

SZKOLENIA DLA STUDENTÓW, DOKTORANTÓW I NAUCZYCIELI AKADEMICKICH Z  
KOMPETENCJI MIĘKKICH

---

**W języku polskim:**

1. Pakiet szkoleniowy 1: komunikacja w zespole
  - a. Komunikacja w zespole – warsztat online 4h
  - b. Przeciwdziałanie dysfunkcjom pracy zespołowej – warsztat online 4h
  - c. Rola lidera w zespole – warsztat online 4 h
  - d. Asertywna komunikacja w pracy z interesantem uczelni wyższej – warsztaty online 4h
  - e. Komunikacja z osobą zaburzoną – warsztat online 4 h
2. Pakiet szkoleniowy 2: optymalizacja pracy, motywacja i energia w działaniu
  - a. Trening wytrwałości i skutecznego osiągnięcia celów – warsztat online 4h
  - b. Budowanie motywacji i zaangażowanie – szkolenie online – 4h
  - c. Efektywne wykorzystanie czasu – warsztat online 4 h.
  - d. Home office – czyli o zarządzaniu własnym czasem podczas pracy zdalnej – warsztat online 4h
  - e. Regenerowanie energii do działania - jak utrzymywać optymalny poziom motywacji i wydajności przeciwdziałając jednocześnie wypaleniu zawodowemu – warsztat 4 h online
3. Pakiet szkoleniowy 3: autoprezentacja i samodoskonalenie
  - a. Skuteczna i profesjonalna prezentacja oraz autoprezentacja – warsztat online 8 h.
  - b. Warsztat z emisji głosu – warsztat online 4 h
  - c. Warsztat redagowania tekstów popularno-naukowych i storytelling – warsztat online 4h
  - d. Negocjacje biznesowe, czyli jak świat nauki rozmawia o projekcie ze światem biznesu
4. Pakiet szkoleniowy 4: odporność psychiczna, radzenie sobie ze stresem
  - a. Budowanie odporności psychicznej – warsztat online 4h / 8 h (e-mentoring?)

- b. Inteligencja emocjonalna jako narzędzie w budowaniu relacji zawodowych – warsztat online 4h
  - c. Optymalizacja stresu – warsztat online 4 h.
  - d. Psychosomatyka – jak rozpoznać, że nie chodzi o zwolnienie lekarskie i jak sobie pomóc? – warsztat online 4 h.
  - e. Jak komunikować zdarzenia traumatyczne (typu śmierć pracownikom wypadek na terenie uczelni itp.) - warsztat online 2 h
5. Pakiet szkoleniowy 5: szkolenia antydyskryminacyjne, bezpieczeństwo
- a. Mobbing – praktyczne strategie przeciwdziałania i reagowania – warsztat online 4 h.
  - b. Szkolenie antydyskryminacyjne – warsztat online 4 h.
  - c. Bezpieczna uczelnia – postępowanie w razie zagrożenia terrorystycznego warsztat online 4 h

### **W języku angielskim**

6. Training package 1: communication within a team
- a. Communication within a team – online training, 4h
  - b. Preventing teamwork dysfunctions - online training, 4h
  - c. The role of team leader – online training, 4 h
  - d. Assertive communication at work with a university client–online training, 4h
  - e. Communication with a dysfunctional person–online training, 4 h
7. Training package 2: labor optimization, motivation and energy in action
- a. Training of persistence and effective achievement of goals– online training, 4h
  - b. Building motivation and involvement –online training, 4h
  - c. Effective use of time– online training, 4 h.
  - d. \* Home office – managing one’s time while working online – online training, 4h
  - e. Regeneration of energy to act – how to maintain the optimum level of motivation and efficiency, while at the same time preventing professional burn-out – online training, 4 h
8. Training package 3: self-presentation and self-development
- a. Effective and professional presentation and self-presentation– online training, 8 h.

- b. Training in voice emission– online training, 4 h
  - c. Training in writing popular-science texts and storytelling– online training, 4h
  - d. Business negotiations- how the world of science talks to a project with the business world
9. Training package 4: mental resistance, coping with stress
- a. Developing mental resistance– online training 4h / 8 h (e-mentoring?)
  - b. Emotional intelligence as a tool for developing professional relations– online training 4h
  - c. Optimizing stress – online training, 4 h.
  - d. Psychosomatics – how to recognize that it's not about a sick leave and help oneself? – online training, 4 h.
  - e. How to communicate traumatic events (such as death of an employee, accident around the campus etc.) - online training, 2 h
  - f. Training addressed to heads of teams, units and other managing staff.
10. Training package: anti-discrimination and safety trainings
- a. Mobbing – practical strategies of prevention and reaction– online training, 4 h.
  - b. Anti-discrimination training – online training, 4 h.
  - c. Safe university – code of conduct in case of a terrorist threat online training 4, h