



SYNDROM WYPALENIA ZAWODOWEGO jak skutecznie wzmacniać odporność psychiczną w obliczu stresu zawodowego? - szkolenie warsztatowe

Numer usługi 2025/07/16/181990/2882726

1 150,00 PLN brutto
1 150,00 PLN netto
143,75 PLN brutto/h
143,75 PLN netto/h

SAMODZIELNY
PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI
ZDROWOTNEJ
OŚRODEK TERAPII
UZALEŻNIEŃ I
WSPÓLUZALEŻNIE
Ń W SZCZECINIE

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Szczecin / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 8 h
📅 05.09.2025 do 05.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w zawodach szczególnie narażonych na wysoki poziom stresu zawodowego oraz pracujących pod presją czasu, a także do: kadry zarządzającej zespołem , osób o obniżonej motywacji, pracowników o wysokim prawdopodobieństwie wypalenia zawodowego, osób nastawionych na rozwój własnych kompetencji, osób narażonych na obciążenie obowiązkami, osób mających kontakt z wymagającym klientem.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	22-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Zwiększenie świadomości uczestników na temat zjawiska wypalenia zawodowego, jego przyczyn i skutków w kontekście zawodowym i osobistym.

Rozpoznanie wczesnych objawów wypalenia zawodowego.

Nabycie umiejętności zarządzania czynnikami stresogennymi w pracy.

Poznanie metod zapobiegania wypaleniu zawodowemu, w tym technik relaksacyjnych, organizacji pracy oraz budowania równowagi między pracą a życiem osobistym.

Poprawa dobrostanu, efektywności zawodowej, satysfakcji z życia i własnej skuteczności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje objawy wypalenia zawodowego u siebie i innych.	Rozpoznaje czynniki organizacyjne i indywidualne, które mogą prowadzić do wypalenia zawodowego.	Test teoretyczny
	Wskazuje różnice między stresem a wypaleniem; analizuje własne sygnały ostrzegawcze	Test teoretyczny
	Różnicuje stres zawodowy od znużenia i wyczerpania	Test teoretyczny
Stosuje sposoby radzenia sobie z presją i niepewnością	Rozpoznaje negatywne wzorce myślowe, umie je zmienić na konstruktywne i pozytywne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Staje się bardziej elastyczny w reagowaniu na zmiany i nieoczekiwane sytuacje w pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Nabywa pewności w radzeniu sobie z trudnościami.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki redukcji stresu. Charakteryzuje wybrane techniki radzenia sobie ze stresem.	Stosuje strategie radzenia sobie ze stresem i presją w pracy, wyznacza priorytety i podejmuje decyzje.	Deбата swobodna
	Dobiera techniki radzenia sobie ze stresem do konkretnych sytuacji.	Deбата swobodna
	Konstruktywnie wyraża swoje emocje	Test teoretyczny
Adekwatnie reaguje na emocje własne i innych osób. Potrafi zarządzać emocjami	Rozwiązuje konflikty oraz odpowiednio reaguje wobec impasu lub eskalacji.	Test teoretyczny
	Potrafi rozpoznawać i reagować na agresję własną i innych.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Konstruuje indywidualny plan prewencyjny, zarządzania stresem i unikania wypalenia zawodowego.	Podjmuje świadome decyzje dotyczące organizacji swojej pracy	Test teoretyczny
	Utrzymuje motywację w trudnych warunkach zawodowych	Test teoretyczny
	Wzmacnia odporność psychiczną i lepiej radzi sobie z wyzwaniami.	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

Program szkolenia:

Moduł I

Powitanie uczestników

- Cele szkolenia – omówienie planu dnia i oczekiwań uczestników
- Wprowadzenie do tematu szkolenia

Teoria wypalenia zawodowego

- Co to jest wypalenie zawodowe?
- Etapy wypalenia zawodowego
- Przyczyny wypalenia – stres, przeciążenie, brak kontroli, nierównowaga
- Czynniki organizacyjne i indywidualne, które przyczyniają się do wypalenia zawodowego
- Psychologiczny zespół objawów wypalenia zawodowego
- Trzy wymiary wypalenia (wyczerpanie, depersonalizacja, poczucie braku kompetencji)

Moduł II

Rozpoznawanie symptomów wypalenia zawodowego

- • Objawy wypalenia na poziomie emocjonalnym, fizycznym i behawioralnym
- Zmiany w samopoczuciu, zmniejszona motywacja, cynizm
- Zmniejszona energia, chroniczne zmęczenie, problemy ze snem

Źródła stresu w pracy

- • Najczęstsze stresory w pracy i jak można je zminimalizować? Jak na nie reagować ?
- Presja: czasu, innych osób, efektu, własna, nieobiektywnej oceny
- Wzorce reakcji na stres w pracy

Moduł III

Skuteczne radzenie sobie ze stresem zawodowym poprzez wzmacnianie odporności psychicznej

- • Budowanie równowagi między pracą a życiem osobistym
- Znalezienie granic, organizacja pracy, odpoczynek.
- Techniki radzenia sobie ze stresem, jak wprowadzić je do codziennej pracy.
- Mój sposób reagowania na emocje własne i innych
- Cztery filary odporności psychicznej: wyzwanie, pewność, zaangażowanie, kontrola

Moduł IV

Zarządzanie konfliktem

- • Różnicowanie, skalowanie, funkcje, metody i techniki rozwiązywania konfliktów
- Znaczenie mediacji

Moduł V

Planowanie indywidualnego działania na rzecz prewencji wypalenia zawodowego

- • Tworzenie indywidualnych planów prewencyjnych z wykorzystaniem poznanych technik i zasad
- Motywacja i praca z przekonaniem

Moduł VI

Zakończenie szkolenia

- • Podsumowanie zdobytej wiedzy
- Wręczenie materiałów edukacyjnych i certyfikatów
- Ostatnia dyskusja – pytania, feedback od uczestników

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł I	Marta Giezek	05-09-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 7 Przerwa	Marta Giezek	05-09-2025	10:30	10:45	00:15
3 z 7 Moduł II	Marta Giezek	05-09-2025	10:45	13:00	02:15
4 z 7 Lunch	Marta Giezek	05-09-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 7 Moduł III, IV	Marta Giezek	05-09-2025	13:30	15:00	01:30
6 z 7 Przerwa	Marta Giezek	05-09-2025	15:00	15:15	00:15
7 z 7 Moduł V, VI	Marta Giezek	05-09-2025	15:15	17:00	01:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 150,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	143,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	143,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Giezek

Doktor nauk o zdrowiu, terapeuta, mediator sądowy, trener, absolwentka Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego. Pracownik naukowo-dydaktyczny Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego na Wydziale Nauk o Zdrowiu w Katedrze Medycyny Społecznej, Zakładzie Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego.

Ukończyła studia podyplomowe z zakresu organizacji pomocy społecznej, zarządzania w ochronie zdrowia oraz MBA w ochronie zdrowia (dwuletnie studia podyplomowe w PUM). Zawodowo od 25 lat związana z ochroną zdrowia i pomocą społeczną. Ukończyła Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie I i II stopnia. Posiada Certyfikat Specjalisty w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej, w tym w szczególności rodzin z problemem uzależnień, wydany przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Ukończyła Studium Terapii Par (140 godzin) w Dolnośląskim Centrum Psychoterapii. Ukończyła kurs podstawowy i zaawansowany TSR, a także kursy specjalistyczne. Pracuje w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach TSR. Jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Posiada certyfikat terapeutki motywującej. Swoją pracę poddaje stałej superwizji. Od 2017 roku prowadzi szkolenia i warsztaty w zakresie przeciwdziałania przemocy oraz zarządzania stresem i promocji zdrowia psychicznego. Jest wykładowcą akademickim w Pomorskim Uniwersytecie

Medycznym na kierunkach pielęgniarstwo, położnictwo, ratownictwo medyczne i psychologia zdrowia. Jest doświadczonym mediatorem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe:

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma indywidualny zestaw materiałów: teczka, długopis, wydrukowana treść prezentacji z miejscem na notatki checklisty i formularze samooceny stanu emocjonalnego, przykłady technik relaksacyjnych.

Dokumentacja fotograficzna treści wypracowanych podczas szkolenia w ramach zajęć warsztatowych.

Warunki uczestnictwa

Fakt uczestnictwa w szkoleniu musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności.

Aby ukończyć szkolenie niezbędny jest aktywny udział w zajęciach oraz pozytywna ocena nabytych umiejętności.

Informacje dodatkowe

Materiały szkoleniowe (ćwiczenia, teksty, prezentacje ,szablony do pracy indywidualnej i zespołowej) przygotowane przez osobę prowadzącą i są zawarte w cenie usługi.

Wszystkie szkolenia realizujemy z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb uczestników, co pozwala na ich komfortowy i efektywny udział w zajęciach.

Uczestnicy szkolenia będą mieli zapewnione przerwy kawowe i lunch.

W przypadku uczestnictwa w usłudze osób z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do ich potrzeb.

Szkolenia realizujemy w siedzibie własnej jak również w siedzibie podmiotu który zleci nam realizację usługi. W formie dedykowanej program, warunki organizacyjne, termin i miejsce ustalamy wspólnie z podmiotem zlecającym. Zapraszamy do kontaktu w celu ustalenia szczegółów szkolenia.

Usługa zwolniona z VAT-u (art.113 ust. 1 i 2 ustawy o VAT).

Adres

Szczecin 7

71-757 Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Budynek dostosowany do osób o ograniczonej sprawności

Kontakt



Anna Sankowska

E-mail otu@otu.szczecin.pl

Telefon (+48) 579 653 538