

Godziny	Na płycie głównej Hali	Zajęcia w grupach (obowiązują zapisy)
10.00–10.30	Otwarcie OFFert 2010	
10.30–11.00	Pokaz „Odstresuj się z pilates” – prowadzenie: firmy „Oshin” i „ŚwiatBab”	
11.00–12.00		Wykład: „Zarządzanie stresem - jak sobie pomóc?” - Anna Szczepanowska, psycholog CliPKZ ~ 50 osób, sala konferencyjna
11.00–14.00		Warsztat: „Jak ograniczyć stres podczas rozmowy kwalifikacyjnej?” – Patrycja Nowak, CliPKZ, ~12-14 osób, sala 007
11:30-12:30		Warsztat: „Wideoprezentacja jako narzędzie dodające pewności siebie i pokonujące nieśmiałość” – Janka Pomianowska, serwis Absolwent.pl, ~ 20-25 osób, sala 021
11.45	Ogłoszenie wyników konkursu RADIA GRA - pracownik Radia GRA	
12.00–12.30	"Jak zadbać o stan ciała i ducha podczas pracy przy komputerze? - sposoby autorelaksacji" - pokaz studentki fizjoterapii CM UMK - część I	
12.15–13.45		Wykład: „Jeszcze inne spojrzenie na oswajanie stresu” – firma Oshin, ~ 50 osób, sala konferencyjna
13.00-15.00		Warsztat: „Jak owoić lęk przed wystąpieniem publicznym?” TOASTMASTERS Bydgoszcz, ~ 20 osób, sala 021
13.30–14.00	"Jak zadbać o stan ciała i ducha podczas pracy przy komputerze? - sposoby autorelaksacji" - pokaz studentki fizjoterapii CM UMK - część II	
14.30	Ogłoszenie konkursu na Najlepszego Wystawcę OFFert 2010 - wręczenie statuetki	
10.30-15.00	Punkty konsultacyjne: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Doradca zawodowy</u> • <u>Fizjoterapeuci (CM UMK)</u> - porady dotyczące metod relaksacji i masażu leczniczych • Konsultacje z <u>psychologiem wojskowym</u> (Wojewódzki Sztab Wojskowy) • <u>Świat Bab oraz Oshin</u> – zdrowy styl życia 	
15.00	Zakończenie OFFert 2010	