.10 – 11.20*	*Przerwa*
04.12.2026	11.20 – 12.50	Praca z ciałem, myślami i emocjami jako sposób przeciwdziałania stresowi
04.12.2026	*12.50 – 13.30*	*Przerwa obiadowa*
04.12.2026	13.30 – 15.00	Podsumowanie i opracowanie planu budowania swojej odporności psychicznej
04.12.2026	15.00 – 16.00	Walidacja kompetencji