



"KREATOR" SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★☆ 4,2 / 5

47 ocen

WYPALENIE ZAWODOWE - JAK ODZYSKAĆ WYPALONEGO PRACOWNIKA? - SZKOLENIE OTWARTE ONLINE

Numer usługi 2025/08/06/10522/2926579

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 5 h

📅 11.12.2025 do 11.12.2025

725,70 PLN brutto

590,00 PLN netto

145,14 PLN brutto/h

118,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla menadżerów, kierowników, szefów.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	04-12-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	5
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

Szkolenie przygotowuje liderów do rozpoznawania i reagowania na wypalenie zawodowe w zespole, poprzez rozwój kompetencji w zakresie diagnozy objawów, prowadzenia rozmów wspierających oraz wdrażania praktyk zapobiegających pogłębianiu problemu, z zachowaniem odpowiednich granic odpowiedzialności i dbałości o własną higienę psychiczną.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje wczesne sygnały wypalenia zawodowego u pracowników oraz u siebie.	- Identyfikuje typowe objawy wypalenia w zespole. - Analizuje czynniki wywołujące wypalenie. - Klasyfikuje sygnały ostrzegawcze według stopnia ryzyka.	Test teoretyczny
Projektuje działania wspierające pracowników w sytuacji wypalenia zawodowego.	- Opracowuje plan rozmowy wspierającej z wypalonym pracownikiem. - Formułuje propozycje działań naprawczych i monitorujących.	Test teoretyczny
Monitoruje i koryguje działania w zespole w obszarze psychologicznego bezpieczeństwa i motywacji.	- Ocenia efektywność stosowanych praktyk w zespole. - Obserwuje zmiany w klimacie zespołu po wdrożeniu działań wspierających.	Test teoretyczny
Stosuje praktyki self-care w codziennej pracy lidera w celu zwiększenia odporności psychicznej.	- Planuje i wdraża własne działania wzmacniające higienę psychiczną. - Stosuje strategie równoważenia pracy zawodowej i regeneracji emocjonalnej.	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 kierowane jest do liderów zespołów, menedżerów, osób odpowiedzialnych za rozwój pracowników i kulturę organizacyjną.

W przypadku ćwiczeń, grupa będzie dzielona na zespoły 2-3 osobowe.

Usługa przeprowadzona będzie w trybie godzin zegarowych.

Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.

Usługa zdalna w czasie rzeczywistym: szkolenie praktyczne z case'ami i ćwiczeniami - 4h i 45 min, test walidacyjny w formularzach Google - 15 ostatnich minut spotkania.

- **Wypalenie zawodowe – wyzwanie dla lidera i realne koszty dla organizacji**

Dlaczego wypalenie to problem organizacyjny, a nie tylko indywidualny? Skala zjawiska oraz jego konsekwencje.

Rola lidera wobec wypalenia pracownika

Dlaczego wypalenie bywa ignorowane? Bariery psychologiczne i kulturowe.

Typowe błędy w reagowaniu na wypalenie – „teoria zdechłego konia.”

Studium przypadku: kryzys w zespole i jego konsekwencje dla organizacji.

- **Jak rozpoznać wypalenie i zrozumieć jego uwarunkowania?**

Wczesne objawy i sygnały ostrzegawcze wypalenia u pracowników

Uwarunkowania wypalenia – co je wywołuje i podtrzymuje?

Osobowość oraz indywidualna podatność na wypalenie

- **Zmiana zaczyna się od lidera – od czego zacząć?**

Postawa lidera wobec kryzysu wypalenia zawodowego pracownika

Twoja ścieżka postępowania

Rola i granice odpowiedzialności lidera w obliczu wypalenia pracownika

- **Motywacja własna lidera**

Self-care lidera jako element przywództwa

Praktyki wspierające Twoją higienę psychiczną, motywację i równowagę emocjonalną

Jak inspirować siebie, by móc inspirować innych?

- **Dobre i szkodliwe praktyki. Jak lider może realnie pomóc lub pogłębić problem?**

Wpływ lidera na klimat zespołu, motywację oraz psychologiczne bezpieczeństwo - przykłady

- **Jak rozmawiać i co robić z wypalonym pracownikiem?**

Rozmowa wspierająca – przydatny wzór

Jak motywować, nie bagatelizując trudności?

Trudne sytuacje w rozmowie – jak reagować?

Co po rozmowie? Monitorowanie i kontynuacja wsparcia.

- **Lider jako inicjator zmiany – inspirujący przykład skutecznej interwencji**
- **Praca nad trudnymi sytuacjami uczestników szkolenia i pomocne rozwiązania.**

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Szkolenie - WYPALENIE ZAWODOWE - JAK ODZYSKAĆ WYPALONEGO PRACOWNIKA? Cz. 1 - rozmowa na żywo i ćwiczenia/ case'y	Joanna Najbor	11-12-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 4 Przerwa	Joanna Najbor	11-12-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 4 Szkolenie - WYPALENIE ZAWODOWE - JAK ODZYSKAĆ WYPALONEGO PRACOWNIKA? Cz. 2 - rozmowa na żywo i ćwiczenia/ case'y	Joanna Najbor	11-12-2025	11:15	13:45	02:30
4 z 4 Test walidacyjny	-	11-12-2025	13:45	14:00	00:15

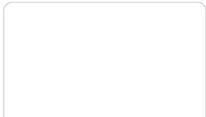
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	725,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	590,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	145,14 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Joanna Najbor



Prowadzi kompleksowe programy rozwojowe dedykowane kadry menedżerskiej oraz pracownikom firm. Specjalizuje się w szkoleniach z obszaru zarządzania stresem, wypalenia zawodowego, prewencji sytuacji kryzysowych oraz budowania odporności psychicznej. Posiada doświadczenie we wspieraniu firm w kształtowaniu strategii well-being, wspierających utrzymanie wysokiej efektywności oraz zaangażowania zespołów.

Posiada ponad 20-letnie, poparte sukcesami, doświadczenie w pracy z osobami funkcjonującymi w warunkach wysokiego obciążenia i presji. Projektowała oraz realizowała zaawansowane warsztaty i treningi mentalne dla wielu służb mundurowych, przygotowując je do skutecznego działania w środowisku wymagającym odporności psychicznej, szybkiego podejmowania decyzji oraz zachowania efektywności w sytuacjach kryzysowych.

Obecnie jako trenerka i konsultantka wspiera w tym obszarze organizacje biznesowe, łącząc najnowsze osiągnięcia psychologii stosowanej z praktycznymi narzędziami podnoszącymi skuteczność w pracy w warunkach presji.

Prowadzi interwencje kryzysowe, diagnozy psychologiczne, zajmuje się także profilaktyką i terapią uzależnień. Z wykształcenia jest psychologiem (Uniwersytet Śląski), certyfikowaną psychoterapeutką i ekspertką w zakresie zdrowia psychicznego w organizacjach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały zostaną przesłane w formie online podczas szkolenia przez trenera. Będą to scenariusze rozmów wspierających, pliki ćwiczeń do samodzielnej pracy, prezentacja multimedialna.

Informacje dodatkowe

Ostatnie 15 minut szkolenia jest przeznaczone na walidację.

Warunki techniczne

Szkolenie odbędzie się na platformie ZOOM. W tym celu konieczne jest aby każdy uczestnik posiadał komputer/ laptop z dostępem do internetu.

Uczestnik szkolenia zobowiązany jest do włączenia kamery oraz mikrofonu. Przy jednym stanowisku komputerowym może siedzieć tylko jedna osoba.

Ostatnie 15 min jest przeznaczone na przeprowadzenie walidacji, która odbędzie się poprzez formularze Google.

Kontakt



Sandra Kokocińska

E-mail info@kreator-szkolenia.pl

Telefon (+48) 533 533 507