

# Spotkanie sieciujące dla kadr mazowieckich podmiotów ekonomii społecznej (PES) i jego otoczenia

Pruszków, 28-29 września 2023 r.

## I dzień spotkania

**11:00-11:10** – Rozpoczęcie spotkania. Przywitanie.

**11:10-11:30** – Prezentacja projektu pt. „EkoZmiana – Mazowieckie PES na zielonej drodze” – *Stowarzyszenie Radomskie Centrum Przedsiębiorczości*.

**11:30-12:30** – Wykład motywacyjny prowadzony przez gościa specjalnego – Piotra Cieszewskiego.

**12:30-13:30** – Obiad

**13:30-15:00** – Szkolenie *Team building* – zajęcia w grupach

- Talenty wg Gallupa. Badanie mocnych stron uczestników.  
Gra na budowanie więzi grupowej.
- Gra „Co byś wziął na bezludną wyspę”. Opiera się na wzajemnej komunikacji, ale także uważnym słuchaniu.

**15:00-15:30** – Przerwa kawowa

**15:30-17:00** – Szkolenie *Team building* – zajęcia w grupach

- Gra team buildingowa. Uczestnicy poznają podstawowe role w zespole i omawiając swoje mocne i słabe strony tworzą „dream team”.

**17:00-17:30** – Przerwa kawowa

**17:30-18:30** – Szkolenie *Team building* – zajęcia w grupach

- Gra terenowa (w przypadku braku pogody wewnątrz budynku). Wioska Dadoo. Aktywność, praca zespołowa, sprawna komunikacja.

**19:00-20:00** – Kolacja

## II dzień spotkania

**8:00-8:30** – Śniadanie

**8:30-10:00** – Szkolenie *Zarządzanie czasem* – zajęcia w grupach

- Gra „Znajdź osobę, która...”. Gra jest grą na czas i umiejętność rozplanowanie taktyki oraz priorytetów.
- Praca na przykładach z życia – obalamy mity – wielozadaniowość i twórczy bałagan. Codzienna rutyna – ile czasu przecieka nam przez palce?
  - Remanent czasu – analiza. Własne pożeracze czasu – przyczyny i środki zaradcze.

**10:00-10:30** – Przerwa kawowa

**10:30-12:00** – Szkolenie *Zarządzanie czasem* – zajęcia w grupach

- Techniki asertywnej komunikacji w kontekście zarządzania czasem – scenki rodzajowe.
  - Sztuka planowania działań krótko- i długoterminowych.
  - Techniki ułatwiające zapamiętywanie – mnemotechniki.
- Mind Mapping w codziennym planowaniu. Kalendarz Covey’ a w planowaniu tygodniowym.

**12:00-12:30** – Przerwa kawowa

**12:30-13:30** – Szkolenie *Zarządzanie czasem* – zajęcia w grupach

- Pytania kartezjańskie – matryca badania ekologii celu.
- Life-work balance – kontrola czasu pracy, umiejętność odpoczynania.
  - Dobre praktyki na podstawie własnych doświadczeń.

**13:30-14:00** – Podsumowanie spotkania dla wszystkich uczestników

**14:00** – Obiad