

LP	Godz. od	Godz. do	Zajęcia	Miejsce zajęć
- Data : 14.01.2023				
1	09:00	09:45	Stres - podstawowe definicje i pojęcia - Czynniki i źródła stresu. Źródła i stymulatory powodujące reakcje stresowe.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
2	09:45	10:30	Stres - podstawowe definicje i pojęcia - Rozpoznawanie symptomów nadchodzącego stresu - ćwiczenia.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
3	10:30	11:15	Stres - podstawowe definicje i pojęcia - Modele, natura, mechanizmy stresu - ćwiczenia	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
4	11:15	12:00	Wypalenie zawodowe a stres - Mechanizmy i przyczyny wypalenia zawodowego.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
5	12:00	12:45	Wypalenie zawodowe a stres - Mechanizmy stresu organizacyjnego.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
6	12:45	13:30	Wypalenie zawodowe a stres - Praktyczne podejmowanie działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu - ćwiczenia.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
7	13:30	13:50	PRZERWA Obiadowa	
8	13:50	14:35	Asertywność a stres - Asertywność w praktyce.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
- Data : 21.01.2023				
1	09:00	09:45	Metody radzenia sobie ze stresem - Radzenie sobie ze stresem pod presją czasu - ćwiczenia.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
2	09:45	10:30	Metody radzenia sobie ze stresem - Typowe reakcje na stres - ćwiczenia.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
3	10:30	11:15	Metody radzenia sobie ze stresem - Zasady reagowania na stres- ćwiczenia.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
4	11:15	12:00	Metody radzenia sobie ze stresem - Praktyczne ćwiczenia w sposobach radzenia sobie ze stresem.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
5	12:00	12:45	Metody radzenia sobie ze stresem - Praktyczne ćwiczenia w sposobach radzenia sobie ze stresem.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
6	12:45	13:30	Metody radzenia sobie ze stresem - Praktyczne ćwiczenia w sposobach radzenia sobie ze stresem.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
7	13:30	13:50	PRZERWA Obiadowa	

8	13:50	14:35	Metody radzenia sobie ze stresem - Praktyczne ćwiczenia w sposobach radzenia sobie ze stresem.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
- Data : 28.01.2023				
1	09:00	09:45	Asertywność a stres - Ćwiczenie wybranych zachowań asertywnych.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
2	09:45	10:30	Wybrane techniki relaksacyjne - Własne silne i słabe strony - ćwiczenia.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
3	10:30	11:15	Wybrane techniki relaksacyjne - Własne silne i słabe strony - ćwiczenia.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
4	11:15	12:00	Wybrane techniki relaksacyjne - Wybrane zagadnienia z podstaw programowania neurolingwistycznego.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
5	12:00	12:45	Wybrane techniki relaksacyjne - Techniki oddychania. Techniki odprężania. Techniki afirmacji i relaksacji.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6
6	12:45	13:05	PRZERWA Obiadowa	
7	13:05	13:50	Wybrane techniki relaksacyjne - Przeformułowanie nawyków, priorytetów, schematów codziennego działania.	Barke 2, Nidzica, sala nr 6