

Blok kompetencji	Planowane zajęcia edukacyjne
Kompetencje społeczne i rodzinne	<ul style="list-style-type: none"> – komunikacja interpersonalna i współpraca w grupie – radzenie sobie ze stresem i emocjami – budowanie pewności siebie i motywacji – pozytywna dyscyplina i parenting – kompetencje wychowawcze i relacje w rodzinie
Kompetencje zawodowe i przedsiębiorcze	<ul style="list-style-type: none"> – kursy branżowe i usługowe – stolarka i prace manualne – rękodzieło użytkowe – fotografia (podstawy i zastosowania praktyczne) – planowanie ścieżki zawodowej i przekwalifikowanie – podstawy przedsiębiorczości i działalności usługowej – marketing internetowy i promocja działalności w sieci (social media, podstawy e-commerce)
Kompetencje cyfrowe i komunikacyjne	<ul style="list-style-type: none"> – obsługa komputera i smartfona – język angielski w komunikacji cyfrowej i zawodowej – pakiet Office w praktyce – korzystanie z e-usług publicznych – bankowość elektroniczna – komunikacja cyfrowa (e-mail, komunikatory) – bezpieczeństwo w sieci i ochrona przed dezinformacją
Rozwój osobisty i zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> – fitness i zajęcia ruchowe – joga i ćwiczenia relaksacyjne – zdrowy styl życia i profilaktyka zdrowotna – odporność psychiczna (mental resilience) – zarządzanie stresem i dobrostan psychofizyczny
Kultura, rekreacja i hobby	<ul style="list-style-type: none"> – warsztaty kulinarne – zajęcia artystyczne i twórcze – fotografia hobbystyczna – rękodzieło artystyczne – wyjazdy edukacyjne i kulturalne – zajęcia integracyjne
Odporność społeczna i bezpieczeństwo	<ul style="list-style-type: none"> – pierwsza pomoc przedmedyczna – podstawy reagowania kryzysowego – przygotowanie gospodarstwa domowego na sytuacje nadzwyczajne – bezpieczeństwo informacyjne i obywatelskie – budowanie lokalnej odporności społecznej