



Projekt „Zmiana na lepsze!” jest współfinansowany z Funduszy Europejskich dla Śląskiego 2021-2027  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus

## Harmonogram szkolenia – I edycja

Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godziny (mogą ulec zmianie)		Godz. szkoleniowe	Szkolenie	Trener	Forma i miejsce zajęć
1.	27.08.2025	środa	14:00	17:30	4	szkolenie z zakresu umiejętności miękkich: <b>Radzenie sobie ze stresem</b>	Dagmara Frączek	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
2.	29.08.2025	piątek	14:00	17:30	4	szkolenie z zakresu umiejętności miękkich: <b>Radzenie sobie ze stresem</b>	Dagmara Frączek	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
3.	01.09.2025	poniedziałek	14:00	17:30	4	szkolenie z zakresu IT: szkolenie komputerowe	Adam Jaszczuk	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
4.	03.09.2025	środa	14:00	17:30	4	szkolenie z zakresu umiejętności miękkich: Radzenie sobie ze stresem	Dagmara Frączek	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
5	05.09.2025	piątek	14:00	16:45	3	szkolenie z zakresu umiejętności miękkich: <b>Radzenie sobie ze stresem</b>	Dagmara Frączek	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
			16:45	17:15	0,5	<b>[Egzamin]</b>		stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
6.	08.09.2025	poniedziałek	14:00	17:30	4	szkolenie z zakresu IT: szkolenie komputerowe	Adam Jaszczuk	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
7.	10.09.2025	środa	14:00	17:30	4	szkolenie z zakresu IT: szkolenie komputerowe	Adam Jaszczuk	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
8.	12.09.2025	piątek	14:00	17:30	4	szkolenie z zakresu IT: szkolenie komputerowe	Adam Jaszczuk	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
9.	15.09.2025	poniedziałek	14:00	17:30	4	szkolenie z zakresu IT: szkolenie komputerowe	Adam Jaszczuk	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
10.	17.09.2025	środa	14:00	17:30	4	szkolenie z zakresu IT: szkolenie komputerowe	Adam Jaszczuk	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
11.	19.09.2025	piątek	14:00	17:30	4	szkolenie z zakresu IT: szkolenie komputerowe	Adam Jaszczuk	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
12.	22.09.2025	poniedziałek	14:00	15:30	2	szkolenie z zakresu IT: szkolenie komputerowe	Adam Jaszczuk	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
			15:30	16:30	1	<b>[Egzamin]</b>		

**Biuro Projektu Recon Consulting Sp.z o. o**

ul. Kopernika 4/7, 40-064 Katowice

+48 884 887 558

ihojka-zabawa@rcon.com.pl; mzalska@rcon.com.pl

<https://reconconsulting.pl/projekty/projekt-zmiana-na-lepsze/>



*Projekt „Zmiana na lepsze!” jest współfinansowany z Funduszy Europejskich dla Śląskiego 2021-2027  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus*

**Przerwy ustalane są przez trenera prowadzącego zajęcia.**

**Egzaminy nie są uwzględnione w czasie zajęć.**

**Obecność na każdym szkoleniu jest obowiązkowa w wymiarze 80%.**

**Szkolenie komputerowe – 30 h, szkolenia z umiejętności miękkich –15 h.**

## **Program szkoleniowy:**

### **Szkolenie z zakresu IT:**

#### **Podstawy obsługi komputera:**

- 1) Bezpieczeństwo w sieci (3h)
- 2) Komunikacja przez Internet (3h)
- 3) Korzystanie z e-usług:
  - I. zakładanie i obsługa konta e-mail (4h)
  - II. socjalne (zakładanie konta w social mediach, kontakt poprzez aplikacje takie jak Skype, Zoom, Whatsapp, Messenger) 4h
  - III. bankowe (zakładanie konta bankowego), bankowość mobilna (6h)
  - IV. aplikacje medyczne (moje IKP); (4h)
  - V. administracyjne (np. ePUAP, podpis zaufany); (6h)

### **Szkolenie z zakresu umiejętności miękkich:**

#### **Radzenie sobie ze stresem z elementami asertywnej komunikacji:**

- 1) Definicja i typologia stresu.(1h)
- 2) Fazy działania stresu- przebieg i potencjalne zagrożenia. (1h)
- 3) Diagnozowanie symptomów stresu i skutków ubocznym na poziomie ciała i umysłu.(1h)
- 4) Profilaktyka. (2h)
- 5) Strategie działania w sytuacjach konfliktowych (świadome i nieświadome). Studium przypadku. (1h)
- 6) Wewnętrzny dialog i praca z negatywnymi przekonaniemami. (2h)
- 7) Techniki metod radzenia sobie z negatywnymi emocjami w sytuacji stresowej. (2h)
- 8) Modele relaksacji na poziomie „ciało- umysł” wg relaksacji Jacobsona i Schultza. Wypracowanie indywidualnego schematu relaksacji. (2h)
- 9) Zajęcia praktyczne (3h)