



CENTRUM
ROZWOJU I
EDUKACJI SP. Z O.
O.

★★★★★ 4,9 / 5

49 ocen

Specjalista ds. prewencji wypalenia zawodowego i wzmacniania potencjału zespołu - przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu i wzmacnianie potencjału w biznesie i w środowisku pracy kadry kierowniczej, liderów w organizacji, managerów. Usługa zakończona egzaminem.

Numer usługi 2025/08/19/133812/2947190

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 06.12.2025 do 07.12.2025

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 jest adresowane do:

- kadry kierowniczej,
- liderów zespołów
- managerów,
- a także osób które chcą skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu – zarówno własnemu, jak i wśród podległych pracowników – oraz wzmacniać swój potencjał przywódczy.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

05-12-2025

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 prowadzi do nabycia kwalifikacji "Specjalista ds. prewencji wypalenia zawodowego i wzmacniania potencjału zespołu."

Program łączy psychologię organizacji, zarządzanie energią osobistą, budowanie odporności psychicznej i kreowania kultury pracy sprzyjającej dobrostanowi.

Szkolenie oparte na praktyce i ćwic. interaktywnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pojęcia wypalenia zawodowego, odporności psychicznej i potencjału zespołu.	Uczestnik zna: Mechanizmy i etapy wypalenia zawodowego.	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje czynniki ryzyka i ochronne w pracy lidera.	Uczestnik zna czynniki ryzyka i czynniki chroniące w pracy lidera.	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje przyczyny i skutki wypalenia w organizacji.	Uczestnik zna metody autodiagnozy i monitorowania kondycji zespołu.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje strategie prewencji wypalenia w swojej roli menedżerskiej.	Uczestnik zna czynniki ryzyka i czynniki chroniące w pracy lidera.	Test teoretyczny
Uczestnik wdraża techniki regeneracji energii i redukcji stresu.	Uczestnik zna techniki zarządzania energią i odpornością psychiczną.	Test teoretyczny
Uczestnik dobiera styl przywództwa adekwatny do potrzeb zespołu.	Uczestnik stosuje style przywództwa wspierające dobrostan.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik tworzy plan wzmacniania potencjału indywidualnego i zespołowego.	Uczestnik zna i wie jak stosować strategie wzmacniania potencjału i motywacji w pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik buduje kulturę organizacyjną sprzyjającą dobrostanowi i zaangażowaniu.	Uczestnik stosuje style przywództwa wspierające dobrostan.	Wywiad swobodny
	Uczestnik buduje kulturę zespołu sprzyjającą wzmacnianiu potencjału.	Wywiad swobodny

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: Wypalenie zawodowe – rozpoznawanie i prewencja

Definicja i etapy wypalenia zawodowego.

Czynniki ryzyka w środowisku pracy.

Autodiagnoza i diagnoza zespołu.

Rola lidera w prewencji.

Moduł 2: Zarządzanie energią i odporność psychiczna lidera

Źródła energii osobistej (fizycznej, emocjonalnej, mentalnej).

Techniki redukcji stresu i regeneracji.

Budowanie odporności psychicznej i elastyczności w działaniu.

Równowaga praca–życie.

Moduł 3: Wzmacnianie potencjału w zespole

Style przywództwa wspierające dobrostan.

Motywowanie i angażowanie pracowników.

Komunikacja wspierająca i feedback wzmacniający.

Tworzenie kultury organizacyjnej opartej na wartościach.

Walidacja - Egzamin

Walidacja oraz egzamin odbywają się w ostatnim dniu szkolenia i wliczają się w czas trwania szkolenia.

Certyfikacja przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI I CERTYFIKACJI: Rozdzielność szkolenia od walidacji - rozdzielność osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczwała. Kończącą walidację i certyfikację prowadzi odrębna osoba.

Wielkości grup – nie dotyczy,

Liczba i rodzaju stanowisk pracy – nie dotyczy,

Narzędzia i/lub materiały dydaktyczne będą rozdawane sukcesywnie przy każdym module.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Moduł I Wprowadzenie	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	06-12-2025	09:00	10:45	01:45
2 z 18 Przerwa	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	06-12-2025	10:45	11:00	00:15
3 z 18 Moduł I Rozpoznawanie i prewencja	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	06-12-2025	11:00	12:45	01:45
4 z 18 Przerwa	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	06-12-2025	12:45	13:15	00:30
5 z 18 Moduł I Praktyka	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	06-12-2025	13:15	15:00	01:45
6 z 18 Przerwa	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	06-12-2025	15:00	15:15	00:15
7 z 18 Moduł II Zarządzenie energią i odporność psychiczna Lidera	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	06-12-2025	15:15	17:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 18 Przerwa	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	06-12-2025	17:00	17:15	00:15
9 z 18 Moduł II Praktyka	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	06-12-2025	17:15	18:00	00:45
10 z 18 Moduł III Style przywództwa	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	07-12-2025	09:00	10:45	01:45
11 z 18 Przerwa	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	07-12-2025	10:45	11:00	00:15
12 z 18 Moduł III Wzmacnianie potencjału w zespole	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	07-12-2025	11:00	12:45	01:45
13 z 18 Przerwa	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	07-12-2025	12:45	13:15	00:30
14 z 18 Moduł III Praktyka	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	07-12-2025	13:15	15:00	01:45
15 z 18 Przerwa	Aneta Tombarkiewicz-Olszewska	07-12-2025	15:00	15:15	00:15
16 z 18 Walidacja	-	07-12-2025	15:15	16:15	01:00
17 z 18 Przerwa	-	07-12-2025	16:15	16:30	00:15
18 z 18 Egzamin/Certyfikacja	-	07-12-2025	16:30	17:30	01:00

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

Uczestnicy otrzymują materiały dydaktyczne w formie wydrukowanej prezentacji oraz arkusze autodiagnozy i planów działań.

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