



UNIA EUROPEJSKA



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Miejsce szkolenia	Hotel SOSNOWE ZACISZE ul. Leśna 20, Ignatki Osiedle, 16-001 Kleosin
Termin szkolenia	21-22-23.07.2020 r., 03.08.2020 r.
Organizator	Podlaski Uniwersytet Trzeciego Wieku

HARMONOGRAM SZKOLENIA
BLOK I: WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO (32h)

K. Dziejma – psycholog

21 lipiec 2020 (wtorek)	
(80 osób)	
8:00- 8:30	Rejestracja uczestników
8:30-10:30	Zajęcia szkoleniowe <i>Moduł I: „Sztuka radzenia sobie ze stresem”</i> 1.Istota stresu, rodzaje i przyczyny 2.Stresory fizyczne, psychiczne i psychiczne
10:30-10:45	Przerwa
10:45-12:45	Zajęcia szkoleniowe <i>Moduł I: „Sztuka radzenia sobie ze stresem”</i> 3.Radzenie sobie ze stresem, strategie i metody radzenia sobie ze stresem

12:45-13:15	Lunch
13:15-15:15	Zajęcia szkoleniowe <i>Moduł II: „Poznaj swoją wartość i pokochaj siebie!”</i> 1. Jak budować poczucie własnej wartości i wzmacniać samoocenę 2. Samopoznanie, samoświadomość, odpowiedzialność i samoakceptacja 3. Asertywność, agresja, uległość, jako różne wymiary zachowań
15:15-15:30	Przerwa
15:30-17:30	Zajęcia szkoleniowe <i>Moduł II: „Poznaj swoją wartość i pokochaj siebie!”</i> 4. Radzenie sobie z negatywnymi opiniami innych osób i ich wkraczaniem w naszą przestrzeń psychologiczną 5. Zasady wyznaczania i realizowania celów krótko i długoterminowych

22 lipiec 2020 (środa)	
(80 osób)	
8:00- 8:30	Rejestracja uczestników
8:30-10:30	Zajęcia szkoleniowe <i>Moduł I: „Sztuka radzenia sobie ze stresem”</i> 1. Istota stresu, rodzaje i przyczyny 2. Stresory fizyczne, psychiczne i psychiczne
10:30-10:45	Przerwa
10:45-12:45	Zajęcia szkoleniowe <i>Moduł I: „Sztuka radzenia sobie ze stresem”</i> 3. Radzenie sobie ze stresem, strategie i metody radzenia sobie ze stresem
12:45-13:15	Lunch

13:15-15:15	<p>Zajęcia szkoleniowe</p> <p><i>Moduł II: „Poznaj swoją wartość i pokochaj siebie!”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jak budować poczucie własnej wartości i wzmacniać samoocenę 2. Samopoznanie, samoświadomość, odpowiedzialność i samoakceptacja 3. Asertywność, agresja, uległość, jako różne wymiary zachowań
15:15-15:30	Przerwa
15:30-17:30	<p>Zajęcia szkoleniowe</p> <p><i>Moduł II: „Poznaj swoją wartość i pokochaj siebie!”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Radzenie sobie z negatywnymi opiniami innych osób i ich wkroczeniem w naszą przestrzeń psychologiczną 5. Zasady wyznaczania i realizowania celów krótko i długoterminowych

23 lipiec 2020 (czwartek)	
(80 osób)	
8:00- 8:30	Rejestracja uczestników
8:30-10:30	<p>Zajęcia szkoleniowe</p> <p><i>Moduł I: „Sztuka radzenia sobie ze stresem”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Istota stresu, rodzaje i przyczyny 2. Stresory fizyczne, psychiczne i psychiczne
10:30-10:45	Przerwa
10:45-12:45	<p>Zajęcia szkoleniowe</p> <p><i>Moduł I: „Sztuka radzenia sobie ze stresem”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Radzenie sobie ze stresem, strategie i metody radzenia sobie ze stresem
12:45-13:15	Lunch
13:15-15:15	<p>Zajęcia szkoleniowe</p> <p><i>Moduł II: „Poznaj swoją wartość i pokochaj siebie!”</i></p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jak budować poczucie własnej wartości i wzmacniać samoocenę 2. Samopoznanie, samoświadomość, odpowiedzialność i samoakceptacja 3. Asertywność, agresja, uległość, jako różne wymiary zachowań
15:15-15:30	Przerwa
15:30-17:30	<p>Zajęcia szkoleniowe</p> <p><i>Moduł II: „Poznaj swoją wartość i pokochaj siebie!”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Radzenie sobie z negatywnymi opiniami innych osób i ich wkroczeniem w naszą przestrzeń psychologiczną 5. Zasady wyznaczania i realizowania celów krótko i długoterminowych

03 sierpień 2020 (poniedziałek)	
(80 osób)	
8:00- 8:30	Rejestracja uczestników
8:30-10:30	<p>Zajęcia szkoleniowe</p> <p><i>Moduł I: „Sztuka radzenia sobie ze stresem”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Istota stresu, rodzaje i przyczyny 2. Stresory fizyczne, psychiczne i psychiczne
10:30-10:45	Przerwa
10:45-12:45	<p>Zajęcia szkoleniowe</p> <p><i>Moduł I: „Sztuka radzenia sobie ze stresem”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Radzenie sobie ze stresem, strategie i metody radzenia sobie ze stresem
12:45-13:15	Lunch
13:15-15:15	<p>Zajęcia szkoleniowe</p> <p><i>Moduł II: „Poznaj swoją wartość i pokochaj siebie!”</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jak budować poczucie własnej wartości i wzmacniać samoocenę 2. Samopoznanie, samoświadomość, odpowiedzialność i samoakceptacja

	3. Asertywność, agresja, uległość, jako różne wymiary zachowań
15:15-15:30	Przerwa
15:30-17:30	Zajęcia szkoleniowe <i>Moduł II: „Poznaj swoją wartość i pokochaj siebie!”</i> 4. Radzenie sobie z negatywnymi opiniami innych osób i ich wkraczaniem w naszą przestrzeń psychologiczną 5. Zasady wyznaczania i realizowania celów krótko i długoterminowych