

## 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 zagadnienia dobrostanu (wellbeingu)                                                                              |
| 20.06.2026            | 10.00 – 10.15                  | Przerwa                                                                                                                          |
| 20.06.2026            | 10.15 – 11.45                  | Stres a dobrostan. Mechanizm stresu, kumulacja, konsekwencje.                                                                    |
| 20.06.2026            | 11.45 – 12.00                  | Przerwa                                                                                                                          |
| 20.06.2026            | 12.00 – 13.30                  | Rozwój dobrostanu wg modelu PERMA(V)                                                                                             |
| 20.06.2026            | 13.30 – 14.30                  | Przerwa obiadowa                                                                                                                 |
| 20.06.2026            | 14.30 – 16.00                  | Odpowiedzialność jednostki vs lidera                                                                                             |
| <b>II dzień zajęć</b> |                                |                                                                                                                                  |
| 21.06.2026            | 08.00 – 09.30                  | Regulacja emocji. Emocje a dobrostan.                                                                                            |
| 21.06.2026            | 09.30 – 09.40                  | Przerwa                                                                                                                          |
| 21.06.2026            | 09.40 – 11.10                  | Odporność psychiczna. Model 4C (Control, Commitment, Challenge, Confidence).                                                     |
| 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                                                                                                            |