



CENTRUM
SZKOLENIOWE
"GOLDEN GATE"
NICOLETTA
BASKIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5
898 ocen

Skuteczne sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu

Numer usługi 2025/07/24/39315/2900070

📍 Konopiska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 04.10.2025 do 05.10.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie „**Skuteczne sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu**” skierowane jest do osób pracujących zawodowo, które doświadczają wysokiego poziomu stresu, zmęczenia lub oznak wypalenia, a także do tych, którzy chcą świadomie zadbać o swój dobrostan psychofizyczny.

Adresatami szkolenia są osoby z różnych branż, w szczególności wykonujące zawody wymagające dużego zaangażowania emocjonalnego i intensywnych kontaktów interpersonalnych. Szkolenie przeznaczone jest zarówno dla osób, które już zmagają się z objawami wypalenia zawodowego, jak i tych, które chcą zapobiegać jego wystąpieniu.

Uczestnicy szkolenia zdobędą wiedzę i praktyczne umiejętności pozwalające na rozpoznawanie objawów wypalenia zawodowego, zarządzanie stresem, świadome reagowanie na trudne emocje oraz dbanie o własną energię i dobrostan psychofizyczny.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

03-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie „Skuteczne sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu” przygotowuje uczestników do świadomego rozpoznawania objawów wypalenia zawodowego, zarządzania stresem oraz podejmowania działań wspierających dobrostan psychofizyczny. Pozwoli identyfikować przyczyny i skutki chronicznego przeciążenia, stosować skuteczne strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz budować środowisko pracy sprzyjające regeneracji i odporności psychicznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje przyczyny, objawy i skutki wypalenia zawodowego oraz charakteryzuje rolę hormonów i stresu w jego przebiegu.	Definiuje podstawowe przyczyny i opisuje fazy wypalenia zawodowego, uwzględniając czynniki organizacyjne i indywidualne.	Test teoretyczny
	Rozróżnia symptomy wypalenia zawodowego w trzech obszarach: fizycznym, emocjonalnym i behawioralnym.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje rolę wybranych hormonów (kortyzol, serotonina, oksytocyna, testosteron), wskazując ich wpływ na stres, samopoczucie oraz regenerację organizmu.	Test teoretyczny
Uczestnik dobiera i stosuje skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem oraz trudnymi emocjami.	Rozróżnia i wyjaśnia działanie podstawowych technik relaksacyjnych i oddechowych.	Test teoretyczny
	Dobiera strategie adekwatne do rodzaju emocji i kontekstu sytuacyjnego, uwzględniając zasady inteligencji emocjonalnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje ćwiczenia zwiększające odporność psychiczną (np. techniki uważności, prezentując ich zastosowanie w praktyce.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik monitoruje symptomy wypalenia zawodowego u siebie i innych oraz planuje działania profilaktyczne.	Rozróżnia i interpretuje sygnały ostrzegawcze wypalenia u siebie i współpracowników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Projektuje indywidualną strategię zapobiegania wypaleniu, uwzględniając zasoby osobiste i organizacyjne.	Test teoretyczny
	Wskazuje i stosuje odpowiednie sposoby regeneracji organizmu i umysłu, dostosowane do indywidualnych potrzeb.	Test teoretyczny
Uczestnik organizuje środowisko sprzyjające dobrostanowi oraz projektuje działania wspierające równowagę między życiem zawodowym a osobistym.	Wymienia i uzasadnia znaczenie czynników wspierających dobrostan w pracy i poza nią.	Test teoretyczny
	Opracowuje działania wspierające energię i motywację, dostosowane do możliwości i potrzeb osoby oraz otoczenia	Test teoretyczny
	Przekłada wartości i intencje na realistyczne decyzje i działania wspierające balans między życiem zawodowym a osobistym.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Centrum Doradczo-Edukacyjne ProEffecto dr Marietta Blachnik-Gęsiarz

Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Program szkolenia został dostosowany do potrzeb osób **aktywnych zawodowo**, szczególnie pracujących w środowiskach **narażonych na wysoki poziom stresu** oraz **kontakt emocjonalny z ludźmi**. Szkolenie koncentruje się na **rozpoznawaniu objawów wypalenia zawodowego**, **budowaniu odporności psychicznej**, **zarządzaniu emocjami** oraz **regeneracji energii psychofizycznej**.

Szkolenie obejmuje **część teoretyczną i praktyczną**, zakończone procesem **walidacji nabytych kompetencji**. Całkowity czas trwania usługi rozwojowej wynosi 16 **godzin zegarowych** i zawiera zarówno zajęcia dydaktyczne, jak i przerwy (2 **godziny**) – **przerwy wliczone są w czas trwania usługi**. Usługa realizowana jest w formie **stacjonarnej**.

Szkolenie odbywa się w przestrzeni sprzyjającej **koncentracji i komfortowi uczestników**. Sale szkoleniowe wyposażone są w **sprzęt multimedialny, materiały dydaktyczne** oraz **szybki internet**.

Warunki organizacyjne realizacji usługi:

Część teoretyczna – omówienie **mechanizmów wypalenia zawodowego**, **wpływu stresu i hormonów na dobrostan psychofizyczny**, **znaczenia inteligencji emocjonalnej**, **energii życiowej i środowiska pracy**.

Część praktyczna – ćwiczenia indywidualne i grupowe obejmujące:

- rozpoznawanie własnych objawów stresu i wypalenia,
- techniki oddechowe i relaksacyjne,
- trening uważności,
- tworzenie indywidualnego planu profilaktyki wypalenia.

Walidacja – Końcowy **test wiedzy**, będący podstawą do uzyskania **certyfikatu zgodnego z wymaganiami Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Harmonogram (przykładowy podział na dni szkoleniowe):

Dzień 1:

- **Przyczyny i skutki wypalenia zawodowego**
- **Symptomy wypalenia** – jak je rozpoznać u siebie i innych
- **Stres** jako czynnik ryzyka i źródło działania
- **Rola hormonów** (kortyzol, serotonina, testosteron, oksytocyna) w wypaleniu i regeneracji

Dzień 2:

- **Inteligencja emocjonalna** – rozpoznawanie emocji i praca z nimi
- **Skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami**
- **Energia życiowa** – jak ją odzyskać i utrzymać
- **Tworzenie sprzyjającego środowiska**
- Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 PREZENTACJA PROGRAMU SZKOLENIA ORAZ AUTOPREZENTACJA TRENERA	Mariola Trzepizur	04-10-2025	08:00	08:30	00:30
2 z 19 Przyczyny i skutki wypalenia zawodowego. Jak przebiega wypalenie zawodowe.	Mariola Trzepizur	04-10-2025	08:30	10:00	01:30
3 z 19 Przerwa	Mariola Trzepizur	04-10-2025	10:00	10:15	00:15
4 z 19 Symptomy wypalenia zawodowego. Jak rozpoznać objawy wypalenia zawodowego.	Mariola Trzepizur	04-10-2025	10:15	12:00	01:45
5 z 19 Przerwa	Mariola Trzepizur	04-10-2025	12:00	12:15	00:15
6 z 19 Od myśli do efektu – rola i znaczenie stresu w obszarze zawodowym i życiu osobistym. Czynniki wewnętrzne i zewnętrzne wpływające na poziom stresu.	Mariola Trzepizur	04-10-2025	12:15	14:00	01:45
7 z 19 Przerwa obiadowa	Mariola Trzepizur	04-10-2025	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 19 Rola i znaczenie hormonów (kortyzol, testosteron, oksytocyna, serotonina) w profilaktyce przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.	Mariola Trzepizur	04-10-2025	14:30	15:45	01:15
9 z 19 PODSUMOWANIE DNIA SZKOLENIA	Mariola Trzepizur	04-10-2025	15:45	16:00	00:15
10 z 19 Inteligencja emocjonalna. Sposoby rozpoznawania emocji w ciele. Skuteczne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami.	Mariola Trzepizur	05-10-2025	08:00	09:20	01:20
11 z 19 Energia życiowa – gdzie ucieka i jak ją odzyskać.	Mariola Trzepizur	05-10-2025	09:20	10:00	00:40
12 z 19 Przerwa	Mariola Trzepizur	05-10-2025	10:00	10:15	00:15
13 z 19 Przyczyny i objawy spadku energii na poziomie psychofizycznym .	Mariola Trzepizur	05-10-2025	10:15	11:00	00:45
14 z 19 Skuteczne sposoby na utrzymanie i zwiększenie energii życiowej, wspierającej dobrostan psychofizyczny - część 1.	Mariola Trzepizur	05-10-2025	11:00	12:00	01:00
15 z 19 Przerwa	Mariola Trzepizur	05-10-2025	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 19 Skuteczne sposoby na utrzymanie i zwiększenie energii życiowej, wspierającej dobrostan psychofizyczny - część 2.	Mariola Trzepizur	05-10-2025	12:15	12:40	00:25
17 z 19 Ustalenie działań dla tworzenia sprzyjającego środowiska w pracy i w życiu osobistym. Ćwiczenia oddechowe. Relaksacja.	Mariola Trzepizur	05-10-2025	12:40	14:00	01:20
18 z 19 Przerwa obiadowa	Mariola Trzepizur	05-10-2025	14:00	14:30	00:30
19 z 19 Egzamin końcowy i certyfikacja	-	05-10-2025	14:30	16:00	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	153,75 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto

153,75 PLN

W tym koszt certyfikowania netto

153,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mariola Trzepizur

Doświadczona specjalistka w obszarze holistycznego rozwoju osobistego i zawodowego. Dyplomowana coachka i mentorka, która od lat z pasją prowadzi szkolenia i sesje coachingowe, wspierając uczestników w osiąganiu celów oraz budowaniu dobrostanu psychofizycznego. Jej obszary specjalizacji obejmują komunikację interpersonalną, asertywność, inteligencję emocjonalną, motywację, relacje międzyludzkie oraz przedsiębiorczość.

Jako przedsiębiorczyni aktywna zawodowo od 1989 roku, pełni funkcję Fundatorki i Prezeski Fundacji Żyj Bardziej, w ramach której realizuje liczne projekty rozwojowe, także współfinansowane ze środków unijnych. Na swoim koncie ma ponad 1600 godzin pracy warsztatowej, szkoleniowej i coachingowej. Prowadzi szkolenia zarówno dla klientów indywidualnych, jak i grup zawodowych. Posiada wyższe wykształcenie z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi oraz ukończone studia podyplomowe z coachingu i mentoringu na Uniwersytecie SWPS. Jest absolwentką rocznego kompleksowego programu Holistycznej Szkoły Trenerów oraz licznych szkoleń certyfikacyjnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w formie celowo opracowanego i wydrukowanego autorskiego **skryptu** oraz certyfikat ukończenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zastosowano zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (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 Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

Adres

ul. Opolska 1
42-274 Konopiska
woj. śląskie

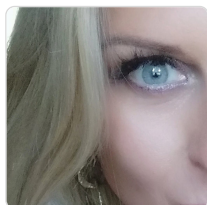
Centrum Szkoleniowe GOLDEN GATE to doskonałe miejsce do realizacji szkoleń informatycznych, łączące nowoczesność z komfortem i funkcjonalnością. Budynek centrum szkoleniowego mieści się w dogodnej lokalizacji w centrum Konopisk, z łatwym dostępem do komunikacji miejskiej i miejsc parkingowych w najbliższej okolicy.

Uczestnicy szkolenia mają do dyspozycji przestronne i dobrze wyposażone sale wykładowe, sprzyjające nauce i skupieniu. Dużym atutem placówki jest nowoczesny sprzęt komputerowy, który zapewnia komfortową i efektywną pracę przy indywidualnych stanowiskach, wyposażonych w aktualne oprogramowanie oraz dostęp do szybkiego internetu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Nicoletta Baskiewicz

E-mail szkolenia@golden.edu.pl

Telefon (+48) 505 101 280