

## 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:** „Dobrostan i sens w pracy – jak odzyskać lekkość działania”

**Termin realizacji:** **20-21.06.2026r.**

**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
<b>I dzień zajęć</b>		
20.06.2026	08.00 – 08.30	Otwarcie szkolenia i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów, efektów kształcenia, zawarcie kontraktu kontrakt
20.06.2026	08.30– 10.00	Wprowadzenie do wellbeingu (czym jest / czym nie jest) <ul style="list-style-type: none"> <li>Definicja, mity (wellbeing ≠ benefits), wpływ na efektywność</li> </ul> Model PERMA - 5 filarów dobrostanu
20.06.2026	10.00 – 10.15	Przerwa
20.06.2026	10.15 – 11.45	Koło dobrostanu - Obszary życia i ich równowaga Odpowiedzialność jednostki vs lidera - Co zależy ode mnie, a co od organizacji?
20.06.2026	11.45 – 12.00	Przerwa
20.06.2026	12.00 – 13.30	Stres i emocje - Mechanizm stresu, kumulacja, konsekwencje
20.06.2026	13.30 – 14.30	Przerwa obiadowa
20.06.2026	14.30 – 16.00	Regulacja emocji - Narzędzia natychmiastowej regulacji
<b>II dzień zajęć</b>		
21.06.2026	08.00 – 09.30	Odporność psychiczna - model 4C (Control, Commitment, Challenge, Confidence) Wewnętrzny krytyk i przekonania - Mechanizm sabotowania siebie
21.06.2026	09.30 – 09.40	Przerwa
21.06.2026	09.40 – 11.10	Komunikacja a dobrostan - model DISC. Style komunikacji - nie każdy mówi tym samym językiem Stawianie granic. Asertywność, komunikat JA
21.06.2026	11.10 – 11.20	Przerwa
21.06.2026	11.20 – 12.50	Mocne strony. Wykorzystanie potencjału
21.06.2026	12.50 – 13.30	Przerwa obiadowa
21.06.2026	13.30 – 15.00	Zarządzanie efektywnością. Mikro-nawyki, czas, energia. Indywidualny plan wdrożenia. Przeniesienie wiedzy do praktyki.
21.06.2026	15.00 – 16.00	Walidacja kompetencji