



Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym - czyli jak na nowo obudzić w sobie motywację do pracy - warsztaty praktyczne.

Numer usługi 2025/04/04/8282/2669528

2 509,20 PLN brutto
2 040,00 PLN netto
139,40 PLN brutto/h
113,33 PLN netto/h

Centrum Organizacji
Szkoleń i
Konferencji SEMPER
Magdalena
Wolniewicz-Kesaria

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★☆ 4,5 / 5

🕒 18 h

2 414 ocen

📅 15.04.2026 do 17.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które ze względu na specyfikę zawodu narażone są na wiele sytuacji stresogennych i towarzyszący im syndrom "wypalenia zawodowego". Do udziału w szkoleniu serdecznie zapraszamy więc osoby w szczególny sposób narażone na:

- pracę pod presją czasu;
- obciążenie obowiązkami;
- kontakt z wymagającymi petentami;
- kontakt ze środowiskiem patologicznym;
- monotonność.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

14-04-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

18

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Wypalenie zawodowe, syndrom wypalenia zawodowego - występuje, gdy praca przestaje dawać satysfakcję, pracownik przestaje się rozwijać zawodowo, czuje się przepracowany i niezadowolony z wykonywanego zajęcia, które niegdyś sprawiało mu przyjemność.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza - Uczestnik: - określa pojęcie wypalenia zawodowego oraz jego główne objawy; - omawia przyczyny i czynniki sprzyjające powstawaniu wypalenia zawodowego; - analizuje zawody i sytuacje szczególnie narażone na zjawisko wypalenia; - interpretuje związki między długotrwałym stresem a pojawieniem się wypalenia zawodowego; - charakteryzuje metody radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu; - rozpoznaje źródła motywacji oraz czynniki wpływające na automotywację i siłę wewnętrzną.	Uczestnik po szkoleniu: - poprawnie wymienia objawy wypalenia zawodowego; - wskazuje przykłady zawodów i uzasadnia ich ryzyko; - wyjaśnia mechanizm powstawania wypalenia w kontekście stresu; - identyfikuje własne motywy i umie je nazwać.	Test teoretyczny
Umiejętności - uczestnik: - tworzy własną mapę objawów i czynników wypalenia zawodowego w swoim środowisku pracy; - analizuje swoje doświadczenia zawodowe w kontekście czynników ryzyka wypalenia; - wypracowuje strategie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i radzenia sobie z niechęcią wobec pracy; - stosuje techniki osławiania stresu w codziennej pracy; Kompetencje społeczne: - ocenia jak odpowiednio reagować w różnych sytuacjach związanych z wykonywanym zawodem - identyfikuje własny styl uczenia się i wybiera sposoby dalszego kształcenia, - określa znaczenie komunikacji interpersonalnej oraz prawidłowo identyfikuje i rozstrzyga dylematy związane z wykonywaniem zawodu.	Uczestnik po szkoleniu: Umiejętności Efekty weryfikuje się poprzez: - przygotowuje diagram lub listę czynników i objawów występujących w jego pracy; - podaje konkretne sytuacje z pracy i ocenia ich wpływ na ryzyko wypalenia; - demonstruje praktyczne ćwiczenia relaksacyjne lub strategie zarządzania stresem; - określa sposoby wzmacniania motywacji w pracy; Uczestnik po szkoleniu: - dobiera odpowiednie metody do dalszego kształcenia - reaguje odpowiednio do różnorodnych kontekstów zawodowych	Test teoretyczny 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

- szkolenie trwa 3 dni (łącznie 18h) i możesz w nim uczestniczyć z dowolnego miejsca dołączając do wirtualnego pokoju konferencyjnego wykorzystując urządzenie z dostępem do internetu
- podczas szkolenia zaplanowane są przerwy, które nie wliczają się w czas trwania szkolenia
- zajęcia odbywają się w godzinach 09.00-15.00 każdego dnia według harmonogramu:

Dzień I

Godz.09:00-09.10 - PRE TEST do uzupełnienia przed szkoleniem

Godz.09:10-10.30 - szkolenie (rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu, ćwiczenia)

1.Powitanie uczestników.

2.Prezentacja uczestników - wymiana doświadczeń w zakresie czynników i objawów wypalenia zawodowego.

Godz.10.30-12.00 - szkolenie (rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu, ćwiczenia)

3.Wypalenie zawodowe co to takiego – czy obserwujesz u siebie objawy?

Godz.12:00-13.30 - szkolenie (rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu, ćwiczenia)

4.Skąd się bierze wypalenie zawodowe?

Godz.13.30-15.00 - szkolenie (rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu, ćwiczenia)

5.Zawody szczególnie narażone na zjawisko wypalenia zawodowego.

Dzień II

Godz.09:00-10.30 - szkolenie (rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu, ćwiczenia)

6.Czynniki mogące przyczynić się w konsekwencji do powstania wypalenia zawodowego:

Brak motywacji – niskie zarobki

Wysoki stres a mała nagroda

Zbyt emocjonalne podchodzenie do trudnych sytuacji

Mimo włożonego wysiłku nie zawsze widać efekty

Ograniczone możliwości w stosunku do wymagań stawianych przez klientów

Olbrzymie poczucie odpowiedzialności

Przenoszenie pracy do domu

Godz.10.30-12.00 - szkolenie (rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu, ćwiczenia)

7.Wypalenie zawodowe jako następstwo długotrwałego stresu.

Godz.12:00-13.30 - szkolenie (rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu, ćwiczenia)

8.Psychologia stresu.

Godz.13.30-15.00 - szkolenie (rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu, ćwiczenia)

9.Oswoić stres.

Dzień III

Godz.09:00-10.30 - szkolenie (rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu, ćwiczenia)

10.Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.

Godz.10.30-12.00 - szkolenie (rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu)

11.Radzenie sobie z niechęcią wobec pracy.

Godz.12:00-13.30 - szkolenie (rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu)

12.Radzenie sobie ze zjawiskiem wypalenia zawodowego.

13.Wewnętrzna siła i automotywacja.

Godz.13.30-14.40 - szkolenie (rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu)

14.Co Cię motywuje do pracy?

15.Jakie były początki naszej pracy – dlaczego właśnie zdecydowaliśmy się na pracę na obecnym stanowisku.

16.Podsumowanie.

Godz. 14.40 - 14:50 – POST TEST walidacja usługi

Godz. 14:50 - 15:00 – podsumowanie i zakończenie szkolenia

Szkolenie będzie realizowane w wymiarze 18-godzinny, gdzie 1 godzina odpowiada godzinie dydaktycznej (45min.)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 PRE TEST do uzupełnienia przed szkoleniem	-	15-04-2026	09:00	09:10	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 15 1.Powitanie uczestników. 2.Prezentacja uczestników - wymiana doświadczeń w zakresie czynników i objawów wypalenia zawodowego.	Luiza Stroińska	15-04-2026	09:10	10:30	01:20
3 z 15 3.Wypalenie zawodowe co to takiego – czy obserwujesz u siebie objawy?	Luiza Stroińska	15-04-2026	10:30	12:00	01:30
4 z 15 4.Skąd się bierze wypalenie zawodowe?	Luiza Stroińska	15-04-2026	12:00	13:30	01:30
5 z 15 5.Zawody szczególnie narażone na zjawisko wypalenia zawodowego.	Luiza Stroińska	15-04-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 15 6.Czynniki mogące przyczynić się w konsekwencji do powstania wypalenia zawodowego:	Luiza Stroińska	16-04-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 15 7.Wypalenie zawodowe jako następstwo długotrwałego stresu.	Luiza Stroińska	16-04-2026	10:30	12:00	01:30
8 z 15 8.Psychologia stresu.	Luiza Stroińska	16-04-2026	12:00	13:30	01:30
9 z 15 9.Oswoić stres.	Luiza Stroińska	16-04-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 10.Przeciwdziała nie wypaleniu zawodowemu.	Luiza Stroińska	17-04-2026	09:00	10:30	01:30
11 z 15 11.Radzenie sobie z niechęcią wobec pracy.	Luiza Stroińska	17-04-2026	10:30	12:00	01:30
12 z 15 12.Radzenie sobie ze zjawiskiem wypalenia zawodowego. 13.Wewnętrzna siła i automotywacja.	Luiza Stroińska	17-04-2026	12:00	13:30	01:30
13 z 15 14.Co Cię motywuje do pracy?	Luiza Stroińska	17-04-2026	13:30	14:40	01:10
14 z 15 POST TEST walidacja usługi	-	17-04-2026	14:40	14:50	00:10
15 z 15 podsumowanie i zakończenie szkolenia	Luiza Stroińska	17-04-2026	14:50	15:00	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 509,20 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 040,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	139,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	113,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Luiza Stroińska

Trener-praktyk. Specjalizuje się w szkoleniach biznesowych, w szczególności związanych ze sprzedażą, obsługą klienta, komunikacją, budowaniem zespołów, jak i szkoleniach kadry menedżerskiej. Posiada dyplom trenera biznesu z wieloletnim doświadczeniem w branży medyczno-farmaceutycznej. Swoją przygodę zawodową w biznesie rozpoczęła 15 lat temu. Na początku na stanowisku Przedstawiciela Medycznego, potem przez 10 lat pełniła funkcję menedżerskie na poziomie średniego i wyższego szczebla. Ponadto posiada dyplom Coacha i jest certyfikowanym konsultantem The Bridge Personality. Posiada bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w okresie 5 lat wstecz od daty rozpoczęcia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- otrzymujesz certyfikat wydany przez jedną z wiodących firm szkoleniowych w Polsce
- materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej
- masz dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu
- otrzymujesz indywidualną kartę rabatową upoważniającą do 10% zniżki na wszystkie kolejne szkolenia stacjonarne i online organizowane przez Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER

Warunki uczestnictwa

ZGŁOSZENIE NA USŁUGĘ

Rezerwacji miejsca szkoleniowego można dokonać za pośrednictwem BUR.

Dla uczestników finansujących udział w szkoleniu w minimum 70% lub w całości ze środków publicznych następuje zwolnienie z obowiązku opłaty podatku VAT. Zwolnienie z podatku VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity DzU. 2025 poz. 832).

- Walidacja usługi odbędzie się poprzez PRE i POST TESTY przekazane dla uczestników na początku szkolenia oraz ponownie weryfikowane przed jego zakończeniem.
- Usługa będzie rejestrowana w celu kontroli i audytu. Wizerunek uczestników będzie rejestrowany. Uczestnik zobowiązany jest to posiadania i używania sprawnej kamery internetowej.

Informacje dodatkowe

- wygodna forma szkolenia - wystarczy dostęp do urządzenia z Internetem (komputer, tablet, telefon), słuchawki lub głośniki i ulubiony fotel
- szkolenie realizowane jest w nowoczesnej formie w wirtualnym pokoju konferencyjnym i kameralnej grupie uczestników
- bierzesz udział w pełnowartościowym szkoleniu - Trener prowadzi zajęcia "na żywo" - widzisz go i słyszysz
- pokaz prezentacji, ankiet i ćwiczeń widzisz na ekranie swojego komputera w czasie rzeczywistym.
- podczas szkolenia Trener aktywizuje uczestników zadając pytania, na które można odpowiedzieć w czasie rzeczywistym
- otrzymujesz certyfikat wydany przez jedną z wiodących firm szkoleniowych w Polsce
- masz dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu
- otrzymujesz indywidualną kartę rabatową upoważniającą do 10% zniżki na wszystkie kolejne szkolenia stacjonarne i online organizowane przez Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER

Warunki techniczne

Wymagania techniczne:

- Platforma /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa - Platforma Zoom (<https://zoom-video.pl/>)

Wymagania sprzętowe:

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji - komputer, laptop lub inne urządzenie z dostępem do internetu

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik - minimalna prędkość łącza: 512 KB/sek

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów - komputer, laptop lub inne urządzenie z dostępem do internetu. Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania.

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line - od momentu rozpoczęcia szkolenia do momentu zakończenia szkolenia

Potrzebna jest zainstalowana najbardziej aktualna oficjalna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera. Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy); 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej); System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS. Łącze internetowe o minimalnej przepustowości do zapewnienia transmisji dźwięku 512Kb/s, zalecane min. 2 Mb/s oraz min. 1 Mb/s do zapewnienia transmisji łącznie dźwięku i wizji, zalecane min. 2,5 Mb/s.

Kontakt



Angelika Poznańska

E-mail info@szkolenia-semper.pl

Telefon (+48) 570 590 060