



BLUEFORM Marcin
Kozłowski
★★★★★ 4,6 / 5
961 ocen

Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

Numer usługi 2025/09/17/10426/3015429

3 000,00 PLN brutto
3 000,00 PLN netto
166,67 PLN brutto/h
166,67 PLN netto/h

📍 Jastrzębie-Zdrój / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 18 h
📅 15.12.2025 do 16.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Menedżerowie i liderzy zespołów – którzy odpowiadają za wyniki, atmosferę i dobrostan pracowników.

Kadra kierownicza średniego i wyższego szczebla – kształtująca kulturę organizacyjną i politykę HR.

Specjaliści HR / wellbeing managerowie – odpowiedzialni za programy wsparcia pracowników.

Osoby pracujące w zawodach wysokiego ryzyka wypalenia (np. edukacja, medycyna, sprzedaż, obsługa klienta, IT).

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

10-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

18

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie dostarcza menedżerom wiedzy i narzędzi do rozpoznawania oraz zapobiegania wypaleniu zawodowemu u siebie i w zespołach. Uczestnicy poznają mechanizmy powstawania wypalenia, nauczą się identyfikować jego symptomy i stosować skuteczne strategie prewencyjne. Program wspiera rozwój kompetencji w budowaniu środowiska pracy sprzyjającego dobrostanowi, zaangażowaniu i efektywności, co pozytywnie wpływa na retencję pracowników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poznanie definicji i etapów wypalenia zawodowego	definiuje pojęcie wypalenia zawodowego, wymienia jego etapy, wskazuje różnice między stresem a wypaleniem.	Test teoretyczny
Umiejętność rozpoznawania symptomów wypalenia u siebie i pracowników	identyfikuje sygnały wypalenia (fizyczne, emocjonalne, behawioralne), podaje przykłady objawów z praktyki zawodowej.	Test teoretyczny
Zrozumienie czynników ryzyka i mechanizmów sprzyjających wypaleniu	wskazuje czynniki organizacyjne i indywidualne sprzyjające wypaleniu, opisuje ich wpływ na pracowników, omawia mechanizmy eskalacji.	Test teoretyczny
Rozwijanie kompetencji w zakresie profilaktyki – budowania kultury wsparcia, równowagi i odporności psychicznej w zespole	opisuje zasady budowania kultury wsparcia, przedstawia działania wzmacniające równowagę praca–życie, opracowuje przykładowy plan wspierania rezyliencji w zespole	Test teoretyczny
Poznanie narzędzi zarządzania stresem i energią w pracy	wskazuje i opisuje techniki redukcji stresu, prezentuje metody zarządzania energią i priorytetami, dobiera narzędzia do różnych sytuacji zawodowych.	Test teoretyczny
Umiejętność tworzenia i wdrażania strategii prewencyjnych na poziomie indywidualnym i zespołowym	przygotowuje przykładową strategię prewencji wypalenia, określa etapy wdrażania, proponuje sposoby monitorowania efektów	Test teoretyczny
Podnoszenie umiejętności menedżerskich w zakresie motywacji i angażowania pracowników	wskazuje czynniki wpływające na motywację, formułuje przykłady działań angażujących pracowników, analizuje sposoby wzmacniania zaangażowania w zespole	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

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	MY PERSONALITY SKILLS
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	MY PERSONALITY SKILLS
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Dzień / Sesja	Godzina	Temat / Moduł	Metoda pracy	Prowadzący	Materiały / Uwagi
1 / Sesja 1	09:00–10:30	Wstęp, cele szkolenia. Wprowadzenie do tematyki wypalenia zawodowego	Wykład + dyskusja	Agnieszka Dunaj	Prezentacja, notatki
1 / Sesja 2	10:45–12:15	Moduł 1: Zrozumieć wypalenie – definicje, etapy, różnice między stresem a wypaleniem	Wykład, dyskusja, praca w grupach	Agnieszka Dunaj	Prezentacje, materiały do ćwiczeń
1 / Sesja 3	13:15–14:45	Moduł 2: Czynniki ryzyka i objawy wypalenia zawodowego	Analiza case study, dyskusja	Agnieszka Dunaj	Prezentacje, materiały case study
1 / Sesja 4	15.00-17.00	Moduł 3: Rola menedżera w zapobieganiu wypaleniu	Dyskusja moderowana, ćwiczenia praktyczne	Agnieszka Dunaj	Prezentacje, materiały do ćwiczeń
2 / Sesja 5	09:00–10:30	Moduł 4: Strategie prewencji wypalenia – kultura wsparcia, równowaga praca–życie	Wykład interaktywny, praca w grupach	Agnieszka Dunaj	Prezentacje, materiały do ćwiczeń
2 / Sesja 6	10:45–12:15	Moduł 5: Narzędzia menedżerskie – rozmowy wspierające, motywowanie i angażowanie zespołu	Odgrywanie ról, analiza sytuacji, dyskusja	Agnieszka Dunaj	Prezentacja, materiały do ćwiczeń

2 / Sesja 7	13:15– 14:45	Moduł 6: Plan działania – tworzenie indywidualnych i zespołowych planów przeciwdziałania wypaleniu	Warsztat praktyczny, praca w parach	Agnieszka Dunaj	Prezentacja, materiały do ćwiczeń
2 / Sesja 8	15.00- 16.30	Podsumowanie, ewaluacja, refleksja indywidualna i grupowa	Dyskusja, test wiedzy, ankiety ewaluacyjne	Agnieszka Dunaj	Ankiety, test, certyfikaty

Walidacja 0,5 h

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wstęp, cele szkolenia. Wprowadzenie do tematyki wypalenia zawodowego	Agnieszka Dunaj	15-12-2025	09:00	10:45	01:45
2 z 9 Zrozumieć wypalenie – definicje, etapy, różnice między stresem a wypaleniem	Agnieszka Dunaj	15-12-2025	10:45	12:15	01:30
3 z 9 Czynniki ryzyka i objawy wypalenia zawodowego	Agnieszka Dunaj	15-12-2025	12:15	14:45	02:30
4 z 9 Rola menedżera w zapobieganiu wypaleniu	Agnieszka Dunaj	15-12-2025	14:45	17:00	02:15
5 z 9 Strategie prewencji wypalenia – kultura wsparcia, równowaga praca–życie	Agnieszka Dunaj	16-12-2025	09:00	10:45	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 9 Narzędzia menedżerskie – rozmowy wspierające, motywowanie i angażowanie zespołu	Agnieszka Dunaj	16-12-2025	10:45	12:15	01:30
7 z 9 Plan działania – tworzenie indywidualnych i zespołowych planów przeciwdziałania wypaleniu	Agnieszka Dunaj	16-12-2025	12:15	14:45	02:30
8 z 9 Podsumowanie, ewaluacja, refleksja indywidualna i grupowa	Agnieszka Dunaj	16-12-2025	14:45	16:30	01:45
9 z 9 Walidacja	Natalia Figiel	16-12-2025	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,67 PLN
W tym koszt walidacji brutto	150,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	100,00 PLN

Prowadzący

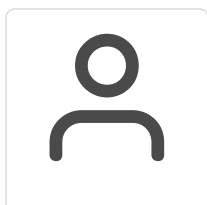
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Agnieszka Dunaj

Uczy menedżerów nowoczesnego podejścia do zarządzania ludźmi. Posiada kilkunastoletnie doświadczenie menedżerskie, zarządzała zespołami w projektach międzynarodowych. Prowadzi warsztaty rozwijające kompetencje menedżerskie i coaching menedżerski. Specjalizuje się w tematyce związanej z motywowaniem pracowników i komunikacją. Pomaga firmom przechodzić na partnerski i partycypacyjny styl zarządzania. Ukończyła studia magisterskie z zakresu pedagogiki, studia magisterskie z filologii angielskiej, studia z zarządzania zasobami ludzkimi, studia z zakresu doradztwa zawodowego, Szkołę Trenerów Metrum, Szkołę Profesjonalnego Coachingu oraz szereg szkoleń dla menedżerów. Jest niepoprawną optymistką, w każdej sytuacji znajduje pozytyw.



2 z 2

Natalia Figiel

Prowadzi szkolenia, warsztaty i programy rozwojowe m.in. dla menedżerów, pracowników sektora MŚP, organizacji pozarządowych oraz administracji publicznej. Doświadczenie w walidacji:
Od roku 2019 pełni funkcję koordynatora - supervisora w ramach Akademii Międzynarodowej Certyfikacji Nauczania Języków Obcych MKEJ, współpraca z instytucjami certyfikującymi - uprawnienia do przeprowadzania walidacji i certyfikacji kwalifikacji rynkowych, operator egzaminu MY PS

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma komplet autorskich materiałów dydaktycznych, stanowiących podsumowanie treści zajęć i praktyczne wsparcie we wdrażaniu zdobytej wiedzy po zakończeniu szkolenia.

Adres

ul. 1 Maja 32
44-330 Jastrzębie-Zdrój
woj. śląskie

Warunki lokalowe:
sala szkoleniowa wyposażona w stoły i krzesła dla uczestników,
dostęp do projektora multimedialnego, ekranu i fl ipcharta,
dostęp do Internetu,
zaplecze sanitarne

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Figiel

E-mail natfig@blueform.pl

Telefon (+48) 666 340 956