



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



HARMONOGRAM REALIZACJI WSPARCIA

Nazwa beneficjenta	Wyższa Szkoła Turystyki i Ekologii Małopolska Organizacja Turystyczna
Numer projektu	FERS.01.05-IP.08-0452/23
Tytuł projektu	„Oferta uczelni dla transformacji energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Numer i nazwa zadania	Zadanie 3. Testowanie opracowanego modelu – szkolenia dla 200 os. Prowadzące do nabywania kwalifikacji
Forma wsparcia	Szkolenie: Kompetencje społeczne
Prowadzący	Mgr Magdalena Bielenin

DATA	MIEJSCE	GODZINY	ILOŚĆ GODZIN	ILOŚĆ OSÓB
13.03.2025	ul. Spółdzielców 1, 34-200 Sucha Beskidzka, sala 03	11.00 – 13.15 i 13.30 – 15.00	5	8 os.
21.03.2025	ul. Spółdzielców 1, 34-200 Sucha Beskidzka, sala 03	11.00 – 13.15 i 13.30 – 15.00	5	8 os.
27.03.2025	ul. Spółdzielców 1, 34-200 Sucha Beskidzka, sala 03	11.00 – 13.15 i 13.30 – 15.00	5	8 os.
31.03.2025	ul. Spółdzielców 1, 34-200 Sucha Beskidzka, sala 03	11.00 – 13.15 i 13.30 – 15.00	5	8 os.



**WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII**

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026





Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PROGRAM SZKOLENIA

Szkolenie obejmuje swoim zakresem poniższe zagadnienia:

- 1) Komunikacja interpersonalna
 - a. podstawowe zasady komunikacji;
 - b. kanały komunikacyjne – komunikacja pośrednia i bezpośrednia;
 - c. bariery w komunikacji;
 - d. aktywne słuchanie jako podstawowe narzędzie w komunikacji interpersonalnej;
 - e. rodzaje pytań, sposoby zadawania pytań;
 - f. komunikat „ja” w wypowiedzi;
 - g. informacja zwrotna;
 - h. zaproszenia do rozmowy („otwieracze”).
- 2) Wystąpienia publiczne i autoprezentacja
 - a. plan wypowiedzi i pierwsze wrażenie;
 - b. dobieranie treści i sposobu mówienia do celu i odbiorców;
 - c. planowanie treści prezentacji, zastosowanie przykładów (historii);
 - d. wykorzystanie emocji i budowanie dramaturgii wystąpienia;
 - e. mowa ciała a spójność komunikatu;
 - f. kontakt ze słuchaczami;
 - g. korzystanie z różnych technik i mediów prezentacyjnych;
 - h. radzenie sobie z treścią podczas wystąpień.
- 3) Zarządzanie sobą w czasie
 - a. cel jako podstawa działania;



WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026





- b. priorytetyzacja zadań;
- c. techniki planowania działań w czasie;
- d. optymalne wykorzystanie energii w ciągu dnia;
- e. bariery – co najczęściej przeszkadza w zarządzaniu czasem;
- f. asertywność i delegowanie zadań w zarządzaniu czasem;
- g. pochłaniacze i złodzieje czasu;
- h. koncentracja i redukcja stresu a efektywność działania;
- i. balans życiowy i efektywny odpoczynek;
- j. typ osobowości a wyzwania w zarządzaniu czasem.

4) Zarządzanie stresem

- a. natura i źródła stresu;
- b. walka, poddanie się, radzenie sobie, zarządzanie;
- c. metody i techniki radzenia sobie ze stresem;
- d. praca z ciałem – masaże, relaksacja;
- e. praca z umysłem – wizualizacja, medytacja, trening autogenny, body scan;
- f. praca z przekonaniem;

5) Kompetencje przywódcze

- a. przywództwo a zarządzanie;
- b. style przywództwa;
- c. cechy przywódcy;
- d. budowanie autorytetu lidera;
- e. czynniki osłabiające autorytet;
- f. inteligencja emocjonalna w przywództwie;





Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



g. zarządzanie zespołem;

h. role zespołowe.

6) Asertywność

a. ja jestem OK – ty jesteś OK;

b. prawa człowieka wg Fensterheima;

c. rodzaje zachowań: uległe, agresywne, asertywne;

d. asertywne „nie”;

e. umiejętność przyjmowania i generowania krytyki;

f. umiejętność przyjmowania i generowania pochwały;

g. asertywność w różnych sytuacjach życiowych.

7) Empatia i budowanie relacji

a. mój – twój punkt widzenia;

b. sztuka budowania relacji z innymi;

c. ja w oczach innych ludzi;

d. wszyscy jesteśmy podobni w tym, że się różnimy – potęga różnorodności;

e. to, co dostrzegasz w innych, jest w Tobie – zasada lustra;

f. inne mechanizmy mające wpływ na relacje z innymi.

8) Zarządzanie emocjami

a. źródła, rola i zadania emocji;

b. rodzaje emocji;

c. co czuję, co myślę, co robię – gra ucząca rozróżniania myśli, uczuć i zachowań;

d. mindfulness – świadome rozpoznawanie i nazywanie emocji własnych;



WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026



Małopolska Organizacja Turystyczna



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



e. efekty ukrywania (nieczucia) emocji.

9) Komunikacja interpersonalna

- a. podstawowe zasady komunikacji;
- b. kanały komunikacyjne – komunikacja pośrednia i bezpośrednia;
- c. bariery w komunikacji;
- d. aktywne słuchanie jako podstawowe narzędzie w komunikacji interpersonalnej;
- e. rodzaje pytań, sposoby zadawania pytań;
- f. komunikat „ja” w wypowiedzi;
- g. informacja zwrotna;
- h. zaproszenia do rozmowy („otwieracze”).

10) Wystąpienia publiczne i autoprezentacja

- a. plan wypowiedzi i pierwsze wrażenie;
- b. dobieranie treści i sposobu mówienia do celu i odbiorców;
- c. planowanie treści prezentacji, zastosowanie przykładów (historii);
- d. wykorzystanie emocji i budowanie dramaturgii wystąpienia;
- e. mowa ciała a spójność komunikatu;
- f. kontakt ze słuchaczami;
- g. korzystanie z różnych technik i mediów prezentacyjnych;
- h. radzenie sobie z tremą podczas wystąpień.

11) Zarządzanie sobą w czasie

- a. cel jako podstawa działania;
- b. priorytetyzacja zadań;



**WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII**

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026



Małopolska Organizacja Turystyczna



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



- c. techniki planowania działań w czasie;
- d. optymalne wykorzystanie energii w ciągu dnia;
- e. bariery – co najczęściej przeszkadza w zarządzaniu czasem;
- f. asertywność i delegowanie zadań w zarządzaniu czasem;
- g. pochtaniacze i złodzieje czasu;
- h. koncentracja i redukcja stresu a efektywność działania;
- i. balans życiowy i efektywny odpoczynek;
- j. typ osobowości a wyzwania w zarządzaniu czasem.

12) Zarządzanie stresem

- a. natura i źródła stresu;
- b. walka, poddanie się, radzenie sobie, zarządzanie;
- c. metody i techniki radzenia sobie ze stresem;
- d. praca z ciałem – masaże, relaksacja;
- e. praca z umysłem – wizualizacja, medytacja, trening autogenny, body scan;
- f. praca z przekonaniami;

13) Kompetencje przywódcze

- a. przywództwo a zarządzanie;
- b. style przywództwa;
- c. cechy przywódcy;
- d. budowanie autorytetu lidera;
- e. czynniki osłabiające autorytet;
- f. inteligencja emocjonalna w przywództwie;
- g. zarządzanie zespołem;



**WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII**

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026





Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



h. role zespołowe.

14) Asertywność

- a. ja jestem OK – ty jesteś OK;
- b. prawa człowieka wg Fensterheima;
- c. rodzaje zachowań: uległe, agresywne, asertywne;
- d. asertywne „nie”;
- e. umiejętność przyjmowania i generowania krytyki;
- f. umiejętność przyjmowania i generowania pochwały;
- g. asertywność w różnych sytuacjach życiowych.

15) Empatia i budowanie relacji

- a. mój – twój punkt widzenia;
- b. sztuka budowania relacji z innymi;
- c. ja w oczach innych ludzi;
- d. wszyscy jesteśmy podobni w tym, że się różnimy – potęga różnorodności;
- e. to, co dostrzegasz w innych, jest w Tobie – zasada lustra;
- f. inne mechanizmy mające wpływ na relacje z innymi.

16) Zarządzanie emocjami

- a. źródła, rola i zadania emocji;
- b. rodzaje emocji;
- c. co czuję, co myślę, co robię – gra ucząca rozróżniania myśli, uczuć i zachowań;
- d. mindfulness – świadome rozpoznawanie i nazywanie emocji własnych;
- e. efekty ukrywania (nieczucia) emocji.



**WYŻSZA SZKOŁA
TURYSTYKI I EKOLOGII**

Projekt:
„Oferta uczelni dla transformacji
energetycznej w Małopolsce Zachodniej”
Nr projektu:
FERS.01.05-IP.08-0452/23
Okres realizacji projektu:
01.09.2024 – 31.08.2026

