|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Harmonogram szkolenia „Zarządzanie sobą”** | **Grupa PrO – pracownicy obsługi UMK – kampus toruński (część 5)** | **Wersja z 05.01.2023** |

Zajęcia będą odbywać się na Wydziale Nauk Ekonomicznych i Zarządzania, ul. Gagarina 13a.

W przypadku zgłoszenia większej grupy uczestników z danej jednostki, możliwe jest realizowanie zajęć w lokalizacji zgłoszonej przez daną jednostkę.

| **Lp.** | **Grupa** | **Schemat** | **Godziny** | **Spotkanie** | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  | **SZ/095/02/2022.05/**  **Toruń/PrO/PON.3** | 3 | 10:45-14:00 | 23.05.2022 | 24.05.2022 | 25.05.2022 | 26.05.2022 | 27.05.2022 | 30.05.2022 | 31.05.2022 | 01.06.2022 | 02.06.2022 | 03.06.2022 |
|  | **SZ/096/02/2022.05/**  **Toruń/PrO/WT.3** | 2 | 07:15-14:00 | 24.05.2022 | 31.05.2022 | 07.06.2022 | 14.06.2022 | 21.06.2022 |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/097/02/2022.05/**  **Toruń/PrO/CZW.3** | 2 | 07:15-14:00 | 26.05.2022 | 02.06.2022 | 09.06.2022 | 23.06.2022 | 30.06.2022 |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/098/02/2022.05/**  **Toruń/PrO/PT.3** | 2 | 07:15-14:00 | 03.06.2022 | 08.06.2022  (środa) | 10.06.2022 | 24.06.2022 | 01.07.2022 |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/099/03/2022.06/**  **Toruń/PrO/ŚR.3** | 2 | 07:15-14:00 | 22.06.2022 | 29.06.2022 | 05.07.2022  (wtorek) | 06.07.2022 | 13.07.2022 |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/100/05/2022.09/**  **Toruń/PrO/PON.3** | 2 | 07:15-14:00 | 12.09.2022 | 19.09.2022 | 26.09.2022 | 03.10.2022 | 13.10.2022  (czwartek) |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/101/05/2022.09/**  **Toruń/PrO/WT.3** | 2 | 07:15-14:00 | 30.08.2022 | 06.09.2022 | 13.09.2022 | 20.09.2022 | 27.09.2022 |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/102/05/2022.09/**  **Toruń/PrO/ŚR.3** | 2 | 07:15-14:00 | 31.08.2022 | 07.09.2022 | 14.09.2022 | 21.09.2022 | 28.09.2022 |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/103/05/2022.09/**  **Toruń/PrO/CZW.3** | 2 | 08:00-15:00 | 08.09.2022 | 15.09.2022 | 22.09.2022 | 29.09.2022 | 06.10.2022 |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/104/05/2022.09/**  **Toruń/PrO/PT.3** | 2 | 07:15-14:00 | 09.09.2022 | 16.09.2022 | 23.09.2022 | 30.09.2022 | 07.10.2022 |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/105/06/2022.10/**  **Toruń/PrO/PON.1** | 1 | 08:00-11:15 | 10.10.2022 | 17.10.2022 | 24.10.2022 | 07.11.2022 | 14.11.2022 | 21.11.2022 | 28.11.2022 | 05.12.2022 | 12.12.2022 | 19.12.2022 |
|  | **SZ/106/06/2022.10/**  **Toruń/PrO/WT.1** | 1 | 08:00-11:15 | 04.10.2022 | 11.10.2022 | 18.10.2022 | 25.10.2022 | 08.11.2022 | 15.11.2022 | 22.11.2022 | 29.11.2022 | 06.12.2022 | 13.12.2022 |
|  | **SZ/107/06/2022.10/**  **Toruń/PrO/ŚR.1** | 1 | 08:00-11:15 | 05.10.2022 | 12.10.2022 | 26.10.2022 | 09.11.2022 | 16.11.2022 | 30.11.2022 | 07.12.2022 | 14.12.2022 | 20.12.2022  (wtorek)  07:15-14:00 |  |
|  | **SZ/108/06/2022.10/**  **Toruń/PrO/CZW.1** | 1 | 08:00-11:15 | 20.10.2022 | 27.10.2022 | 10.11.2022 | 17.11.2022 | 01.12.2022  07:15-14:00 | 08.12.2022  07:15-14:00 | 15.12.2022  07:15-14:00 |  |  |  |
|  | **SZ/109/07/2023.01/**  **Toruń/PrO/PON.1** | 2 | 07:15-14:00 | 23.01.2023  sala 58 | 30.01.2023  sala 58 | 06.02.2023  sala 40 | 13.02.2023  sala 40 | 06.03.2023  sala 58 |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/110/07/2023.01/**  **Toruń/PrO/WT.1** | 1 | 08:00-11:15 | 24.01.2023  sala 16 | 27.01.2023  (piątek)  sala 58 | 31.01.2023  sala 16 | 07.02.2023  07:15-14:00  sala 40 | 10.02.2023  (piątek)  07:15-14:00  sala 40 | 14.02.2023  07:15-14:00  sala 40 | 07.03.2023  sala 16 |  |  |  |
|  | **SZ/111/07/2023.01/**  **Toruń/PrO/ŚR.1** | 2 | 07:15-14:00 | 25.01.2023  sala 58 | 01.02.2023  sala 58 | 08.02.2023  sala 40 | 15.02.2023  sala 40 | 17.02.2023  (piątek)  sala 40 |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/112/07/2023.01/**  **Toruń/PrO/CZW.1** | 2 | 07:15-14:00 | 26.01.2023  sala 58 | 02.02.2023  sala 58 | 09.02.2023  sala 40 | 16.02.2023  sala 40 | 09.03.2023  sala 58 |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/113/08/2023.03/**  **Toruń/PrO/PON.1** | 1 | 08:00-11:15  sala 16 | 13.03.2023 | 20.03.2023 | 27.03.2023 | 03.04.2023 | 17.04.2023 | 24.04.2023 | 08.05.2023 | 15.05.2023 | 22.05.2023 | 29.05.2023 |
|  | **SZ/114/08/2023.03/**  **Toruń/PrO/WT.1** | 1 | 08:00-11:15  sala 16 | 14.03.2023 | 21.03.2023 | 28.03.2023 | 04.04.2023 | 11.04.2023 | 18.04.2023 | 25.04.2023 | 09.05.2023 | 16.05.2023 | 23.05.2023 |
|  | **SZ/115/08/2023.03/**  **Toruń/PrO/ŚR.1** | 1 | 08:00-11:15 | 08.03.2023 | 15.03.2023 | 22.03.2023 | 29.03.2023 | 05.04.2023 | 12.04.2023 | 19.04.2023 | 26.04.2023 | 10.05.2023 | 17.05.2023 |
|  | **SZ/116/08/2023.03/**  **Toruń/PrO/CZW.1** | 1 | 08:00-11:15  sala 16 | 16.03.2023 | 23.03.2023 | 30.03.2023 | 06.04.2023 | 13.04.2023 | 20.04.2023 | 27.04.2023 | 04.05.2023 | 11.05.2023 | 18.05.2023 |
|  | **SZ/117/09/2023.05/**  **Toruń/PrO/PON.3** | 2 | 07:15-14:00 | 05.06.2023 | 12.06.2023 | 19.06.2023 | 26.06.2023 | 03.07.2023 |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/118/09/2023.05/**  **Toruń/PrO/WT.3** | 2 | 07:15-14:00  sala 16 | 30.05.2023 | 06.06.2023 | 13.06.2023 | 20.06.2023 | 27.06.2023 |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/119/09/2023.05/**  **Toruń/PrO/ŚR.3** | 2 | 07:15-14:00 | 24.05.2023 | 31.05.2023 | 07.06.2023 | 14.06.2023 | 21.06.2023 |  |  |  |  |  |
|  | **SZ/120/09/2023.05/**  **Toruń/PrO/CZW.3** | 2 | 07:15-14:00 | 25.05.2023 | 01.06.2023 | 15.06.2023 | 22.06.2023 | 29.06.2023 |  |  |  |  |  |

Sala 16 znajduje się na parterze (od wejścia na lewo - sala znajduje się za szatnią, po prawej stronie).

Sala 40 znajduje się na parterze (od wejścia na lewo, za szatnią w lewo - sala znajduje się po lewej stronie).

Sala 58 znajduje się na parterze (od wejścia na lewo, za szatnią w prawo - sala znajduje się po lewej stronie).

**\* SCHEMAT 1 i 3:**

| **Spotkanie** | **Temat** | **Liczba godzin** |
| --- | --- | --- |
|  | Znaczenie komunikacji w życiu osobistym i zawodowym | 4 |
|  | Różnorodność i współpraca w różnorodności | 4 |
|  | Radzenie sobie ze stresem w pracy | 4 |
|  | Radzenie sobie ze stresem w pracy | 2 |
| Doskonalenie efektywności w oparciu o rozwój wybranych kompetencji społecznych | 2 |
|  | Doskonalenie efektywności w oparciu o rozwój wybranych kompetencji społecznych | 4 |
|  | Trudne sytuacje w pracy – jak się właściwie komunikować w trudnych sytuacjach? | 4 |
|  | Trudne sytuacje w pracy – jak się właściwie komunikować w trudnych sytuacjach? | 2 |
| Zarządzanie sobą w czasie | 2 |
|  | Zarządzanie sobą w czasie | 4 |
|  | Doskonalenie jakości obsługi klienta (student/pracownik) | 4 |
|  | Doskonalenie jakości obsługi klienta (student/pracownik) | 4 |

**\* SCHEMAT 2:**

| **Spotkanie** | **Temat** | **Liczba godzin** |
| --- | --- | --- |
|  | Znaczenie komunikacji w życiu osobistym i zawodowym | 4 |
| Różnorodność i współpraca w różnorodności | 4 |
|  | Radzenie sobie ze stresem w pracy | 6 |
| Doskonalenie efektywności w oparciu o rozwój wybranych kompetencji społecznych | 2 |
|  | Doskonalenie efektywności w oparciu o rozwój wybranych kompetencji społecznych | 4 |
| Trudne sytuacje w pracy – jak się właściwie komunikować w trudnych sytuacjach? | 4 |
|  | Trudne sytuacje w pracy – jak się właściwie komunikować w trudnych sytuacjach? | 2 |
| Zarządzanie sobą w czasie | 6 |
|  | Doskonalenie jakości obsługi klienta (student/pracownik) | 8 |