



AKADEMIA  
ROZWOJU  
OSOBISTEGO  
"KOMPAS"  
MAŁGORZATA  
DUDEK



## AKADEMIA KSIĘGOWYCH: Od zawodowego wypalenia do spełnienia

Numer usługi 2024/07/17/8826/2225977

📍 Olsztyn / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 07.11.2024 do 07.11.2024

1 250,00 PLN brutto

1 250,00 PLN netto

156,25 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie "AKADEMIA KSIĘGOWYCH: Od zawodowego wypalenia do spełnienia" skierowane jest do: <ul style="list-style-type: none"><li>właścicieli i pracowników firm pracujących na stanowiskach związanych z księgowością i finansami</li><li>przedsiębiorców samodzielnie zajmujących się księgowością w swojej firmie</li><li>osób prowadzących biura księgowe</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	16
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	06-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
<b>Liczba godzin usługi</b>	8
<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

Usługa "AKADEMIA KSIĘGOWYCH: Od zawodowego wypalenia do spełnienia" wyposaży uczestnika w narzędzia do radzenia sobie z wypaleniem zawodowym i odzyskania satysfakcji z wykonywanej pracy.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
a	a	Test teoretyczny
	a	Test teoretyczny
	a	Test teoretyczny
	a	Test teoretyczny
	a	Test teoretyczny
a	a	Test teoretyczny
	a	Test teoretyczny
a	a	Test teoretyczny
	a	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

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

Tak

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

Tak

# Program

Usługa "AKADEMIA KSIĘGOWYCH: Od zawodowego wypalenia do spełnienia" wyposaży uczestnika w narzędzia do radzenia sobie z wypaleniem zawodowym i odzyskania satysfakcji z wykonywanej pracy.

Szkolenie będzie się składało z części teoretycznej i części praktycznej z wykorzystaniem następujących metod aktywizacyjnych uczestników:

- mini wykład
- ćwiczenia indywidualne
- case study
- burza mózgów
- praca w grupach

## Program szkolenia:

1. Po czym poznać, czy to już wypalenie? Jak odróżnić wypalenie od przemęczenia?

- Definicja i Objawy Wypalenia Zawodowego
- Co to jest wypalenie zawodowe?
- Jakie są typowe objawy (fizyczne, emocjonalne, behawioralne)?

2. Czy to Ty, czy Twoja firma? Diagnoza przyczyn wewnątrz organizacji.

- Jakie są wewnętrzne przyczyny wypalenia (np. osobiste cechy, przekonania)?
- Jakie są zewnętrzne przyczyny wypalenia (np. warunki pracy, kultura organizacyjna)?

3. Psychologiczne mechanizmy sprzyjające pracy ponad siły

- Perfekcjonizm, potrzeba aprobaty, lęk przed porażką.
- Jak te mechanizmy wpływają na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne?

4. Jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu - narzędzia dobrostanu

- Techniki relaksacyjne, medytacja, mindfulness.
- Zarządzanie czasem i priorytetami.
- Rola relacji interpersonalnych w zapobieganiu wypaleniu.

5. Gdzie jest Twoje spełnienie? Ćwiczenia coachingowe

6. Twój własny plan na spełnione życie prywatne i zawodowe.

7. Test wiedzy, wykonywany za pomocą narzędzi cyfrowych walidujący kompetencje nabyte podczas szkolenia.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 1 a	Katarzyna Chwała	07-11-2024	09:00	10:30	01:30	Tak

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	156,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Katarzyna Chwała

Trenerka biznesu, coach kognitywny i systemowy, socjolog. Praktyk zarządzania strategicznego i wdrażania innowacji. Menedżerka z 15-letnim doświadczeniem w prowadzeniu firmy pokoleniowej. Wyróżniona absolwentka Executive MBA w Gdańskiej Fundacji Kształcenia Menedżerów. Ukończyła również Professional Diploma in Marketing w Akademii Leona Koźmińskiego. Członek The Chartered Institute of Marketing. Trenerka, która posiada ponad 120 h doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce w ciągu ostatnich 2 lat.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników usługi:

- scenariusz szkolenia,
- materiały szkoleniowe (notes, długopis)
- skrypt podsumowujący wiedzę zdobytą na szkoleniu

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy i przypisanego ID wsparcia oraz spełnienie wszystkich warunków uczestnictwa w projekcie określonych przez Operatora.

### Informacje dodatkowe

- Po szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie.

- 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych.
- Szkolenie trwa 8 godzin dydaktycznych.
- Przerwy nie wliczają się do czasu trwania usługi.

## Warunki techniczne

Usługa walidacji zostanie przeprowadzona w formie zdalnej na platformie ZOOM. Jest to platforma webinarowa do przeprowadzania szkoleń online, kursów online, spotkań biznesowych i wideokonferencji.

Dzień przed szkoleniem zostanie wysłany link do szkolenia uczestnikowi i operatorowi, który umożliwi dostęp do zdalnej usługi szkoleniowej. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika na 1 dzień przed planowanym szkoleniem. Ważność linku - do zakończenia szkolenia wg harmonogramu szkolenia.

Uczestnik musi dysponować:

- dostępem do internetu: minimalne wymagania (wyrażone w prędkości łącza internetowego):

Dźwięk - 512 kbps, Dźwięk + obraz SD - 512 kbps + 1 Mbps, Dźwięk + obraz HD - 512 kbps + 2Mbps, współdzielenie ekranu (Tryb LiteQ) - 2 Mbps, współdzielenie ekranu (Tryb HighQ) -2-5 Mbps, współdzielenie ekranu (oparte na przeglądarce) - 1-4 Mbps,

- uaktualnioną wersją przeglądarki internetowej: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera;

- minimalne wymagania sprzętowe: komputer stacjonarny lub laptop z procesorem dwurdzeniowy 2GHz lub lepszym, Pamięć RAM 4GB lub więcej, System operacyjny Windows 10, Mac OS najnowsza wersja, Linux, Chrome OS;

- wbudowana lub zewnętrzna kamera internetowa (obowiązkowe),

- wbudowane lub zewnętrzne głośniki lub słuchawki (obowiązkowe),

- wbudowany lub zewnętrzny mikrofon (obowiązkowe),

- wbudowana lub zewnętrzna klawiatura (obowiązkowe),

- mysz lub wbudowany touchpad (obowiązkowe).

Podstawą do rozliczenia usługi jest przedstawienie wygenerowanego z systemu raportu walidacji, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Walidacja zostanie przeprowadzona 28.10.2024 w godzinach 15:30-15.50 przy wykorzystaniu testu wiedzy, wykonywanego za pomocą narzędzi cyfrowych, walidującego kompetencje nabyte podczas szkolenia.

## Adres

ul. Dąbrowszczaków 39/216

10-542 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

## Kontakt



Ewelina Gorąca-Rejmanowska



**E-mail** [biuro@akademiakompas.pl](mailto:biuro@akademiakompas.pl)

**Telefon** (+48) 535 296 584