

Projekt: **IGŁA - Koncepcja z tokiem na siebie.**

Projektodawca: Stowarzyszenie dla Europy

Partnerzy: Stowarzyszenie EUROREGION NIEMEN, PUP Sejny, Do celu! Doradztwo i Szkolenia Paulina Igielska

HARMONOGRAM

EDYCJA: 12

wtorek, 18 listopad 2025

	Data zajęć	Dzień tygodnia	Godziny zajęć	Tematyka (przedmiot)	Prowadzący	Uczestnicy	Miejsce zajęć	Ilość godzin	Uwagi
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12
CZERWIEC									
	25.lis	wtorek	08:00-13:00	Podpisanie umów	BOK	indywidualnie	B		
	<i>od 25.11.2025 do indywidualnie</i>		<i>od 08:00-16:00</i>	<i>Doradztwo zawodowe / psychospołeczne</i>	Igielska	indywidualnie	O	3	średnio 3h/os, planować po 1h/db nie więcej
	<i>od 25.11.2025 do indywidualnie</i>		<i>od 09:00-19:00</i>	<i>Wsparcie psychologiczne indywidualne</i>	Brzozowska	indywidualnie	B	2	2 x spotkania po 1h/db
	25.lis	wtorek	09:00-15:15	Warsztaty rozwoju osobistego Work Life Balance	Zbroja, Igielska	grupowe	B	8	Euroregion Niemen Wesola 22 Suwałki
	26.lis	środa	09:00-15:15	Warsztaty rozwoju osobistego Work Life Balance	Zbroja, Igielska	grupowe	B	8	Euroregion Niemen Wesola 22 Suwałki
	28.lis	piątek	09:00-12:00	Warsztaty rozwoju osobistego Work Life Balance	Zbroja, Igielska	grupowe	online	4	
	<i>od 02.12.2025 do indywidualnie</i>		<i>od 09:00-16:00</i>	<i>Autoprezentacja i budowanie wizerunku</i>	Igielska	indywidualnie	O/B	3	średnio 3h/os,
	01.gru	poniedziałek	09:00-12:00	Warsztaty organizacja i zarządzanie czasem	Zbroja	grupowe	online	4	
	02.gru	wtorek	09:00-12:00	Warsztaty autoprezentacja i budowanie wizerunku	Zbroja	grupowe	online	4	
	03.gru	środa	09:00-12:00	Warsztaty rozwoju osobistego Work Life Balance	Zbroja, Igielska	grupowe	online	4	
	<i>od 01.12.2025 do indywidualnie</i>		<i>od 08:00-16:00</i>	<i>Aktywne poszukiwanie pracy</i>	Zbroja	indywidualnie	O	3	średnio 3h/os, planować po 1h/db nie więcej
	08.gru	poniedziałek	09:00-12:00	Warsztaty aktywnego poszukiwania pracy	Igielska	grupowe	online	4	
	09.gru	wtorek	09:00-12:00	Warsztaty organizacja i zarządzanie czasem	Igielska	grupowe	online	4	
	10.gru	środa	09:00-12:00	Warsztaty rozwoju osobistego Work Life Balance	Zbroja, Igielska	grupowe	online	4	
	11.gru	czwartek	09:00-12:00	Warsztaty rozwoju osobistego Work Life Balance	Zbroja, Igielska	grupowe	online	4	
	12.gru	piątek	09:00-10:30	Warsztaty autoprezentacja i budowanie wizerunku	Zbroja	grupowe	online	2	
	12.gru	piątek	10:45-13:45	Warsztaty organizacja i zarządzanie czasem	Igielska	grupowe	online	4	
	19.gru	piątek	09:00-12:00	Warsztaty rozwoju osobistego Work Life Balance	Zbroja, Igielska	grupowe	online	4	
LISTOPAD									
	22.gru	poniedziałek	09:00-10:30	Warsztaty aktywnego poszukiwania pracy	Igielska	grupowe	online	2	
	22.gru	poniedziałek	10:30-12:00	Warsztaty organizacja i zarządzanie czasem	Igielska	grupowe	online	2	



	Data zajęć	Dzień tygodnia	Godziny zajęć	Tematyka (przedmiot)	Prowadzący	Uczestnicy	Miejsce zajęć	Ilość godzin	Uwagi
	23.gru	wtorek	09:00-09:45	Warsztaty aktywnego poszukiwania pracy	Igielska	grupowe	online	1	
	23.gru	wtorek	09:45-10:30	Warsztaty autoprezentacja i budowanie wizerunku	Zbroja	grupowe	online	1	
	23.gru	wtorek	10:45-13:45	Warsztaty rozwoju osobistego Work Life Balance	Zbroja, Igielska	grupowe	online	4	
SUMA OGÓLNA								82	

Legenda

Miejsce prowadzenia zajęć*:

B - Sala wykładowa**EUROREGION Suwałki Wesola 22****O** - Spotkania/Warsztaty/Wyklady prowadzone **Online**Sprawdziła pod względem merytorycznym
Kierownik Działu Szkolenia
Paulina IGIELSKAZatwierdził
Prezes Zarządu
Kamil ZBROJA

*Dokładne miejsce prowadzenia zajęć ostatecznie wynikać będzie od wyników rekrutacji. Miejsce zajęć stacjonarnych podane będzie przed rozpoczęciem warsztatów. Na spotkanie online zostanie wysłane zaproszenie na wskazany w rekrutacji adres e-mail. Zapisując się na spotkanie online należy pamiętać o podaniu swojego imienia i nazwiska

Wymiar czasu prowadzenia zajęć:

1h warsztatów = 45 '

1h wsparcia psychologicznego, doradztwa zawodowego = 60 '

Spotkania indywidualne planowane indywidualnie poprzez kalendarz : <https://doradcazawodowy.com.pl/kontakt/>

Lp	Wsparcie	Prowadzący	Ilość godzin i wsparcia
1	Doradztwo zawodowe:	Paulina Igielska	3h/os planowane: 3 spotkania x 1h/db
2	Aktywne poszukiwanie pracy	Paulina Igielska	3h/os planowane: 3 spotkania x 1h/db
3	Autoprezentacja i wizerunek	Kamil Zbroja	3h/os planowane: 3 spotkania x 1h/db
4	Wsparcie psychologiczne	Anna Brzozowska	2h/os planowane: 2 spotkania x 1h/db