

PROGRAM SZKOLENIA

Tytuł szkolenia	„Zarządzanie stresem w pracy organizacji pozarządowej”
Trener	Jolanta Aleksandra Rodzewicz
Data i miejsce	<u>26 października 2019 roku</u> Sala konferencyjna Stowarzyszenia Lokalna Grupa Rybacka „Wielkie Jeziora Mazurskie” Plac Wolności 1b; 11-600 Węgorzewo

<i>Godzina</i>	
07.45 - 08.00	Rejestracja
08.00 - 09.30	Wprowadzenie do tematyki stresu w pracy organizacji pozarządowej.
09.30 - 09.40	Przerwa kawowa
09.40 - 11.10	Odkrywanie własnych zasobów w radzeniu sobie ze stresem. Motywacja.
11.10 - 11.20	Przerwa kawowa
11.20 - 12.50	Efektywne zarządzanie czasem.
12.50 - 13.30	Obiad
13.30 - 16.00	Techniki pracy ze stresem. Psychologia pozytywna