



UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

338 ocen

Unico Rozwój: Wypalenie zawodowe – szkolenie z odzyskiwania sensu pracy i projektowania nowego kierunku kariery. Prowadzi Agnieszka Nowakowska

Numer usługi 2025/11/19/160223/3157010

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 20.01.2026 do 25.01.2026

6 000,00 PLN brutto

6 000,00 PLN netto

187,50 PLN brutto/h

187,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla:

- osób aktywnych zawodowo odczuwających przeciążenie, frustrację lub spadek motywacji,
- osób stojących przed decyzją o zmianie pracy lub kierunku zawodowego,
- specjalistów i menedżerów narażonych na długotrwały stres,
- wszystkich, którzy chcą odbudować sens pracy, energię i zaangażowanie.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

19-01-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

32

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 diagnozy przyczyn wypalenia zawodowego oraz opracowania realistycznego planu rozwoju lub zmiany zawodowej w oparciu o własne wartości, potrzeby i zasoby. Szkolenie prowadzi do zrozumienia mechanizmów przeciążenia i zastosowania narzędzi autoregulacji emocjonalnej i poznawczej, umożliwiając odbudowę energii, sensu i motywacji do działania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje objawy i przyczyny wypalenia zawodowego	– rozróżnia fazy i symptomy wypalenia emocjonalnego, fizycznego i poznawczego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje wewnętrzne i zewnętrzne czynniki ryzyka zawodowego wypalenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– opisuje mechanizmy powstawania wypalenia z perspektywy emocji, ciała i przekonań	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje własne wartości, potrzeby i zasoby zawodowe	– wskazuje indywidualne talenty i ograniczenia w kontekście zawodowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– klasyfikuje wartości osobiste kluczowe dla motywacji wewnętrznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– opisuje rolę sensu i misji w pracy zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Tworzy indywidualny plan zmiany lub rozwoju zawodowego	– identyfikuje obszary do zmiany w bieżącej sytuacji zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– opisuje możliwe nowe ścieżki lub role zawodowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– porządkuje etapy działań w planie zmiany kariery	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje skuteczne metody regeneracji emocjonalnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje strategie autoregulacji i budowania odporności psychicznej	– rozpoznaje rolę rytuałów i nawyków w utrzymaniu motywacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– opisuje sposoby wspierania elastyczności poznawczej w procesie zmiany	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?

TAK

Program

Opis szkolenia

Szkolenie adresowane jest do osób odczuwających brak satysfakcji lub utratę motywacji do pracy. Program ma charakter rozwojowo-warsztatowy, łączy diagnozę obecnego stanu z procesem projektowania nowego kierunku zawodowego, zgodnego z osobistymi wartościami i potrzebami. To nie tylko szkolenie o wypaleniu, ale proces oparty na refleksji, praktycznych narzędziach autoregulacji oraz planowaniu konkretnych kroków zawodowej zmiany.

Cel szkolenia

Celem szkolenia jest pomoc uczestnikom w zrozumieniu przyczyn wypalenia zawodowego, odzyskaniu równowagi i motywacji oraz opracowaniu realistycznego, indywidualnego planu dalszego rozwoju zawodowego.

Korzyści dla uczestników

- zrozumienie mechanizmów wypalenia i stresu,
- odzyskanie energii, sensu i motywacji do działania,
- lepsze rozpoznanie własnych potrzeb, wartości i zasobów,
- opracowanie osobistego planu rozwoju lub zmiany zawodowej,
- wzmocnienie odporności emocjonalnej i sprawczości.

Dzień 1: Zrozumieć wypalenie, by odzyskać równowagę

Moduł 1 – Diagnoza wypalenia zawodowego

- Fazy i objawy wypalenia zawodowego
- Wewnętrzne i zewnętrzne przyczyny utraty energii
- Sygnały ostrzegawcze – jak rozpoznawać przeciążenie

Moduł 2 – Emocje i ciało w procesie wypalenia

- Rola emocji, ciała i przekonań w procesie wypalenia
- Strategie regeneracji i odbudowy zasobów

Dzień 2: Kim jestem, co mnie napędza

Moduł 1 – Tożsamość zawodowa i wartości

- Analiza własnych talentów, wartości i potrzeb

- Mapowanie zasobów i ograniczeń

Moduł 2 – Sens i motywacja

- Znaczenie sensu i misji w pracy zawodowej
- Jak odnaleźć motywację płynącą z wartości, nie z presji

Dzień 3: Tworzenie planu zmiany

Moduł 1 – Potencjały i możliwości zawodowe

- Diagnoza obszarów do zmiany i potencjałów rozwoju
- Identyfikacja nowych możliwości zawodowych

Moduł 2 – Planowanie kariery

- Tworzenie indywidualnego planu kariery lub zmiany branży
- Planowanie etapów i działań krok po kroku

Dzień 4: Wdrożenie i utrzymanie zmiany

Moduł 1 – Strategia utrzymania motywacji

- Jak utrzymać energię i motywację po zakończeniu szkolenia
- Budowanie rytuałów, nawyków i systemu wsparcia

Moduł 2 – Odporność i elastyczność w działaniu

- Zarządzanie sobą w procesie zmiany i rozwoju
- Wzmacnianie odporności psychicznej i elastyczności poznawczej

Walidacja efektów uczenia się | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

- *Szkolenie prowadzone jest w sposób indywidualny lub w grupach do 3 osób*
- *Uczestnik posiada samodzielne stanowisko pracy.*
- *Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 100% frekwencja oraz zaangażowanie Uczestnika.*
- *Usługa realizowana jest w 32 godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna = 45 minut).*
- *Zajęcia praktyczne: 18 godzin dydaktycznych / zajęcia teoretyczne: 18 godzin dydaktycznych*
- *Przerwy nie wliczają się do godzin usługi.*
- *Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: eksport raportu logowań aplikacji Zoom.*
- *Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny. Po zapisie termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować się do potrzeb uczestnika.*

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Dzień 1. Moduł 1. Diagnoza wypalenia zawodowego (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	20-01-2026	10:00	13:00	03:00
2 z 13 Dzień 1. Przerwa	Agnieszka Nowakowska	20-01-2026	13:00	13:15	00:15
3 z 13 Dzień 1. Moduł 2. Emocje i ciało w procesie wypalenia (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	20-01-2026	13:15	16:15	03:00
4 z 13 Dzień 2. Moduł 1. Tożsamość zawodowa i wartości (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	21-01-2026	10:00	13:00	03:00
5 z 13 Dzień 2. Przerwa	Agnieszka Nowakowska	21-01-2026	13:00	13:15	00:15
6 z 13 Dzień 2. Moduł 2. Sens i motywacja (teoria i praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	21-01-2026	13:15	16:15	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 13 Dzień 3. Moduł 1. Potencjały i możliwości zawodowe (teoria i praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	22-01-2026	10:00	13:00	03:00
8 z 13 Dzień 3. Przerwa	Agnieszka Nowakowska	22-01-2026	13:00	13:15	00:15
9 z 13 Dzień 3. Moduł 2. Planowanie kariery (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	22-01-2026	13:15	16:15	03:00
10 z 13 Dzień 4. Moduł 1. Strategia utrzymania motywacji (teoria) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	23-01-2026	10:00	13:00	03:00
11 z 13 Dzień 4. Przerwa	Agnieszka Nowakowska	23-01-2026	13:00	13:15	00:15
12 z 13 Dzień 4. Moduł 2. Odporność i elastyczność w działaniu (praktyka) Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Agnieszka Nowakowska	23-01-2026	13:15	15:45	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 13 Dzień 4. Walidacja efektów uczenia się Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Agnieszka Nowakowska	23-01-2026	15:45	16:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	187,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	187,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Nowakowska

Trener rozwoju osobistego i zawodowego, coach akredytowany przez International Coach Federation (ICF), facylitatorka procesów transformacyjnych. Specjalistka HR z ponad 25-letnim doświadczeniem w pracy z ludźmi i organizacjami, zarówno w środowisku biznesowym, jak i rozwojowym. Łączy kompetencje menedżerskie, psychologiczne i coachingowe, prowadząc szkolenia, warsztaty oraz procesy indywidualne.

W pracy rozwojowej wspiera uczestników w budowaniu samoświadomości, zmianie ograniczających przekonań, wzmacnianiu odporności psychicznej oraz rozwijaniu kompetencji osobistych i relacyjnych. Specjalizuje się w tematach takich jak: zarządzanie emocjami i stresem, komunikacja i asertywność, budowanie pewności siebie, praca z przekonaniami, rozwój przywództwa oraz wellbeing w organizacji.

W ciągu ostatnich 5 lat uzyskała szereg kompetencji potwierdzonych szkoleniami w zakresie terapii poznawczo-behawioralnej, terapii schematów, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, mindfulness oraz hipnozy. Ukończyła studia podyplomowe z psychologii rozwojowej i zdrowia oraz

zarządzania zasobami ludzkimi. Przeprowadziła ponad 400 godzin szkoleń i warsztatów grupowych oraz procesów indywidualnych – dla uczestników z branży finansowej, IT, edukacyjnej, terapeutycznej, medycznej i artystycznej, a także dla osób prywatnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe przygotowane przez Unico Sp. z o.o.

Warunki uczestnictwa

Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny. Po zapisie termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować się do potrzeb uczestnika.

Jeżeli złożyłeś wniosek u Operatora, ale nie zapisałeś się na usługę, skontaktuj się z nami w celu rezerwacji. Bez wstępnej informacji nie dajemy gwarancji miejsca na usłudze.

Informacje dodatkowe

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, pod warunkiem że dofinansowanie pokrywa co najmniej 70% kosztów szkolenia. W przypadku mniejszego wsparcia finansowego, do ceny netto usługi dodawany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku: Zwolnienie z podatku VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity: Dz.U. z 2025 r. poz. 832).

Warunki techniczne

Warunki techniczne

Platforma / rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa

- Platforma Zoom (<https://zoom.us/>)

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji

- Komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu.
- Procesor: Minimalnie jednordzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować uczestnik

- Minimalna prędkość łącza: 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p.

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android.
- Zainstalowana aktualna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania, ale dostęp do aplikacji Zoom może poprawić jakość połączenia.

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny do momentu zakończenia spotkania lub webinaru.

Zalecane parametry łącza internetowego

- Łącze internetowe o minimalnej przepustowości 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Dla grupowych połączeń wideo zalecane 1,0 Mb/s dla wideo wysokiej jakości i do 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Udostępnianie ekranu bez miniaturki wideo wymaga 50–75 kb/s, z miniaturką 50–150 kb/s. Audio VoIP: 60–80 kb/s, Zoom Phone: 60–100 kb/s.

Kontakt



Rafał Lisser

E-mail kontakt@unico.org.pl

Telefon (+48) 724 787 771