



„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**

| Harmonogram | | | | |
|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| | data | ilość godzin | dni tygodnia | godziny |
| 1. | 23.02.2026r. | 3 | poniedziałek | 10:00 - 12:15 |
| 2. | 02.03.2026r. | 3 | poniedziałek | 10:00 - 12:15 |
| 3. | 04.03.2026r. | 3 | środa | 08:00 - 10:15 |
| 4. | 09.03.2026r. | 3 | poniedziałek | 10:00 - 12:15 |
| 5. | 11.03.2026r. | 3 | środa | 08:00 - 10:15 |
| 6. | 16.03.2026r. | 3 | poniedziałek | 10:00 - 12:15 |
| 7. | 18.03.2026r. | 3 | środa | 08:00 - 10:15 |
| 8. | 23.03.2026r. | 3 | poniedziałek | 10:00 - 12:15 |
| 9. | 25.03.2026r. | 3 | środa | 08:00 - 10:15 |
| 10. | 30.03.2026r. | 3 | poniedziałek | 10:00 - 12:15 |