



## **Program warsztatów z zakresu:** **„Zarządzanie czasem i praca w grupie”**

**Wymiar godzinowy szkolenia:** 16 godzin szkoleniowych w ciągu 2 dni.

**Grupa docelowa:** zajęcia są kierowane do grupy 16 studentów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

**Cel szkolenia:** nabycie umiejętności i wiedzy w zakresie: komunikacji interpersonalnej, asertywności, zarządzania czasem oraz pracy w grupie.

**Sposób organizacji zajęć:** Szkolenie będzie przebiegało zgodnie z ustalonym harmonogramem i będzie realizowane w jednej grupie szkoleniowej, liczącej 16 osób.

### **Szczegółowy program seminarium:**

<b>Dzień l.p.</b>	<b>Blok tematyczny</b>	<b>Liczba godzin dydaktycznych</b>
<b>1.</b>	<b>Moduł I</b> 1. Cele szkolenia. 2. Wprowadzenie. 3. Komunikacja jako proces . 4. Style komunikowania . 4. Proces komunikacji.	3h
	<b>Moduł II</b> 5. Komunikacja werbalna i niewerbalna. 6. Skuteczna komunikacja: • Aktywne słuchanie; • Sztuka zadawania pytań. 7. Bariery komunikacji – przyczyny i metody zwalczania barier.	3h



	<b>Moduł III</b> 8. Asertywność: <ul style="list-style-type: none"><li>• Rozumienie asertywności;</li><li>• Mapa asertywności;</li><li>• Wyznaczanie granic własnych i respektowanie granic innych;</li><li>• Prawa asertywności.</li></ul> 9. Podsumowanie 1. dnia warsztatów.	2h
2.	<b>Moduł I</b> 1. Rozpoczęcie 2. dnia szkolenia. 2. Co to jest zespół i jak działa? <ul style="list-style-type: none"><li>• Podział ról i tworzenie struktur;</li><li>• Mocne strony zespołu;</li><li>• Dynamika i strategię działania zespołu;</li><li>• Planowanie i podział pracy.</li></ul> 3. Konflikt w grupie – jak go wykorzystać?	3h
	<b>Moduł II</b> 4. Zarządzanie czasem: <ul style="list-style-type: none"><li>• Metody i techniki planowania i kontrolowania czasu;</li><li>• Wyznaczanie celów, nadawanie priorytetów;</li><li>• Narzędzia informatyczne wspomagające zarządzanie czasem.</li></ul>	3h
	<b>Moduł III</b> 5. Narzędzia informatyczne wspomagające pracę w grupie. 6. Podsumowanie warsztatów. 7. Wręczenie certyfikatów.	2h