



WZP.271.12.2026.B

Załącznik nr 1 do OPZ

HARMONOGRAM SZKOLENIA

Stres w miejscu pracy i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

Tabela 1 Dzień 1 harmonogram szkolenia z podziałem na godziny

| DATA | GODZINA | HARMONOGRAM | ŁĄCZNA LICZBA GODZIN |
|---------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Dzień I | 08 ⁰⁰ – 09 ³⁰ | Przyjazd do ośrodka na szkolenie | 1,5 |
| | 10 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰ | Szkolenie z przerwami kawowymi | 3 |
| | 13 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰ | Lunch | 1 |
| | 14 ⁰⁰ – 16 ³⁰ | Szkolenie z przerwami kawowymi | 2,5 |
| | 16 ³⁰ – 18 ⁰⁰ | Czas wolny | 1,5 |
| | 18 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ | Kolacja | 2 |
| | 20 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰ | Czas wolny | 1 |
| | 21 ⁰⁰ – | Grill/Ognisko | |

Tabela 2 Dzień 2 harmonogram szkolenia z podziałem na godziny

| DATA | GODZINA | HARMONOGRAM | ŁĄCZNA LICZBA GODZIN |
|----------|-------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Dzień II | 09 ⁰⁰ – 10 ⁰⁰ | Śniadanie | 1 |
| | 10 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰ | Szkolenie z przerwami kawowymi | 4 |
| | 14 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰ | Lunch | 1 |
| | 15 ⁰⁰ – 16 ³⁰ | Powrót do Bydgoszczy | 1,5 |