

Edu Production  
Paweł Szkudlarek



## Odporność psychofizyczna w pracy – techniki relaksacyjne i regeneracyjne

Numer usługi 2025/03/07/11906/2607242

📍 Nowogard / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 17.05.2025 do 17.05.2025

1 240,00 PLN brutto

1 240,00 PLN netto

124,00 PLN brutto/h

124,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Pracownicy placówek opiekuńczo-wychowawczych, w tym kadra zarządzająca placówkami, którzy chcą pozyskać wiedzę jak wykorzystać nowoczesne technologie do usprawnienia procesów organizacyjnych, edukacyjnych i wychowawczych.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	16-05-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	10
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego stosowania technik relaksacyjnych i regeneracyjnych w pracy w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Uczestnik potrafi rozpoznać objawy przeciążenia, dobrać i wdrożyć odpowiednie techniki oraz zaplanować działania wzmacniające odporność psychofizyczną.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Definiuje pojęcie odporności psychofizycznej	Wskazuje poprawną definicję odporności psychofizycznej spośród podanych odpowiedzi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Rozpoznaje objawy przeciążenia psychofizycznego i stresu zawodowego	Identyfikuje typowe objawy stresu i wypalenia w pracy opiekuńczo-wychowawczej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Wymienia techniki relaksacyjne i regeneracyjne	Wybiera właściwe techniki relaksacyjne i regeneracyjne z listy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Dobiera techniki relaksacyjne do sytuacji zawodowej	Wskazuje właściwą technikę relaksacyjną w konkretnej sytuacji zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Planuje działania wspierające odporność psychofizyczną	Wybiera poprawne elementy indywidualnego planu regeneracji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: Identyfikuje znaczenie dbałości o odporność psychofizyczną w kontekście relacji z dziećmi i zespołem	Rozpoznaje konsekwencje zaniedbania regeneracji w pracy zespołowej i wychowawczej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: Określa swoje potrzeby w zakresie regeneracji i rozwoju odporności	Wskazuje najtrafniejsze działania regeneracyjne w odniesieniu do opisu własnego stylu pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

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

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera szczegółowy opis efektów uczenia się, w tym wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, które uczestnik nabył w wyniku szkolenia.

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

Dokument potwierdza, że walidacja efektów uczenia się została przeprowadzona zgodnie z wcześniej określonymi kryteriami weryfikacji, które jednoznacznie wskazują, czy uczestnik osiągnął zakładane cele edukacyjne.

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

Proces walidacji został przeprowadzony niezależnie od procesu kształcenia, co potwierdza rozdzielenie tych funkcji. Walidacja zostanie przeprowadzona za pomocą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

# Program

## Wprowadzenie: odporność psychofizyczna w placówkach opiekuńczo-wychowawczych

- czynniki obciążające w pracy z dziećmi,
- mechanizmy stresu i przeciążenia,
- wypalenie zawodowe – jak je rozpoznać i zatrzymać?

## Techniki relaksacyjne – teoria i praktyka

- metody redukcji napięcia: oddech, relaksacja mięśni, wizualizacja,
- praktyczne ćwiczenia relaksacyjne na matach 🧘 (praca z ciałem, oddechem, uważnością).

## Regeneracja w kontekście pracy w placówkach opiekuńczo-wychowawczych

- mikronawyki i strategie wspierające odporność emocjonalną i fizyczną,
- regeneracja w rytmie dnia przedszkolnego – jak znaleźć przestrzeń dla siebie?

## Autodiagnoza i tworzenie indywidualnego planu odporności psychofizycznej

- identyfikacja własnych zasobów i obszarów do wzmocnienia,
- narzędzia do samoregulacji i codziennego dbania o siebie 🧘.




## Równowaga wewnętrzna jako element jakości relacji w placówkach opiekuńczo-wychowawczych

- wpływ dobrostanu dorosłego na dziecko i zespół,
- budowanie profesjonalnych granic i odporności emocjonalnej w relacjach zawodowych.

## Podsumowanie i test sprawdzający efekty uczenia się

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
 1 z 10 Otwarcie szkolenia, cele i zasady pracy	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	08:00	08:30	00:30
 2 z 10 Odporność psychofizyczna w placówkach opiekuńczo-wychowawczych	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	08:30	10:00	01:30
 3 z 10 Przerwa kawowa	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 10</b> Techniki relaksacyjne – teoria i praktyka	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	10:15	12:15	02:00
<b>5 z 10</b> Przerwa kawowa	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	12:15	12:30	00:15
<b>6 z 10</b> Regeneracja w kontekście pracy w placówkach opiekuńczo-wychowawczych	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	12:30	14:00	01:30
<b>7 z 10</b> Przerwa obiadowa	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	14:00	14:30	00:30
<b>8 z 10</b> Autodiagnoza i tworzenie indywidualnego planu odporności psychofizycznej	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	14:30	16:00	01:30
<b>9 z 10</b> Równowaga wewnętrzna jako element jakości relacji w placówkach opiekuńczo-wychowawczych	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	16:00	17:30	01:30
<b>10 z 10</b> Podsumowanie i test sprawdzający efekty uczenia się	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	17:30	18:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 240,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 240,00 PLN

---

**Koszt osobogodziny brutto**

124,00 PLN

---

**Koszt osobogodziny netto**

124,00 PLN

---

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### **Maria Christowa-Dobrowolska**

Prowadząca jest psycholożką kliniczną, absolwentką Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS w Warszawie (wydział zamiejscowy w Poznaniu). Doświadczenie zdobywała m.in. podczas staży w SPS ZOZ „Zdroje” w Szczecinie, pracując na oddziałach psychiatrycznych i rehabilitacyjnych. Jest certyfikowaną konsultantką Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej (certyfikat WAPP – World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy). Pracuje terapeutycznie metodami EMDR, Brainspotting, EEG Biofeedback oraz RehaCom, wykorzystując je w pracy z traumą, napięciem i regulacją emocji. Posiada także wykształcenie podyplomowe z zakresu neuropsychologii klinicznej oraz psychologii transportu. Systematycznie podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w szkoleniach i konferencjach z zakresu psychosomatyki, neuropsychologii, terapii schematów, par, hipnozy oraz technik relaksacyjnych. Członkini międzynarodowych organizacji: WAPP, IFP (International Federation for Psychotherapy) oraz Polskiego Towarzystwa Terapii EMDR. Zaangażowana również w działalność ekspercką w obszarze ochrony środowiska morskiego (MEA, EUCC Polska).

## Informacje dodatkowe

### **Informacje o materiałach dla uczestników usługi**

- Skrypt szkoleniowy w formie PDF z podsumowaniem treści merytorycznych,
- Opis i instrukcja do samodzielnego stosowania technik relaksacyjnych (m.in. oddechowych, wizualizacyjnych, progresywnej relaksacji mięśni),
- Gotowy szablon „Indywidualnego Planu Odporności Psychofizycznej”,
- Lista polecanych aplikacji i narzędzi wspierających regenerację i samoregulację,
- Linki do dodatkowych materiałów edukacyjnych (filmy, podcasty, ćwiczenia),
- Certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu.

## Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 16F

72-200 Nowogard

woj. zachodniopomorskie

### **Udogodnienia w miejscu realizacji usługi**

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Paweł Szkudlarek**

**E-mail** [pawel.szkudlarek@o3.edu.pl](mailto:pawel.szkudlarek@o3.edu.pl)

**Telefon** (+48) 798 752 646