

HARMONOGRAM FORM WSPARCIA W RAMACH REALIZOWANEGO PROJEKTU
Na kierunku psychofizyczne kształtowanie człowieka

Numer Projektu: POWR.03.05.00-00-Z002/17

Tytuł Projektu: Rozwój praktycznych kompetencji i kwalifikacji studentów oraz kadry PWSZ w Nysie wraz z dostosowaniem ich do potrzeb rynkowych“

Nazwa i Adres Beneficjenta: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie ul. Armii Krajowej 7, 48-300 Nysa

Lp.	Tytuł formy wsparcia	Data realizacji formy wsparcia	Godziny realizacji formy wsparcia „od-do” (uwzględniając przerwy)	Miejsce realizacji formy wsparcia (adres, nr sali szkoleniowej)
1	Wizyta studyjna studentów psychofizycznego kształtowania człowieka do Katowic	23.05.2018r.	09.00-15.00	AWF Katowice
2	Nyska Akademia Mistrzów na kierunku psychofizycznego kształtowania człowieka (30 godz.)	23.05.2018 24.05.2018 25.05.2018 25.05.2018	16.00-19.45 (5 godz.) 15.00-18.45 (5 godz.) 12.00-15.45 (5 godz.) 16.30-20.15 (5 godz.)	AWF Katowice PWSZ PWSZ
3	Nyska Akademia Mistrzów na kierunku	10.06.2018 10.06.2018	8.45-12.30 (5 godz.) 13.15-17.00 (5 godz.)	PWSZ

				106X ul. Głuchołaska 12 48-303 Nysa Sala 106X ul. Głuchołaska 12 48-303 Nysa Sala 106X ul. Głuchołaska 12 48-303 Nysa Sala 106X
6.	Szkolenie dla kadry z prezentacji multimedialnych	19.10.2018 23.10.2018	8:00-15:00	Sala Senatu ul. Armii Krajowej 7 48-300 Nysa
7.	Szkolenie z zakresu nauki języka obcego (j. angielski) Prowadzący: mgr Joanna Nowicka	11.10.2018 15.11.2018 29.11.2018 13.12.2018 3.01.2019 10.01.2019 11.01.2019 17.01.2019 24.01.2019 25.01.2019	8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.)	Budynek „F”, sala nr 106 Budynek „F”, sala nr 106 Budynek „F”, sala nr 106 Budynek „F”, sala nr 106 Budynek „F”, sala nr 106 Budynek „F”, sala nr 106 Budynek „D”, sala nr 102 Budynek „F”, sala nr 106 Budynek „F”, sala nr 106 Budynek „D”, sala nr 102
8.	Szkolenie dla studentów psychofizycznego kształtowania człowieka z zakresu ergonomii i pierwszej pomocy Wykład Prowadzący: dr Ireneusz Barziej	8.10.2018 22.10.2018 5.12.2018 19.11.2018 3.12.2018 17.12.2018 7.01.2019 21.01.2019	9:40-11:10 (2 godz.) 9:40-11:10 (2 godz.) 9:40-11:10 (2 godz.) 9:40-11:10 (2 godz.) 9:40-11:10 (2 godz.) 9:40-11:10 (2 godz.) 9:40-11:10 (2 godz.) 9:40-11:10 (2 godz.)	Budynek „D”, sala nr 17 ul. Ujejskiego 12 48-300 Nysa
9.	Szkolenie dla studentów psychofizycznego	7.11.2018 14.11.2018	16:20-18:45 (3 godz.) 16:20-18:45 (3 godz.)	Budynek „D”, sala nr 4 ul. Ujejskiego 12

	kształtowania człowieka z zakresu ergonomii i pierwszej pomocy Ćwiczenia praktyczne Prowadzący: mgr Ireneusz Szafraniec	21.11.2018 28.11.2018 5.12.2018	16:20-18:45 (3 godz.) 16:20-18:45 (3 godz.) 16:20-18:45 (3 godz.)	48-300 Nysa
10.	Kompetencje miękkie (11 godz./30) mgr Łukasz Kabelis bs akademii	1.12.2018	8:00-12:30 (6 godz.) 13:15-17:00 (5 godz.)	Hala AZS PWSZ w Nysie ul. Głuchołaska 12 48-303 Nysa
11.	Kompetencje miękkie (11 godz./30 godz.) Prowadzący: mgr Łukasz Kabelis BS Akademii	2.12.2018	8:00-12:30 (6 godz.) 13:15-17:00 (5 godz.)	Hala AZS PWSZ w Nysie ul. Głuchołaska 12 48-303 Nysa
12.	Kompetencje miękkie (8 godz./30) Prowadzący: mgr Aleksandra Wodzińska Akademia Rainbow	27.11.2018	8:00-14:00 (8 godz.)	Sala Senatu Armii Krajowej 7 48-300 Nysa
13.	Szkolenie z zakresu nauki języka obcego (j.angielski) (30 godz./30) Prowadzący: mgr Joanna Nowicka	14.03.2019 4.04.2019 11.04.2019 25.04.2019 9.05.2019 16.05.2019 17.05.2019 23.05.2019 30.05.2019 31.05.2019	9:40-11:10 (2 godz.) 9:40-12:05 (3 godz.) 9:40-12:05 (3 godz.) 9:40-11:10 (2 godz.) 9:40-11:10 (2 godz.) 9:40-12:05 (3 godz.) 8:00-9:40 (2 godz.) 9:40-12:05 (3 godz.) 9:40-11:10 (2 godz.) 8:00-9:40 (2 godz.)	Budynek D ul. Ujejskiego 12 48-300 Nysa

		6.06.2019 13.06.2019 14.06.2019	9:40-11:10 (2 godz.) 9:40-11:10 (2 godz.) 8:00-9:40 (2 godz.)	
14.	Zajęcia projektowe P1 (24 godz./24) Prowadzący: mgr Ewa Szura	4.04.2019 11.04.2019 25.04.2019 9.05.2019 16.05.2019 23.05.2019 30.05.2019 6.06.2019	8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.) 8:00-10:25 (3 godz.)	Hala AZS PWSZ w Nysie ul. Głuchołaska 12 48-303 Nysa Sala 106X
15.	Zajęcia projektowe P2 (24 godz./24) Prowadzący: mgr Ewa Szura	4.04.2019 11.04.2019 25.04.2019 9.05.2019 16.05.2019 23.05.2019 30.05.2019 6.06.2019	18:45-21:10 (3 godz.) 18:45-21:10 (3 godz.) 18:45-21:10 (3 godz.) 18:45-21:10 (3 godz.) 18:45-21:10 (3 godz.) 18:45-21:10 (3 godz.) 18:45-21:10 (3 godz.) 18:45-21:10 (3 godz.)	Hala AZS PWSZ w Nysie ul. Głuchołaska 12 48-303 Nysa Sala 10X
16.	Kompetencje miękkie (12 godz./30) Szkolenie z zakresu Content Marketing, biznes trenera personalnego Prowadzący: mgr Ł. Kabelis, bs Academy	17.03.2019	8:00-14:30 (8 godz.) 15:25-18:45 (4 godz.)	Hala AZS PWSZ w Nysie ul. Głuchołaska 12 48-303 Nysa Sala 10X, 106X, siłownia, hala, sala cardio, hall

17.	Nyska Akademia Mistrzów (10 godz./30) Szkolenie z zakresu Bootcamp Prowadzący: dr Ryszard Grzywocz	24.04.2019	9:40-13:45 (5 godz.) 14:30-17:05 (5 godz.)	Hala AZS PWSZ w Nysie ul. Głuchołaska 12 48-303 Nysa Sala 10X, 106X, plener, pływalnia kryta (miejsce w dużej mierze uzależnione od warunków pogodowych)
18.	Nyska Akademia Mistrzów (10 godz./30) Szkolenie z zakresu Bootcamp Prowadzący: dr Ryszard Grzywocz	25.04.2019	9:40-13:45 (5 godz.) 14:30-17:05 (5 godz.)	Hala AZS PWSZ w Nysie ul. Głuchołaska 12 48-303 Nysa Kryta pływalnia, plener, (miejsce uzależnione od warunków pogodowych)
19.	Nyska Akademia Mistrzów (2 godz./30) Prowadzący: Edyta Orawiec	14.05.2019	16:30-18:00 (2 godz.)	Hala AZS PWSZ w Nysie, sala 106 X ul. Głuchołaska 12 48-300 Nysa
20.	Kompetencje miękkie (8 godz./30) Prowadzący: Łukasz Kabelis-Szostakowski	25.05.2019	9:00-13:30 (6 godz.) 14:30-16:00 (2 godz.)	Hala AZS PWSZ w Nysie, sala 10 X ul. Głuchołaska 12 48-300 Nysa
21.	Kompetencje miękkie (6 godz./30) Prowadzący: Łukasz Kabelis-Szostakowski	26.05.2019	8:00- 12:30 (6 godz.)	Hala AZS PWSZ w Nysie, sala 10 X ul. Głuchołaska 12 48-300 Nysa
22.	Certyfikowane szkolenie deepWork Prowadzący: Jannie Lindeque	8.06.2019	10:00-18:00	EM Fit Jaworze ul. Bielska 573 43-384 Jaworze Właściciel: Szymon Markowski

23.	Certyfikowane szkolenie deepWork Prowadzący: Jannie Lindeque	9.06.2019	10:00-15:00	EM Fit Jaworze ul. Bielska 573 43-384 Jaworze Właściciel: Szymon Markowski
24.	Szkolenie dla studentów psychofizycznego kształtowania człowieka z zakresu ergonomii i pierwszej pomocy Wykład Prowadzący: mgr Ireneusz Szafraniec	7.10.2019 21.10.2019 4.11.2019 18.11.2019 2.12.2019 16.12.2019 20.01.2020 3.02.2020	11:20-12:50 (2 godz.) 11:20-12:50 (2 godz.) 11:20-12:50 (2 godz.) 11:20-12:50 (2 godz.) 11:20-12:50 (2 godz.) 11:20-12:50 (2 godz.) 11:20-12:50 (2 godz.) 11:20-12:50 (1 godz.)	Budynek D ul. Ujejskiego 12 48-300 Nysa
25.	Szkolenie dla studentów psychofizycznego kształtowania człowieka z zakresu ergonomii i pierwszej pomocy Ćwiczenia praktyczne Prowadzący: mgr Ireneusz Szafraniec	14.10.2019 28.10.2019 25.11.2019 9.12.2019 13.01.2020 27.01.2019	11:20-12:50 (2 godz.) 11:20-12:50 (2 godz.) 11:20-12:50 (2 godz.) 11:20-12:50 (3 godz.) 11:20-12:50 (3 godz.) 11:20-12:50 (3 godz.)	Budynek D ul. Ujejskiego 12 48-300 Nysa
26.	Szkolenie z zakresu nauki języka obcego (j. angielski) (30 godz./30) Prowadzący: mgr Beata Łucjanek	01.10.2019 08.10.2019 15.10.2019 22.10.2019 29.10.2019 05.11.2019 12.11.2019 19.11.2019 26.11.2019	13:00-14:30 (2 godz.) 13:00-14:30 (2 godz.) 13:00-14:30 (2 godz.) 13:00-14:30 (2 godz.) 13:00-14:30 (2 godz.) 13:00-14:30 (2 godz.) 13:00-14:30 (2 godz.) 13:00-14:30 (2 godz.) 13:00-14:30 (2 godz.)	Budynek F sala 104 ul. Armii krajowej

		03.12.2019 10.12.2019 17.12.2019 07.01.2020 14.01.2020 21.01.2020	13:00-14:30 (2 godz.) 13:00-14:30 (2 godz.) 13:00-14:30 (2 godz.) 13:00-14:30 (2 godz.) 13:00-14:30 (2 godz.) 13:00-14:30 (2 godz.)	
27.	Szkolenie z zakresu zasad przedsiębiorczości i prowadzenia działalności gospodarczej	8.10.2019 22.10.2019 5.11.2019 19.11.2019 3.12.2019 17.12.2019 7.01.2020 21.01.2020	8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.)	112D, ul. Ujejskiego 12
28.	Szkolenie z zakresu podstaw przedsiębiorczości i zasad prowadzenia działalności gospodarczej Prowadzący: mgr Łukasz Kabelis-Szostakowski	2.12.2019	18:00-21:10 (4 godz.)	Sala 112 budynek D ul. Ujejskiego 12 48-300 Nysa
29.	Certyfikowane szkolenie kettlebell. Prowadzący Jakub Rosiński	30.11.2019 1.12.2019	10:00-14:30 (6 godz.) 10:00-14:30 (6 godz.)	ul. Wyspiańskiego 1 48-300 Nysa
30.	Szkolenie z zakresu języka obcego. Prowadząca: mgr Beata Łucjanek (30 godz.)	25.02.2020 3.03.2020 10.03.2020 17.03.2020 24.03.2020	8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.)	Budynek F ul. Armii Krajowej 21 sala 106 -e-szkolenie (praca zdalna) ze względu na COVID-19

		31.03.2020 7.04.2020 21.04.2020 28.04.2020 5.05.2020 12.05.2020 19.05.2020 26.05.2020 2.06.2020 9.06.2020	8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.) 8:00-9:30 (2 godz.)	
31.	Zajęcia projektowe Prowadząca: mgr Ewa Szura (24 godz.)	10.03.2020 17.03.2020 24.03.2020 31.03.2020 7.04.2020 21.04.2020	13:45-17:05 (4 godz.) 13:45-17:05 (4 godz.) 13:45-17:05 (4 godz.) 13:45-17:05 (4 godz.) 13:45-17:05 (4 godz.) 13:45-17:05 (4 godz.)	ul. Głuchołaska 12, hala AZS PWSZ Nysa —praca zdalna (Covid 19)
32.	Warsztaty w ramach Nyskiej Akademii Mistrzów (5 godz.) Wykład: „Wywiad żywieniowy, żywienie w okolicy wysiłku, różnice między sportowcem a Kowalskim”, „Białko.” Warsztat: próba opracowania kwestionariusza zdrowotno-żywieniowo-	7.05.2020	12:00-14:45 (5 godz.)	Warsztat prowadzony w formie zdalnej.

	<p>suplementacyjnego dla potencjalnego podopiecznego, obliczanie zapotrzebowania białkowego (sportowiec sportów siłowych stosujący dietę ubogoenergetyczną, masa ciała 80kg)</p>			
33.	<p>Warsztaty w ramach Nyskiej Akademii Mistrzów (5 godz.) Wykład: „Tłuszcze”, „Węglowodany”, „Alkohol, produkty zalecane/zabronione w okolicy startu” Warsztat – sporządzenie strategii żywienia węglowodanowego sportowca (biegi przełajowe, czas trwania +- 190-200min), zaproponowanie modyfikacji dietetycznych przydatnych w okolicach startu w zawodach</p>	8.05.2020	12:00-14:45 (5 godz.)	Warsztat prowadzony w formie zdalnej.

34.	<p>Warsztaty w ramach Nyskiej Akademii Mistrzów (5 godz.)</p> <p>Wykład: „Woda i płyny”, „mikroskładniki – witaminy u sportowców”</p> <p>Warsztat: opracowanie indywidualnej strategii uzupełniania płynów dla potencjalnego podopiecznego (energetyczność dobową diety 3500kcal, wysiłek podejmowany w wysokiej temperaturze otoczenia, trwający 110min.)</p>	9.05.2020	12:00-14:45 (5 godz.)	Warsztat prowadzony w formie zdalnej.
35.	<p>Warsztaty w ramach Nyskiej Akademii Mistrzów (5 godz.)</p> <p>Wykład: „mikroskładniki – składniki mineralne u sportowców”, „adaptacje metaboliczne”</p>	14.05.2020	12:00-14:45 (5 godz.)	Warsztat prowadzony w formie zdalnej.

	<p>Warsztat: przygotowanie zaleceń dotyczących łączenia produktów wspierających lub utrudniających wchłanianie żelaza u podopiecznych wymagających takich zabiegów żywieniowych, opracowanie propozycji (jakościowych) posiłków/przekąsek mogących znaleźć zastosowanie w strategii cheat meal/break oraz dożywieniu (refeed)</p>			
36.	<p>Warsztaty w ramach Nyskiej Akademii Mistrzów (5 godz.) Wykład: „Suplementacja” Warsztat: Konsultacje</p>	15.05.2020	12:00-14:45 (5 godz.)	Warsztat prowadzony w formie zdalnej.
37.	<p>Warsztaty w ramach Nyskiej Akademii Mistrzów (5 godz.) Wykład: „Wsparcie snu i regeneracji” Warsztat: Konsultacje,</p>	16.05.2020	12:00-14:45 (5 godz.)	Warsztat prowadzony w formie zdalnej.

	podsumowanie, test sprawdzający wiedzę.			
38.	Warsztaty w ramach kompetencji miękkich (30 godz.)	Styczeń/luty 2021		
39.	Szkolenie z zakresu zasad przedsiębiorczości i prowadzenia działalności gospodarczej	7.10.2020 14.10.2020 18.11.2020 25.11.2020 13.01.2021	8:45-11:10 8:45-11:10 8:45-11:10 8:45-11:10 8:45-11:10	Budynek A ul. Chodowieckiego sala 209A
40.	Szkolenie Pilates (10 osób) Prowadzący: dr Magdalena Głowacka	30.01.2021r.	8:45-15:25	Szkolenie prowadzone w formie zdalnej z wykorzystaniem platformy TEAMS.
41.	Stretching instruktor (4 osoby)	Maj 2021		
42.	Zdrowy kręgosłup (8 osób)	Maj 2021		
43.	Core stability (8 osób) Prowadzący: dr Magdalena Głowacka	26.03.2021r.	9:00-15:00	Fit&Dance Joanna Podhorodecka, ul. Franciszkańska 10e 48-300 Nysa
44.	Cross training (8 osób) Prowadzący: dr Magdalena Głowacka	27.03.2021r.	8:00-16:00	Fit&Dance Joanna Podhorodecka, ul. Franciszkańska 10e 48-300 Nysa

45.	Bosu (4 osoby)	Maj 2021		
46.	Dietetyka i suplementacja w sporcie. Prowadzący: Radosław Podruczny	14.01.2021	8:45-15:25	Budynek C, Sala 14, ul. Obrońców Tobruku, Nysa
47.	Wizyta studyjna (20 osób) Zwiedzanie przedsiębiorstwa. Zapoznanie się z budową i funkcją pieca ze skały wulkanicznej. Zapoznanie się z produktami wykorzystywanymi do przygotowania pizzy neapolitańskiej. Sekrety kuchni neapolitańskiej. Warsztaty „zrób swoja ulubiona pizzę”, obliczanie wartości energetycznej wybranej pizzy. Prowadzący: Tomasz Rychlik	27.04.2021	8:30-12:30	Pizzeria Nemo, Skorochów, ul. Kasztanowa 15 48-300 Nysa
48.	Kompetencje miękkie (20godz./30godz.) Prowadzący: mgr Aleksandra Zator	14.05.2021 18.05.2021 19.05.2021	8:45-12:05;13:00-15:25 (7 godz.) 13:00-16:00-18:45 (7 godz.) 14:30-17:05; 18:00-20:25 (6 godz.)	Aula PWSZ w Nysie, Obrońców Tobruku 6

49.	Kompetencje miękkie (10godz./30godz.) mgr Łukasz Siek	12.05.2021	8:45-18:00 (10 godz.)	Hala AZS PWSZ w Nysie, ul. Głuchołaska 12
50.	Nyska Akademia Mistrzów (20godz./30godz.) Prowadzący: mgr Sonia Dziergas	5.05.2021 11.05.2021 12.05.2021 17.05.2021 24.05.2021	15:30-18:30 (každorazowo po 4 godz.)	Klub Fitness Sonia Dziergas, Hala Nysa, ul. Sudecka 23 48-303 Nysa
51.	Nyska Akademia Mistrzów (10godz./30godz.) mgr Łukasz Siek	13.05.2021	8:00-12:05; 13:00-17:05 (10 godz.)	On-line