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 w życiu i pracy – jak odzyskać lekkość działania"

Termin realizacji: 16-17.11.2026r.

Miejsce realizacji zajęć: Hotel Kopczyński ul. Orła Białego 18, 11-040 Dobre Miasto

Wykładowca: Anna Chojnacka - Baranik/Paulina Bagińska

Data	Godzina realizacji zajęć od-do	Temat zajęć
I dzień zajęć		
16.11.2026	08.00 – 08.30	Otwarcie szkolenia i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów, efektów kształcenia, zawarcie kontraktu kontrakt
16.11.2026	08.30– 10.00	Wprowadzenie do zagadnienia dobrostanu (wellbeingu)
16.11.2026	*10.00 – 10.15*	*Przerwa*
16.11.2026	10.15 – 11.45	Stres a dobrostan. Mechanizm stresu, kumulacja, konsekwencje.
16.11.2026	*11.45 – 12.00*	*Przerwa*
16.11.2026	12.00 – 13.30	Rozwój dobrostanu wg modelu PERMA(V)
16.11.2026	*13.30 – 14.30*	*Przerwa obiadowa*
16.11.2026	14.30 – 16.00	Odpowiedzialność jednostki vs lidera
II dzień zajęć		
17.11.2026	08.00 – 09.30	Regulacja emocji. Emocje a dobrostan.
17.11.2026	*09.30 – 09.40*	*Przerwa*
17.11.2026	09.40 – 11.10	Odporność psychiczna. Model 4C (Control, Commitment, Challenge, Confidence).
17.11.2026	*11.10 – 11.20*	*Przerwa*
17.11.2026	11.20 – 12.50	Mocne strony. Wykorzystanie potencjału
17.11.2026	*12.50 – 13.30*	*Przerwa obiadowa*
17.11.2026	13.30 – 15.00	Zarządzanie efektywnością. Mikro-nawyki, czas, energia. Indywidualny plan wdrożenia. Przeniesienie wiedzy do praktyki.
17.11.2026	15.00 – 16.00	Walidacja kompetencji