



**HARMONOGRAM SZKOLENIA**  
**PROJEKT „Program Indywidualnego Wsparcia” (1.2.1. PO WER )**

<b>Nazwa kursu</b>	<b><i>Autoprezentacja, aktywne poszukiwanie pracy oraz zarządzanie czasem</i></b>			
<b>Nazwa instytucji szkolącej</b>	KONSORCJUM FIRM: PROGRES Szymon Artwik, Klaudia Krukowska-Sekunda Centrum Inspiracji			
<b>Czas trwania kursu</b>	<b>od</b>	<b>2019-09-12</b>	<b>do</b>	<b>2019-09-13</b>
<b>Miejsce szkolenia</b>	43-400 Cieszyn ul. Bielska 176			

<b>Data</b>	<b>Godziny od do</b>	<b>Ilość godz.</b>	<b>TEMAT- TREŚĆ ZAJĘCIA</b>
2019-09-12	15:00 – 20:55	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stres i trema przed wystąpieniem</li> <li>• Komunikacja werbalna i niewerbalna</li> <li>• Budowanie autorytetu mową ciała</li> <li>• Budowanie wizerunku sposobem wypowiedzania się</li> <li>• Radzenie sobie z niewygodnymi pytaniami</li> <li>• Źródła skutecznego poszukiwania pracy</li> </ul>
2019-09-13	15:00 – 21:40	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady przygotowania dokumentów aplikacyjnych (CV i list motywacyjny)</li> <li>• Błędy w dokumentach aplikacyjnych</li> <li>• Błędy w zarządzaniu czasem</li> <li>• Wyznaczanie celów i kryteriów sukcesu</li> <li>• Priorytetyzacja celów i zadań</li> </ul>
<b>RAZEM</b>		<b>15</b>	