

# OGÓLNY ROZKŁAD TEMATYKI W RAMACH SZKÓŁ

## Szkoła Rozwoju Osobistego

**Rok I**  
ukształtowanie  
mocnej osobowości

**Rok II**  
techniki walki  
ze stresem  
techniki panowania  
nad emocjami

**Rok III**  
autoekspresja,  
mowa ciała,  
techniki motywacji

## Szkoła Etykiety

**Rok I**  
umiejętność zachowania się,  
doboru garderoby do okazji,  
sporządzania  
korespondencji

**Rok II**  
umiejętności dotyczące  
uczestnictwa  
w wizytach służbowych  
i towarzyskich.

## Szkoła Stylu

**Rok I**  
umiejętność doboru  
garderoby do sylwetki,  
doboru makijażu  
i uczesania

## Szkoła Autoprezentacji

**Rok II**  
umiejętność poprawnej  
wymowy, wystąpień  
publicznych, kontroli  
zachowania

## Szkoła Zdrowia

**Rok II**  
wiedza nt. profilaktyki,  
doboru diety i prowadzenia  
zdrowego stylu życia

## Szkoła Kariery

**Rok III**  
umiejętności kreowania  
ścieżki kariery zawodowej,  
budowania marki własnej