

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 (IV piętro) sala 411 (autobusy nr 165, 190,665, przystanek tramwaju: Chorzów wodociągi)

HARMONOGRAM ROK 2025

grupa 6

DZIEŃ ZAJĘĆ	GODZINY OD DO	TEMAT ZAJĘĆ	LICZBA GODZIN
9.01.2025 (czwartek)	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
10.01.2025 (piątek)	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
23.01.2025 (czwartek)	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
24.01.2025 (piątek)	9.00 – 10.30 przerwa 5 min. 10.35 – 12.05 przerwa 10 min.	Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – 1 godzina	8

	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 7

DZIEŃ ZAJĘĆ	GODZINY OD DO	TEMAT ZAJĘĆ	LICZBA GODZIN
06.02.2025 (czwartek)	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
07.02.2025 (piątek)	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
20.02.2025 (czwartek)	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

21.02.2025 (piątek)	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
---------------------	--	---	---

grupa 8

DZIEŃ ZAJĘĆ	GODZINY OD DO	TEMAT ZAJĘĆ	LICZBA GODZIN
27.02.2025 (czwartek)	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
28.02.2025 (piątek)	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
6.03.2025 (czwartek)	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
7.03.2025 (piątek)	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 9

DZIEŃ ZAJĘĆ	GODZINY OD DO	TEMAT ZAJĘĆ	LICZBA GODZIN
13.03.2025 (czwartek)	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
14.03.2025 (piątek)	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
27.03.2025 (czwartek)	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
28.03.2025 (piątek)	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

grupa 10

DZIEŃ ZAJĘĆ	GODZINY OD DO	TEMAT ZAJĘĆ	LICZBA GODZIN
3.04.2025 (czwartek)	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
4.04.2025 (piątek)	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
10.04.2025 (czwartek)	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
11.04.2025 (piątek)	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