



„Perfect LOWE - wspieranie kształcenia osób dorosłych z Nowego Sącza i powiatu nowosądeckiego  
w Lokalnym Ośrodku Wiedzy i Edukacji Perfect English” FEMP.06.13-IP.01-1353/24

Szkolenie: **Radzenie sobie ze stresem**

Miejsce szkolenia: **Perfect English**  
**ul. Matejki 17**  
**33-300 Nowy Sącz**

Termin szkolenia: **23.09.2025r. do 17.10.2025r.**

Grupa: I

## Harmonogram

| Lp. | Data       | dzień        | godzina       | ilość<br>godzin |
|-----|------------|--------------|---------------|-----------------|
| 1.  | 23.09.2025 | wtorek       | 16:00 - 17:30 | 2               |
| 2.  | 01.10.2025 | środa        | 12:00 - 15:15 | 4               |
| 3.  | 06.10.2025 | poniedziałek | 12:00 - 15:15 | 4               |
| 4.  | 08.10.2025 | środa        | 12:00 - 15:15 | 4               |
| 5.  | 09.10.2025 | czwartek     | 12:00 - 15:15 | 4               |
| 6.  | 15.10.2025 | środa        | 12:00 - 15:15 | 4               |
| 7.  | 16.10.2025 | czwartek     | 12:00 - 15:15 | 4               |
| 8.  | 17.10.2025 | piątek       | 12:00 - 15:15 | 4               |