



IQ CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

6 273 oceny

Stres i wypalenie zawodowe

Numer usługi 2025/08/19/120895/2946746

📍 Chełm / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 29.09.2025 do 30.09.2025

3 150,00 PLN brutto

3 150,00 PLN netto

175,00 PLN brutto/h

175,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową szkolenia stanowią właściciele przedsiębiorstw z sektora MMŚP, mający siedzibę na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej oraz ich pracownicy. Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które ze względu na specyfikę zawodu narażone są na wiele sytuacji stresogennych i towarzyszący im syndrom "wypalenia zawodowego"
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	13
Data zakończenia rekrutacji	28-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
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 uczestników do samodzielnej identyfikacji przyczyn stresu w zależności od charakteru pracy i zajmowanego stanowiska jak i czynników, które mogą w negatywny sposób oddziaływać na środowisko pracy. Prowadzi

do określenia indywidualnego stylu radzenia sobie ze stresem i poznania metod krótkotrwałego radzenia sobie ze stresem oraz długofalowych technik budujących odporność. Podczas szkolenia zostaną przygotowane działania profilaktyczne i określone metody wprowadzania zmian.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje indywidualne przyczyny stresu związane z charakterem wykonywanej pracy i zajmowanym stanowiskiem.	Uczestnik wymienia co najmniej trzy główne źródła stresu w swojej pracy.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik opisuje konkretne sytuacje zawodowe, które wywołują u niego stres.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik powiązuje określone zadania lub obowiązki z odczuwanym stresem	Analiza dowodów i deklaracji
Rozpoznaje czynniki środowiskowe, które negatywnie wpływają na atmosferę pracy.	Uczestnik wymienia przykłady czynników fizycznych (np. hałas, oświetlenie) i społecznych (np. konflikty, mobbing), które mogą zwiększać poziom stresu.	Wywiad swobodny
	Uczestnik analizuje wpływ kultury organizacyjnej na odczuwanie stresu.	Wywiad swobodny
	Uczestnik ocenia wpływ obciążenia pracą na swoje samopoczucie.	Wywiad swobodny
	Uczestnik opisuje swoje typowe reakcje fizyczne i emocjonalne na stres.	Test teoretyczny
Określa swój indywidualny styl radzenia sobie ze stresem.	Uczestnik wymienia strategie, które dotychczas stosował w sytuacjach stresowych.	Test teoretyczny
	Uczestnik porównuje swoją reakcję na stres z reakcjami innych osób.	Test teoretyczny
Uczestnik wybiera i stosuje odpowiednie metody krótkotrwałego radzenia sobie ze stresem w sytuacjach kryzysowych.	Uczestnik prezentuje co najmniej dwie techniki relaksacyjne i opisuje, jak je stosować.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik symuluje sytuację stresową i stosuje wybraną technikę radzenia sobie ze stresem.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik ocenia skuteczność zastosowanych technik.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wdroża długofalowe techniki budowania odporności psychicznej na stres.	uczestnik tworzy indywidualny plan rozwoju odporności na stres.	Wywiad swobodny
	Uczestnik opisuje konkretne działania, które będzie podejmował, aby zwiększyć swoją odporność	Wywiad swobodny
	Uczestnik monitoruje postępy w realizacji swojego planu.	Wywiad swobodny
Uczestnik opracowuje indywidualny plan działań profilaktycznych mających na celu redukcję stresu.	Uczestnik identyfikuje czynniki stresogenne, które może zmienić w swoim środowisku pracy.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik proponuje konkretne rozwiązania, które pomogą mu zmniejszyć poziom stresu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik ustala realny harmonogram wdrażania swoich działań.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik analizuje istniejące problemy w swoim miejscu pracy związane ze stresem.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik formułuje konkretne sugestie dotyczące zmian organizacyjnych lub proceduralnych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik uzasadnia swoje propozycje.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik ocenia skuteczność zastosowanych metod radzenia sobie ze stresem.	Uczestnik porównuje swój poziom stresu przed i po szkoleniu.	Test teoretyczny
	Uczestnik opisuje zmiany w swoim funkcjonowaniu, które nastąpiły w wyniku zastosowanych technik.	Test teoretyczny
	Uczestnik identyfikuje obszary, w których nadal potrzebuje wsparcia.	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 18 godzin dydaktycznych, tj. 13 godzin i 30 min zegarowych (1 godzina dydaktyczna = 45 minut)

Każdego dnia przewidziana jest przerwa 15 minutowa koło godziny 11.00

1. Czym jest stres, źródła stresu

- Uwarunkowanie odczuwania stresu typem osobowości – wewnętrzne czynniki stresowe, osobowość typu A (agresywna) i D (depresyjna)
- Czym jest stres; rodzaje stresu (eustres, dystres);
- Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania – Prawo Yarkesa i Dodsona

2. Czynniki wywierające wpływ na stres w miejscu pracy

- Stadia reakcji na sytuację stresową
- Najczęstsze czynniki stresujące w miejscu pracy
- Działania służące eliminacji czynników stresujących

3. Skutki stresu w miejscu pracy

- Utrzymywanie się sytuacji stresowej a ogólna kondycja fizyczna pracownika
- Wpływ stresu na sferę emocjonalną
- Stres w pracy a zagrożenie wypaleniem zawodowym

4. Emocje w stresie

- Diagnoza własnej podatności na stres
- Jak kontrolować emocje prowadzące do stresu? – metoda Epsteina
- Radzenie sobie z objawami stresu – ćwiczenia oddechowe, relaksacja progresywna Jacobsona, trening autogeny Schulza
- Uświadomienie stresowych sytuacji i własnych wypracowanych sposobów reagowania

5. Trening czyni mistrza

- Elementy treningu antystresowego
- Strategie radzenia sobie ze stresem
- Techniki szybkiego relaksowania się i usuwania napięć

6. Stres pod kontrolą

- Działania profilaktyczne
- Kształtowanie umiejętności, które chronią nas przed narażaniem się na stres

7. Czym jest wypalenie zawodowe i jak je odczuwamy:

- Emocjonalne, psychiczne i fizyczne wyczerpanie, depersonalizacja w relacjach i erozja zaangażowania jako przejawy wypalenia zawodowego.
- Teoria i badania dotyczące wypalenia zawodowego jako skutków nadmiernego i długotrwałego stresu.
- Jak stres wpływa na nasze ciało, postrzeganie społeczne i koncentrację na zadaniach.

- Indywidualne, interpersonalne oraz organizacyjne źródła wypalenia.
- Zawody i funkcje szczególnie narażone na wypalenie.

8. Mechanizmy wypalenia zawodowego – najczęściej obserwowane w organizacjach i ich wpływ na jakość pracy oraz spadek wskaźników mierzenia efektywności pracowników/zespołów

9. Czynniki psychologiczne mające wpływ na poczucie wypalenia zawodowego

- Niechęć przed zmianą, dążenie do kontrolowania sytuacji i wpływ przekonañ na odczuwany stres.
- Tendencja do ulegania wpływom i autorytetom zewnętrznym.
- Zewnętrzne poczucie kontroli nad zdarzeniami.
- Wartości osobiste, ich poziom realizacji oraz zabezpieczanie swoich potrzeb.

10. Główne przyczyny wypalenia zawodowego u pracowników – przegląd wyników badań

- Stres w pracy jako podstawowe źródło wypalenia zawodowego
- Determinanty stresu zawodowego
- Fizyczne warunki pracy jako źródło stresu
- Zagrożenia psychospołeczne dotyczące treści pracy i kontekstu zadaniowego

11. Czynniki przeciwdziałające wypaleniu zawodowemu:

- Dopasowanie stanowiska do pasji i talentów.
- Praca w zespołach projektowych vs. samotność „z siecią”.
- Podejmowanie nowych wyzwań, czyli strefa rutynowego komfortu vs. zmiana.
- Inspirujące otoczenie pracy i inspirujące zadania.
- Asertywna komunikacja i interakcja w zespole.
- Rozwój i wielostanowiskowość / wszechstronność.
- Innowacyjność / kreatywność, czyli „czy w pracy można się bawić”?
- Przewartościowanie celów i priorytetów – planowanie i organizacja działań
- Poczucie sensu pracy – nadawanie wartości
- Strategia postawy optymistycznej - zmiana sposobu myślenia jako narzędzie bezpośredniego wpływu na poziom odczuwanego stresu i przeciążenia.

12. Dystans emocjonalny, czyli czym jest twardość psychiczna i jak ją wzmacniać?

- Techniki obniżania napięcia i wyciszania.

13. Nowoczesne techniki radzenia sobie ze stresem - style radzenia sobie ze stresem przez pracowników w środowisku zawodowym ich wpływ na **przebieg procesu** stresowego u pracowników oraz **kierunki wykorzystania potencjału pracowników**

- Typy osobowości jako modyfikator procesu stresowego
- Temperament i jego wpływ na proces stresowy
- Wewnątrz zespołowa diagnoza organizująca kierującą możliwości realizowanych ścieżek neutralizujących stres i rekomendacje działań profilaktycznych/interwencyjnych.

METODY STOSOWANE PODCZAS SZKOLENIA

- Prezentacja w formie wykładu
- Dyskusja grupowa
- Wspólne dochodzenie do wniosków
- Ćwiczenia w grupach
- Ćwiczenia w parach
- Ćwiczenia indywidualne
- Case study

Walidacja szkolenia - test teoretyczny zastosowany w procesie walidacji jest również testem kompetencyjnym.

Test został przygotowany w taki sposób, że podczas procesu walidacji będzie weryfikował nabycie efektów uczenia się na trzech poziomach tj. wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych (postaw)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Dzień I	Marcin Kołodziejczyk	29-09-2025	08:30	14:30	06:00
2 z 3 Dzień II	Marcin Kołodziejczyk	30-09-2025	08:30	14:30	06:00
3 z 3 walidacja	-	30-09-2025	14:30	15:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 150,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Kołodziejczyk
Kompetencje trenerskie

- Umiejętność prowadzenia interaktywnych szkoleń w formule warsztatowej (aktywne ćwiczenia, dyskusje, studia przypadków).
- Znajomość metod aktywizujących uczestników i budowania atmosfery sprzyjającej otwartości i wymianie doświadczeń.
- Doświadczenie w pracy z grupami o różnym poziomie stresu i obciążenia zawodowego (menedżerowie, pracownicy liniowi, specjaliści).
- Umiejętność diagnozowania potrzeb uczestników i dostosowywania programu szkolenia do realnych problemów zespołu.
- Kompetencje coachingowe i mentorskie w zakresie pracy nad odpornością psychiczną i

zarządzaniem emocjami.

Wiedza merytoryczna

- Dogłębna znajomość mechanizmów stresu (fizjologia stresu, reakcje organizmu, stres krótkotrwały vs przewlekły).
- Wiedza z zakresu psychologii pracy, psychosomatyki oraz wpływu stresu na zdrowie i efektywność zawodową.
- Znajomość teorii i praktyki wypalenia zawodowego (modele: Maslach, Hobfoll, WHO).
- Umiejętność rozpoznawania wczesnych objawów przeciążenia, spadku motywacji i wypalenia u pracowników.
- Praktyczne narzędzia radzenia sobie ze stresem: techniki oddechowe, zarządzanie czasem, balans praca–życie, asertywność.
- Wiedza o budowaniu odporności psychicznej (resilience) i kształtowaniu postawy proaktywnej w pracy.

Doświadczenie praktyczne

- Realizacja szkoleń i warsztatów dla firm oraz instytucji z zakresu stresu, motywacji i well-being.
- Praca z osobami na stanowiskach wysokiego ryzyka wypalenia

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Wsparcie trenera po szkoleniu we wdrożeniu poznanych strategii budowania wizerunku

METODY STOSOWANE PODCZAS SZKOLENIA

- Prezentacja w formie wykładu
- Dyskusja grupowa
- Wspólne dochodzenie do wniosków
- Ćwiczenia w grupach
- Ćwiczenia w parach
- Ćwiczenia indywidualne
- Case study

Adres

ul. Lwowska 24
22-100 Chełm
woj. lubelskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Rykiel

E-mail monika.rykiel@iq-consulting.pl

Telefon (+48) 790 398 403