

**TYTUŁ:** szkolenia z zakresu rozwoju osobistego**LICZBA GODZIN:** 32 godziny szkoleniowe x 19 edycji (podzielone na dwa dwa dniowe zjazdy, co dwa tygodnie)**IMIĘ I NAZWISKO TRENERA:** Patrycja Dziuba**MIEJSCE REALIZACJI:** Chorzów, ul. Składowa 17 (I piętro) sala 309 (autobusowy nr 165, 190,665, przystanej tramwaju: Chorzów wodociągi)**HARMONOGRAM ROK 2024****grupa 1**

L.P.	DZIEŃ ZAJĘĆ	GODZINY OD DO	TEMAT ZAJĘĆ	LICZBA GODZIN
1.	26.09.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Komunikacja i współpraca w zespole	8
2.	27.09.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Zarządzanie stresem	8
3.	3.10.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Zarządzanie konfliktem – 6 godzin Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – 2 godziny	8
4.	4.10.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min.	Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – 1 godzina	8



		10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Obsługa trudnego klienta w urzędzie – 5 godz.  Joga office – 2 godziny	
--	--	--	---	--

**GRUPA 2**

L.P.	DZIEŃ ZAJĘĆ	GODZINY OD DO	TEMAT ZAJĘĆ	LICZBA GODZIN
5.	10.10.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Komunikacja i współpraca w zespole	8
6.	11.10.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Zarządzanie stresem	8
7.	24.10.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Zarządzanie konfliktem – 6 godzin Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – 2 godziny	8
8.	25.10.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05	Przeciwdziałanie wypaleniu	8



		przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	zawodowemu – 1 godzina  Obsługa trudnego klienta w urzędzie – 5 godz.  Joga office – 2 godziny	
--	--	---	---	--

**GRUPA 3**

L.P.	DZIEŃ ZAJĘĆ	GODZINY OD DO	TEMAT ZAJĘĆ	LICZBA GODZIN
9.	7.11.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Komunikacja i współpraca w zespole	8
10.	8.11.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Zarządzanie stresem	8
11.	21.11.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Zarządzanie konfliktem – 6 godzin Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – 2 godziny	8
12.	22.11.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00	Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – 1 godzina  Obsługa trudnego klienta w urzędzie –	8



		lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	5 godz.  Joga office – 2 godziny	
--	--	---	--	--

**GRUPA 4**

L.P.	DZIEŃ ZAJĘĆ	GODZINY OD DO	TEMAT ZAJĘĆ	LICZBA GODZIN
13.	14.11.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Komunikacja i współpraca w zespole	8
14.	15.11.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Zarządzanie stresem	8
15.	28.11.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Zarządzanie konfliktem – 6 godzin Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – 2 godziny	8
16.	29.11.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min.	Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – 1 godzina  Obsługa trudnego klienta w urzędzie – 5 godz.	8



		15.05 – 15.55	Joga office – 2 godziny	
--	--	---------------	-------------------------	--

**GRUPA 5**

L.P.	DZIEŃ ZAJĘĆ	GODZINY OD DO	TEMAT ZAJĘĆ	LICZBA GODZIN
17.	5.12.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Komunikacja i współpraca w zespole	8
18.	6.12.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Zarządzanie stresem	8
19.	12.12.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Zarządzanie konfliktem – 6 godzin Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – 2 godziny	8
20.	13.12.2024	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min. 12.15 – 13.00 lunch 30 min. 13.30 – 15.00 przerwa 5 min. 15.05 – 15.55	Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – 1 godzina  Obsługa trudnego klienta w urzędzie – 5 godz.  Joga office – 2 godziny	8