



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”

Termin realizacji: 26.06.2025-27.06.2025

Miejsce realizacji zajęć: Hotel Tailor, ul. Żeromskiego 38, 14-300 Morąg

Trener/Wykładowca: Agnieszka Wiśniak

Data	Godzina realizacji zajęć od-do	Temat zajęć
I dzień zajęć		
15.05.2025	08.00 – 08.30	Otwarcie szkolenia i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów, efektów kształcenia, zawarcie kontraktu kontrakt
15.05.2025	08.30– 10.00	Poznajmy się i siebie! żeby się nie stresować
15.05.2025	10.00 – 10.15	Przerwa
15.05.2025	10.15 – 11.45	Uwaga stres! Podstawy wiedzy o stresie i wprowadzenie do tematu
15.05.2025	11.45 – 12.00	Przerwa
15.05.2025	12.00 – 13.30	Stresory dnia codziennego i niecodziennego
15.05.2025	13.30 – 14.30	Przerwa obiadowa
15.05.2025	14.30 – 16.00	Jak się stresujemy? czyli objawy stresu
II dzień zajęć		
16.05.2025	08.00 – 09.30	Co robimy ze stresem? czyli sposoby radzenia sobie
16.05.2025	09.30 – 09.40	Przerwa
16.05.2025	09.40 – 11.10	Gwiazda polarna powrotu do dobrostanu, czyli co nieco o odporności psychicznej
16.05.2025	11.10 – 11.20	Przerwa
16.05.2025	11.20 – 12.50	Praca z ciałem, myślami i emocjami jako sposób przeciwdziałania stresowi
16.05.2025	12.50 – 13.30	Przerwa obiadowa
16.05.2025	13.30 – 15.00	Podsumowanie i opracowanie planu budowania swojej odporności psychicznej
16.05.2025	15.00 – 16.00	Walidacja kompetencji