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: 23-24.10.2026r.

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

Trener/Wykładowca: Agnieszka Wiśniak/Marzena Kostelecka – Biernat

Data	Godzina realizacji zajęć od-do	Temat zajęć
I dzień zajęć		
23.10.2026	09.00 – 9.30	Otwarcie szkolenia i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów, efektów kształcenia, zawarcie kontraktu kontrakt
23.10.2026	9.30 – 11.00	Wprowadzenie do zagadnienia dobrostanu (wellbeingu)
23.10.2026	*11.00 – 11.15*	*Przerwa*
23.10.2026	11.15 – 12.45	Stres a dobrostan. Mechanizm stresu, kumulacja, konsekwencje.
23.10.2026	*12.45 – 13.00*	*Przerwa*
23.10.2026	13.00 – 14.30	Rozwój dobrostanu wg modelu PERMA(V)
23.10.2026	*14.30 – 15.30*	*Przerwa obiadowa*
23.10.2026	15.30 – 17.00	Odpowiedzialność jednostki vs lidera
II dzień zajęć		
24.10.2026	08.00 – 09.30	Regulacja emocji. Emocje a dobrostan.
24.10.2026	*09.30 – 09.40*	*Przerwa*
24.10.2026	09.40 – 11.10	Odporność psychiczna. Model 4C (Control, Commitment, Challenge, Confidence).
24.10.2026	*11.10 – 11.20*	*Przerwa*
24.10.2026	11.20 – 12.50	Mocne strony. Wykorzystanie potencjału
24.10.2026	*12.50 – 13.30*	*Przerwa obiadowa*
24.10.2026	13.30 – 15.00	Zarządzanie efektywnością. Mikro-nawyki, czas, energia. Indywidualny plan wdrożenia. Przeniesienie wiedzy do praktyki.
24.10.2026	15.00 – 16.00	Walidacja kompetencji