

## Człowiek – najlepsza inwestycja

### ANIMATOR SPORTU - SESJA „O”

Termin	Temat zajęć	Wykład	Seminarium	Ćwiczenia	Egzamin	Wykładowca
<b>Piątek 02.12.2011</b>						
14.00 -15.00	Przyjazd, zakwaterowanie osób zamiejscowych					
15:30	<b>Inauguracja kursu</b>					
16.00 -17.30	Zasady efektywnej komunikacji - porozumienie w grupie			2		Trwa postępowanie przetargowe
17.45 -19.15	Zasady efektywnej komunikacji - asertywność			2		Trwa postępowanie przetargowe
19.30	Kolacja *					
<b>Sobota 03.12.2011</b>						
8.00	Śniadanie*					
09.00 -10.30	Radzenie sobie ze stresem o stresie i jego skutkach	2				Trwa postępowanie przetargowe
10.45 -12.15	Radzenie sobie ze stresem -zasady i metody tonowania skutków stresu			2		Trwa postępowanie przetargowe
12.30 -14.00	Radzenie sobie ze stresem - zasady i metody „wyrzucania” skutków stresu			2		Trwa postępowanie przetargowe
14.15	Obiad					
15.00 -16.30	Trening autogenny i inne metody relaksacyjne			2		Trwa postępowanie przetargowe

\* dla osób zamiejscowych zakwaterowanych w hotelu

**Miejsce zajęć: Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji w Drzonkowi, sala nr 101 w hotelu.**

**Razem godzin dydaktycznych - 12**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

