



Team-building i dobrostan pracowników – narzędzia motywacji i przeciwdziałania stresowi w organizacji

Numer usługi 2025/09/16/132349/3012069

6 300,00 PLN brutto
6 300,00 PLN netto
175,00 PLN brutto/h
175,00 PLN netto/h

FUNDACJA
INSTYTUT PROJEKT
PRZEDSIĘBIORCZO
ŚĆ

★★★★★ 4,9 / 5

1 514 ocen

📍 Kołobrzeg / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 36 h

📅 14.10.2025 do 02.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla pracowników oraz kadry zarządzającej placówek opiekuńczych, w tym domów seniora oraz organizacji świadczących usługi wsparcia osobom starszym. Uczestnikami mogą być zarówno osoby bezpośrednio zaangażowane w opiekę, jak i personel pomocniczy czy administracyjny. Szkolenie koncentruje się na integracji zespołu, budowaniu motywacji, dbaniu o dobrostan, a także na rozwijaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem i współpracy w organizacji.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	13-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	36
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

Celem szkolenia jest rozwinięcie u uczestników umiejętności budowania współpracy i integracji zespołu, dbania o własny dobrostan oraz stosowania narzędzi motywacyjnych i technik radzenia sobie ze stresem, w celu zwiększenia zaangażowania, satysfakcji z pracy i jakości usług świadczonych w placówkach opiekuńczych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje podstawowe czynniki wpływające na dobrostan pracowników w placówkach opiekuńczych.	Uczestnik wskazuje i omawia minimum 5 czynników sprzyjających dobrostanowi w pracy zespołu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi wskazać źródła stresu i wypalenia zawodowego w pracy opiekuńczej.	Uczestnik identyfikuje co najmniej 3 sytuacje z własnej praktyki, które generują stres, oraz opisuje ich konsekwencje.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje proste techniki radzenia sobie ze stresem w pracy zespołowej.	Uczestnik podczas ćwiczeń praktycznych prezentuje co najmniej 2 techniki redukcji napięcia (np. oddechowe, organizacyjne, komunikacyjne).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi wykorzystać narzędzia motywacyjne do zwiększenia zaangażowania swojego i współpracowników.	Uczestnik wskazuje minimum 3 metody motywacji i przedstawia przykład ich zastosowania w swojej pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozwija umiejętność współpracy i komunikacji w zespole placówki opiekuńczej.	Uczestnik aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach grupowych, proponując rozwiązania sprzyjające współpracy i komunikacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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?

Program

Moduł 1. Integracja zespołu i budowanie zaufania

- Ćwiczenia integracyjne i team-buildingowe dostosowane do specyfiki pracy opiekuńczej.
- Rola zaufania i współpracy w placówkach opiekuńczych.
- Identyfikacja mocnych stron zespołu i poszczególnych pracowników.

Moduł 2. Motywacja w pracy opiekuńczej i pomocniczej

- Wewnętrzne i zewnętrzne czynniki motywacji.
- Specyfika motywacji w pracy opiekuńczej, pomocniczej i administracyjnej.
- Narzędzia i metody podtrzymywania zaangażowania w trudnych warunkach.

Moduł 3. Dobrostan pracownika – jak o niego dbać w praktyce

- Pojęcie dobrostanu w pracy opiekuńczej.
- Relacja między dobrostanem personelu a jakością usług dla seniorów.
- Proste praktyki i strategie wspierające dobrostan psychiczny i fizyczny w codziennej pracy.

Moduł 4. Stres i wypalenie zawodowe – rozpoznawanie i przeciwdziałanie

- Źródła stresu w pracy opiekuna, personelu pomocniczego i zarządzającego.
- Wypalenie zawodowe – etapy, symptomy, skutki.
- Indywidualne i organizacyjne metody zapobiegania wypaleniu.

Moduł 5. Techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami

- Ćwiczenia praktyczne: techniki oddechowe, relaksacyjne i organizacyjne.
- Komunikacja jako narzędzie redukcji napięć i konfliktów.
- Autoregulacja emocjonalna w pracy z osobami starszymi i w zespole.

Moduł 6. Zespół w działaniu – komunikacja, współpraca i rozwój

- Zasady efektywnej komunikacji w zespole opiekuńczym i pomocniczym.
- Rozwiązywanie konfliktów i budowanie kultury wsparcia.
- Plan rozwoju zespołu: jak wdrożyć poznane narzędzia w praktyce organizacji.
- Podsumowanie szkolenia, wymiana doświadczeń, autorefleksja uczestników.

Walidacja z testem generowanym automatycznie

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Moduł 1. Integracja zespołu i budowanie zaufania	Monika Gielar	14-10-2025	09:00	12:00	03:00
2 z 13 Moduł 1. Integracja zespołu i budowanie zaufania	Monika Gielar	14-10-2025	12:15	15:15	03:00
3 z 13 Moduł 2. Motywacja w pracy opiekuńczej i pomocniczej	Monika Gielar	28-10-2025	09:00	12:00	03:00
4 z 13 Moduł 2. Motywacja w pracy opiekuńczej i pomocniczej	Monika Gielar	28-10-2025	12:15	15:15	03:00
5 z 13 Moduł 3. Dobrostan pracownika – jak o niego dbać w praktyce	Monika Gielar	12-11-2025	09:00	12:00	03:00
6 z 13 Moduł 3. Dobrostan pracownika – jak o niego dbać w praktyce	Monika Gielar	12-11-2025	12:15	15:15	03:00
7 z 13 Moduł 4. Stres i wypalenie zawodowe – rozpoznawanie i przeciwdziałanie	Monika Gielar	18-11-2025	09:00	12:00	03:00
8 z 13 Moduł 4. Stres i wypalenie zawodowe – rozpoznawanie i przeciwdziałanie	Monika Gielar	18-11-2025	12:15	15:15	03:00
9 z 13 Moduł 5. Techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami	Monika Gielar	25-11-2025	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 13 Moduł 5. Techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami	Monika Gielar	25-11-2025	12:15	15:15	03:00
11 z 13 Moduł 6. Zespół w działaniu – komunikacja, współpraca i rozwój	Monika Gielar	02-12-2025	09:00	12:00	03:00
12 z 13 Moduł 6. Zespół w działaniu – komunikacja, współpraca i rozwój	Monika Gielar	02-12-2025	12:15	14:15	02:00
13 z 13 Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Monika Gielar	02-12-2025	14:15	15:15	01:00

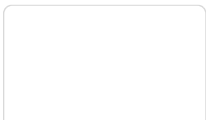
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Monika Gielar



Monika Gielar – magister socjologii, doradca psychospołeczny, pedagog, doradca rodziny, doradca zawodowy, dyrektor niepublicznej placówki oświatowej. Od ponad 20 lat – trener, instruktor zawodu, wykładowca. Prowadzi między innymi zajęcia z zakresu umiejętności miękkich – umiejętności przywódczych, budowania zespołu, motywowania pracowników, radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem, przeciwdziałanie zachowaniom niepożądanym, w tym mobbingowi i dyskryminacji, dla pracowników firm, instytucji samorządowych, szkół i przedszkolu, DPS i organizacji pozarządowych.

Od 2005 roku prowadzi działalność gospodarczą w branży szkoleniowej i doradczej. Zarządza spółką z ograniczoną odpowiedzialnością. Prezes Fundacji Reaktywacji Rzemiosła i Aktywizacji Zawodowej. Współtwórczyni Klubu Kobiet Kobietowo.pl. Jednocześnie jest społeczniczką i aktywistką. Zajmuje się aktywizacją społeczną i zawodową osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Jest członkiem Stowarzyszenia Feniks działającym na rzecz osób w kryzysie bezdomności. Przez kilka lat prowadziła Schronisko dla Rodzin w Sytuacji Kryzysowej. Wolontariuszka w Szlachetnej Paczce, Fundacji Możesz, Stowarzyszeniu Kobietowo.pl, Stowarzyszeniu Bezpieczne Miejsce. Działa na rzecz kobiet, osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów, seniorów, równouprawnienia i szeroko rozumianej tolerancji.

Posiada 5-letnie doświadczenie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały zostaną dostarczone uczestnikom szkolenia. Materiały są bezpłatne.

Informacje dodatkowe

Harmonogram jest zaplanowany w godzinach zegarowych. Przerwy są uwzględnione.

Harmonogram może ulec zmianie.

Walidacja zostanie przeprowadzana za pomocą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, co stanowi rozwiązanie zapewniające rozdzielenie procesu kształcenia od walidacji.

Adres

ul. Koralowa 15/101

78-100 Kołobrzeg

woj. zachodniopomorskie

Westin House Kołobrzeg ul. Koralowa 15 lok. 101 78-100 Kołobrzeg

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

Karolina Rutkowska



E-mail karolina.rutkowska@fipp.com.pl

Telefon (+48) 665 851 534