

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: 19-20.06.2026r.

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

Trener/Wykładowca: Viktoriya Trudnowska/Beata Krzywosz – Rynkiewicz

Data	Godzina realizacji zajęć od-do	Temat zajęć
I dzień zajęć		
19.06.2026	08.00 – 08.30	Otwarcie szkolenia i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów, efektów kształcenia, zawarcie kontraktu kontrakt
19.06.2026	08.30– 10.00	Wprowadzenie do zagadnienia dobrostanu (wellbeingu)
19.06.2026	10.00 – 10.15	Przerwa
19.06.2026	10.15 – 11.45	Stres a dobrostan. Mechanizm stresu, kumulacja, konsekwencje.
19.06.2026	11.45 – 12.00	Przerwa
19.06.2026	12.00 – 13.30	Rozwój dobrostanu wg modelu PERMA(V)
19.06.2026	13.30 – 14.30	Przerwa obiadowa
19.06.2026	14.30 – 16.00	Odpowiedzialność jednostki vs lidera
II dzień zajęć		
20.06.2026	08.00 – 09.30	Regulacja emocji. Emocje a dobrostan.
20.06.2026	09.30 – 09.40	Przerwa
20.06.2026	09.40 – 11.10	Odporność psychiczna. Model 4C (Control, Commitment, Challenge, Confidence).
20.06.2026	11.10 – 11.20	Przerwa
20.06.2026	11.20 – 12.50	Mocne strony. Wykorzystanie potencjału
20.06.2026	12.50 – 13.30	Przerwa obiadowa
20.06.2026	13.30 – 15.00	Zarządzanie efektywnością. Mikro-nawyki, czas, energia. Indywidualny plan wdrożenia. Przeniesienie wiedzy do praktyki.
20.06.2026	15.00 – 16.00	Walidacja kompetencji