



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

Harmonogram szkolenia – III edycja

Lp.	Data	Dzień tygodnia	Godziny (mogą ulec zmianie)		Godz. szkoleniowe	Szkolenie	Trener	Forma i miejsce zajęć
1.	01.10.2025	środa	16:00	20:15	5	szkolenie z zakresu umiejętności miękkich: Radzenie sobie ze stresem	Dagmara Frączek	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
2.	03.10.2025	piątek	16:00	20:15	5	szkolenie z zakresu umiejętności miękkich: Radzenie sobie ze stresem	Dagmara Frączek	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
5	07.10.2025	wtorek	16:00	20:15	5	szkolenie z zakresu umiejętności miękkich: Radzenie sobie ze stresem	Dagmara Frączek	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
6.	08.10.2025	środa	15:00	16:00	1	[Egzamin]		stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
			16:00	20:15	5	szkolenie z zakresu IT: szkolenie komputerowe	Adam Jaszczuk	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
7.	09.10.2025	czwartek	16:00	20:15	5	szkolenie z zakresu IT: szkolenie komputerowe	Adam Jaszczuk	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
8.	15.10.2025	środa	16:00	20:15	5	szkolenie z zakresu IT: szkolenie komputerowe	Adam Jaszczuk	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
9.	16.10.2025	czwartek	16:00	20:15	5	szkolenie z zakresu IT: szkolenie komputerowe	Adam Jaszczuk	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
10.	17.10.2025	piątek	16:00	20:15	5	szkolenie z zakresu IT: szkolenie komputerowe	Adam Jaszczuk	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
11.	20.10.2025	poniedziałek	16:00	20:15	5	szkolenie z zakresu IT: szkolenie komputerowe	Adam Jaszczuk	stacjonarnie ul. Kopernika 4 / 7 Katowice
12.	21.10.2025	wtorek	16:00	17:00	1	[Egzamin]		

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.



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

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. socialne (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 przekonaniemii. (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)