



CENTRUM
ROZWOJU I
EDUKACJI SP. Z O.
O.

★★★★★ 4,9 / 5
49 ocen

**Ekspert Antywypaleniowy i Rozwoju
Zawodowego w Edukacji -
Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu i
wzmacnianie potencjału dyrektora,
nauczyciela, pedagoga, psychologa
szkolnego. Usługa zakończona
egzaminem.**

Numer usługi 2025/08/19/133812/2946720

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 15.11.2025 do 16.11.2025

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

Usługa jest skierowana do kadry pedagogicznej i specjalistycznej placówek oświatowych i opiekuńczo-wychowawczych w tym:

- a. Nauczycieli szkół podstawowych
- b. Nauczycieli szkół ponadpodstawowych
- c. Psychologów
- d. Pedagogów szkolnych

a także dla wszystkich osób związanych zawodowo z oświatą.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

14-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

Usługa przygotowuje do nabycia kwalifikacji Ekspert Antywypaleniowy i Rozwoju Zawodowego w Edukacji.

Cele główne szkolenia:

- zwiększa świadomości wypalenia zawodowego w edukacji,
- rozwija umiejętności przeciwdziałania stresowi zawodowemu,
- wzmacnia wewnętrznej motywacji i poczucia sensu pracy,
- buduje zasobów odporności psychicznej w codziennej praktyce.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje symptomy wypalenia zawodowego i czynniki ryzyka.	Uczestnik opisuje pierwsze sygnały przeciążenia u siebie i innych.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy stresu chronicznego i jego wpływ na ciało i psychikę	Uczestnik wymienia strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami.	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje strategie profilaktyki i regeneracji w kontekście edukacyjnym.	Uczestnik buduje indywidualny plan dobrostanu i rozwoju zawodowego.	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia znaczenie pracy na zasobach i wartościach.	Uczestnik stosuje mikronawyki i rutyny wspierające odporność psychiczną.	Test teoretyczny

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

Pytanie 5. Czy dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
---	---

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Alchemia A&A Sp. z o.o.
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

MODUŁ 1: Diagnostyka i profilaktyka wypalenia zawodowego

Moduł pozwala zrozumieć zjawiska wypalenia zawodowego i czynniki sprzyjające jego powstawaniu w środowisku edukacyjnym.

Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu:

- Definicji i mechanizmów wypalenia,
- Etapów wypalenia: od zaangażowania po cynizm,
- Czynników ryzyka i objawy psychofizyczne,
- Autodiagnozy i skali wypalenia.

Efektom uczenia się podczas Modułu będzie:

- zdobyta wiedza: zna fazy i objawy wypalenia,
- zdobyte umiejętności: potrafi dokonać autodiagnozy i zidentyfikować czynniki ryzyka.

MODUŁ 2: Zarządzanie stresem i regeneracja zasobów

Moduł wyposaża uczestników w praktyczne techniki redukcji stresu i wzmacniania zasoby osobiste.

Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu:

- Technik relaksacyjnych i oddechowych,
- Mikronawyków regeneracyjnych i rytuałów codziennych,
- Granic psychologicznych i asertywności,
- Roli wsparcia społecznego i zespołu.

Efektom uczenia się podczas Modułu będzie:

- zdobyta wiedza: zna metody pracy ze stresem,
- zdobyte umiejętności: stosuje techniki regeneracyjne i rozpoznaje własne potrzeby.

MODUŁ 3: Motywacja, sens pracy i rozwój osobisty

Moduł pozwala na odkrywanie osobistego potencjału, wartości i celów wspierających długoterminowe zaangażowanie zawodowe.

Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu:

- Wewnętrznej motywacji vs presji zewnętrznej,
- Pracy z wartościami i misją zawodową,
- Planowania działań wspierających rozwój,
- Tworzenia indywidualnego planu dobrostanu.

Efektom uczenia się podczas Modułu będzie:

- Zdobytą wiedza: zna źródła motywacji i narzędzia rozwoju,
- Zdobytą umiejętności: formułuje cele i podejmuje działania wspierające dobrostan.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł I Diagnoza i profilaktyka wypalenia zawodowego	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	15-11-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 15 Przerwa	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	15-11-2025	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Moduł I cd Diagnoza i profilaktyka wypalenia zawodowego	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	15-11-2025	10:45	12:15	01:30
4 z 15 Przerwa	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	15-11-2025	12:15	12:45	00:30
5 z 15 Moduł I Autodiagnoza.	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	15-11-2025	12:45	14:15	01:30
6 z 15 Przerwa	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	15-11-2025	14:15	14:30	00:15
7 z 15 Moduł II Zarządzenie stresem i regeneracja zasobów	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	15-11-2025	14:30	16:15	01:45
8 z 15 Moduł II Praktyka	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	16-11-2025	09:00	10:30	01:30
9 z 15 Przerwa	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	16-11-2025	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Moduł III Motywacja, sens pracy i rozwój osobisty	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	16-11-2025	10:45	12:30	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 Przerwa	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	16-11-2025	12:30	13:00	00:30
12 z 15 Moduł III Praktyka	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	16-11-2025	13:00	14:30	01:30
13 z 15 Przerwa	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	16-11-2025	14:30	14:45	00:15
14 z 15 Walidacja	-	16-11-2025	14:45	15:15	00:30
15 z 15 Egzamin/Certyfikacja	-	16-11-2025	15:15	15:45	00:30

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	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	203,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	203,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aneta Tombarkiewicz-Olszewska

Mediator, szkoleniowiec, coach, prowadzi pomoc psychologiczną, interwencje kryzysową. Stale na liście mediatorów stałych Sądów Okręgowych w Warszawie, Katowicach, Krakowie, Gliwicach, Częstochowie i Sosnowcu, PEFRON, prowadziła mediacje Sądu Polubownego przy KNF w Warszawie. Nauczyciel akademicki – zajęcia z mediacji na studiach magisterskich na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Certyfikowany mediator w zakresie mediacji rodzinnych, gospodarczych, cywilnych, w sporach pracowniczych oraz mediacji szkolnych i rówieśniczych. Trener TUS i TKZ. Absolwentka Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Śląskiego oraz Studiów Podyplomowych Rodziny i Mediacji Sądowej UŚ, Podyplomowych studiów poradnictwo psychologiczne i interwencja kryzysowa WSKZ, Podyplomowe studia andragogika, coaching i tutoring w edukacji WSKZ. Prezes Śląskiego Stowarzyszenia Mediatorów Rodzinnych, Członek Rady monitorowania wdrażania reformy oświaty im. KEN IBE MEN, Członek Zespołu współpracy z NGO przy MEN, stale na liście mediatorów współpracujących z placówkami oświatowymi prowadzonej przez Polską Sekcję Europejskiego Stowarzyszenia Sędziów na rzecz Mediacji GEMME. Prowadzi warsztaty i szkolenia z dyrektorami szkół, nauczycielami/psychologami/pedagogami, rodzicami, młodzieżą, organizacjami, pracodawcami oraz rodzinami o tematyce mediacyjnej, rozwijania i wzmacniania umiejętności miękkich, kompetencji społeczno-emocjonalnych. Rozwija współpracę sektora NGO, instytut. rządowych, samorządowych oraz biznesu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały i środki dydaktyczne:

Prezentacje multimedialne

Arkusze analizy przypadków

Karty pracy do ćwiczeń rozwoju umiejętności społecznych

Informacje dodatkowe

1 godzina szkolenia, to godzina dydaktyczna.

Przerwy nie wliczają się w czas usługi.

Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2-13 r. (Dz. U. 2018 poz. 701)

Adres

ul. Tomasza Kotlarza 10B

40-139 Katowice

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Karina Indryka

E-mail biuro@centrum-rozwoju.edu.pl

Telefon (+48) 604 056 500