



Wektor Wiedzy Sp. z  
o.o.



## Wypalenie zawodowe

Numer usługi 2024/05/09/43371/2145114

📍 Przejazdowo / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 17.10.2024 do 18.10.2024

1 755,21 PLN brutto

1 427,00 PLN netto

146,27 PLN brutto/h

118,92 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie dedykowane osobom, które są zarażone na wypalenie zawodowe
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	20
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	25
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	16-10-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	12
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnego zarządzania zespołem oraz własnym czasem

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje czym jest wypalenie zawodowe i stres	- określa czym charakteryzuje się wypalenie zawodowe - omawia proces reakcji stresowej	Test teoretyczny
Charakteryzuje narzędzia wpływu z których możemy korzystać na poziomie umysłu	- aktywnie kreuje możliwości w reagowaniu na daną sytuację	Test teoretyczny
Wymienia sprawdzone metody i narzędzia wzmacniania odporności psychicznej oraz wspomagające zarządzanie emocjami i reakcjami na stres	- definiuje techniki radzenia sobie z negatywnymi przekonaniem	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, zawiera informacje dotyczące pozyskanej wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, zawiera potwierdzenie.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, zawiera potwierdzenie.

## Program

### 1. Wypalenie zawodowe – podstawy

- Czym jest wypalenie zawodowe?
- Jak charakteryzuje się wypalenie zawodowe?
- Wypalenie zawodowe wśród pracowników urzędu
- Czynniki przyczyniające się do powstania wypalenia zawodowego
- Główna przyczyna wypalenia zawodowego: stres

### 2. Stres – co warto wiedzieć, aby odmienić jego znaczenie

- Stres jako odpowiedź na wymagania otoczenia
- Proces reakcji stresowej: sytuacja - umysł – ciało i jakie to nam daje możliwości wpływania
- na poszczególne poziomy

- Poczucie kontroli nad zdarzeniami, czyli o skutkach niedostatecznego i nadmiernego
- poczucia sprawstwa

### 3. Z jakich narzędzi wpływu możemy korzystać na poziomie umysłu - interpretacja zdarzeń i kreowanie rzeczywistości

- Wpływ przekonań i poprzednich doświadczeń na interpretację zdarzeń stresujących
- Wyobrażenia dotyczące przyszłości jako mechanizm zachowań lękowych i martwienia się
- O pułapce kierowania się stereotypami, reakcjami innych osób, społecznymi przekonaniami i autorytetami (np. w obliczu paniki czy ograniczenia wolności)
- Samoocena własnych możliwości oraz zasobów w poradzeniu sobie ze stresem, czyli o pozytywnym myśleniu
- Jak świadomie kreować możliwości w reagowaniu na daną sytuację

### 4. Jak „stresować się lepiej?” – przełom w myśleniu o stresie i jego wpływ na praktykę radzenia sobie z sytuacjami potencjalnie trudnymi

- Wyniki najnowszych badań naukowych na temat stresu – zmiana podejścia.
- Siła stresu – jak w praktyce przekuć napięcie w energię do działania – koncepcja Kelly McGonigal.
- Reakcje na stres – pułapka czy świadomy wybór?
- Wykorzystanie siły reakcji stresowych w praktyce radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w życiu osobistym i zawodowym – ćwiczenia praktyczne.
- Wartości i ich znaczenie w radzeniu sobie w sytuacjach potencjalnie trudnych.
- Błędy w myśleniu i ich wpływ na reakcje w sytuacjach trudnych – tworzenie zdrowych przekonań w oparciu o RTZ (arkusz racjonalnej samoanalizy) – ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem technik coachingowych.

### 5. Sprawdzone metody i narzędzia wzmacniania odporności psychicznej oraz wspomagające zarządzanie emocjami i reakcjami na stres: Wybór „drogi uczącego się” – praktyczne wykorzystanie koncepcji Marilee Adams – „Myślenie pytaniami”.

- Techniki radzenia sobie z negatywnymi przekonaniami (techniki motywacyjne)
- Pozytywne interwencje i ich wykorzystanie w praktyce radzenia sobie z trudnościami życia zawodowego i osobistego.
- Pytania kartezjańskie i ich znaczenie w podejmowaniu decyzji w sytuacjach trudnych.
- Sposoby wzmacniania rezyliencji (umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom).

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 755,21 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 427,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	146,27 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Piotr T. Ruta

Coach, konsultant i doradca. Wykładowca na Studiach Podyplomowych i MBA w Wyższej Szkole Bankowej w Szczecinie i Poznaniu oraz Uniwersytecie Łódzkim. Studiował na Wydziale Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego.

Od 1994 roku doradza i szkoli jako trener miękkich umiejętności menedżerskich oraz niezależny konsultant ds. komunikacji marketingowej. Posiada również doświadczenie w projektach związanych z komunikacją wewnętrzną w firmie. Jako mówca motywacyjny ma duże doświadczenie w wystąpieniach publicznych na konferencjach i seminariach. Coach z ponad 10 letnią praktyką. Prowadzi sesje coachingowe zgodnie ze standardami ICF (International Coach Federation).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik usługi otrzyma komplet materiałów szkoleniowych przygotowany przez prowadzących:

### Informacje dodatkowe

Cena bez VAT dla opłacających szkolenie, w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej: <https://wektorwiedzy.pl/>

## Adres

Przejazdowo 2

83-021 Przejazdowo

woj. pomorskie

Hotel Gniecki Gdańsk

## Kontakt



### Anna Wilk

**E-mail** [a.wilk@wektorwiedzy.pl](mailto:a.wilk@wektorwiedzy.pl)

**Telefon** (+48) 17 2831 004