



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



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: „Warsztaty antystresowe - jak przeciwdziałać stresowi w miejscu pracy” nr 19/047/2025

Termin realizacji: 22.09.2025-23.09.2025

Miejsce realizacji zajęć: Hotel Młyn Aqua SPA, ul. Kościuszki 132, 82-300 Elbląg

Trener/Wykładowca: Beata Krzywosz-Rynkiewicz

Data	Godzina realizacji zajęć od-do	Temat zajęć
I dzień zajęć		
22.09.2025	08.00 – 08.30	Otwarcie szkolenia i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów, efektów kształcenia, zawarcie kontraktu kontrakt
22.09.2025	08.30– 10.00	Poznajmy się i siebie! żeby się nie stresować
22.09.2025	10.00 – 10.15	Przerwa
22.09.2025	10.15 – 11.45	Uwaga stres! Podstawy wiedzy o stresie i wprowadzenie do tematu
22.09.2025	11.45 – 12.00	Przerwa
22.09.2025	12.00 – 13.30	Stresory dnia codziennego i niecodziennego
22.09.2025	13.30 – 14.30	Przerwa obiadowa
22.09.2025	14.30 – 16.00	Jak się stresujemy? czyli objawy stresu
18.00-20.00 – KOLACJA		
II dzień zajęć		
7.00-8.00 – ŚNIADANIE		
23.09.2025	08.00 – 09.30	Co robimy ze stresem? czyli sposoby radzenia sobie
23.09.2025	09.30 – 09.40	Przerwa
23.09.2025	09.40 – 11.10	Gwiazda polarna powrotu do dobrostanu, czyli co nieco o odporności psychicznej
23.09.2025	11.10 – 11.20	Przerwa
23.09.2025	11.20 – 12.50	Praca z ciałem, myślami i emocjami jako sposób przeciwdziałania stresowi
23.09.2025	12.50 – 13.35	Podsumowanie i opracowanie planu budowania swojej odporności psychicznej
23.09.2025	13.35 – 14.15	Przerwa obiadowa
23.09.2025	14.15 – 15.00	Podsumowanie i opracowanie planu budowania swojej odporności psychicznej



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



23.09.2025	15.00 – 16.00	Walidacja kompetencji
------------	---------------	-----------------------