



FUNDACJA
INSTYTUT PROJEKT
PRZEDSIĘBIORCZO
ŚĆ

★★★★★ 4,9 / 5

1 671 ocen

Szkolenie - Zdrowie psychiczne zespołu - od zarządzania stresem do kultury dobrostanu

Numer usługi 2025/11/21/132349/3162619

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 03.02.2026 do 03.02.2026

1 360,00 PLN brutto

1 360,00 PLN netto

170,00 PLN brutto/h

170,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do interdyscyplinarnego zespołu kadry szkolnej, obejmującego nauczycieli przedmiotowych, specjalistów oraz personel wspierający proces kształcenia. Jest to grupa zawodowa realizująca zadania edukacyjno-wychowawcze w warunkach wysokiego obciążenia emocjonalnego i poznawczego, pracująca z uczniami o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych (w tym SPE) oraz narażona na ryzyko wypalenia zawodowego i zmęczenia współczuciem.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	02-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
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 szkoleniowa przygotowuje uczestników do skutecznego zarządzania stresem zawodowym poprzez identyfikację jego źródeł, stosowanie praktycznych technik relaksacyjnych oraz budowanie osobistej odporności psychicznej w wymagającym środowisku placówki edukacyjnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik diagnozuje specyficzne źródła stresu w środowisku szkolnym oraz rozpoznaje mechanizmy wypalenia zawodowego i zmęczenia współczuciem.	Uczestnik wymienia kluczowe stresory związane z pracą w szkole (np. hałas, presja oceniania, praca z uczniem o SPE).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik definiuje pojęcie zmęczenia współczuciem i wskazuje różnice między nim a zwykłym zmęczeniem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje u siebie lub w zespole wczesne sygnały przeciążenia psychofizycznego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki szybkiej regeneracji i regulacji emocji możliwe do wykonania w warunkach pracy szkolnej	Uczestnik wykonuje poprawnie wybraną technikę oddechową lub wyciszającą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik demonstruje zastosowanie techniki STOP w symulowanej sytuacji nagłej interwencji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje asertywną komunikację w relacjach z rodzicami i uczniami oraz buduje zasady współpracy w zespole interdyscyplinarnym.	Uczestnik formułuje asertywny komunikat stawiający granice w kontakcie z roszczeniowym rodzicem lub uczniem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik stosuje techniki dystansowania emocjonalnego (ochrony własnych zasobów) w omawianym przypadku ucznia trudnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik projektuje indywidualny plan higieny pracy i dobrostanu, uwzględniający specyfikę roku szkolnego i systemu dzwonkowego.	Uczestnik planuje sposób zarządzania energią i wdraża nawyki oddzielające życie prywatne od zawodowego.	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

Szkolenie jest skierowane do interdyscyplinarnego zespołu kadry szkolnej, obejmującego nauczycieli przedmiotowych, specjalistów oraz personel wspierający proces kształcenia.

Szkolenie odbywa się w ramach jednej grupy szkoleniowej, a ewentualne mniejsze podgrupy są tworzone na potrzeby ćwiczeń praktycznych podczas zajęć.

Warunki organizacyjne dla zajęć stacjonarnych:

Sala konferencyjna z klimatyzacją oraz WiFi, wyposażona w telewizor/projektor do udostępnienia prezentacji multimedialnej przez osobę prowadzącą.

Materiały papiernicze oraz piśmiennicze dla uczestników szkolenia.

Podział godzinowy szkolenia:

Harmonogram szkolenia jest zaplanowany w godzinach zegarowych (60 minut). Przerwa w toku szkolenia trwa 15 minut, przerwa przed walidacją trwa 5 minut. Zostały one uwzględnione w harmonogramie i nie wliczają się w czas szkolenia.

Całkowity czas szkolenia wynosi 8 godzin, które realizowane są w formie stacjonarnej.

Zajęcia teoretyczne i praktyczne:

Szkolenie obejmuje zarówno zajęcia teoretyczne, jak i praktyczne z zakresu tematycznego zawartego w karcie. Zajęcia teoretyczne obejmują 4h, natomiast praktyczne 3,5h całego czasu szkolenia. Ostatnie pół godziny usługi przeznaczone zostało na walidację efektów szkolenia.

Walidacja przeprowadzona jest w formie testu teoretycznego z automatycznie generowanym wynikiem. Test jest udostępniony uczestnikom za pomocą linku lub kodu QR. Proces walidacji jest rozdzielony od procesu kształcenia i szkolenia.

Moduł 1: Mechanizmy Stresu i Osobista Regulacja Napięcia

- Mapa stresu w rzeczywistości szkolnej: Wprowadzenie do neurobiologii stresu oraz identyfikacja specyficznych stresorów: hałas przerwy, presja egzaminacyjna/oceniań, odpowiedzialność prawna oraz praca z uczniem o specjalnych potrzebach (SPE).
- Sygnały ostrzegawcze i Koszty Emocjonalne: Rozpoznawanie objawów wypalenia zawodowego oraz zmęczenia współuczniem (szczególnie istotne dla psychologów, pedagogów i nauczycieli wspomagających).
- Techniki oddechowe i wyciszające: Praktyczny trening metod regulujących układ nerwowy, możliwych do wykonania podczas krótkiej przerwy lub "okienka".
- Trening Uważności (Mindfulness) w klasie i gabinecie: Techniki redukcji napięcia (skanowanie ciała) oraz technika STOP w sytuacjach kryzysowych (np. trudne zachowanie ucznia, nagła interwencja).

Moduł 2: Odporność w Relacjach, Współpraca Interdyscyplinarna i Granice

- Asertywność w trójkącie Nauczyciel-Rodzic-Uczeń: Stawianie granic w relacjach z roszczeniowymi rodzicami oraz trudnymi zachowaniami uczniów, przy zachowaniu profesjonalizmu.
- Emocjonalne BHP w pracy z uczniem: Techniki "odklejania się" od problemów uczniów (dystansowanie emocjonalne) – jak pomagać, nie biorąc cudzego bagażu na siebie.
- Współpraca w zespole zróżnicowanym: Komunikacja na linii nauczyciel przedmiotowy – nauczyciel współorganizujący/specjalista. Jak grać do jednej bramki i unikać konfliktów kompetencyjnych.

- Kultura wsparcia zamiast oceniania: Przełamywanie izolacji w pokoju nauczycielskim – budowanie "siatki bezpieczeństwa" i grupy wsparcia koleżeńskiego (interwizja koleżeńska).

Moduł 3: Długofalowy Dobrostan, Nastawienie i Plan Wdrożenia

- Psychologia pozytywna i walka z Perfekcjonizmem: Praca z "wewnętrznym krytykiem" w kontekście biurokracji i poczucia odpowiedzialności za wyniki uczniów.
- Zarządzanie energią w rytmie dzwonków: Jak zarządzać zasobami w systemie 45-minutowym? Higiena głosu i umysłu, rola mikroruchów.
- Ergonomia umysłu: Zdrowe nawyki regeneracyjne po pracy – jak "zamykać drzwi szkoły" w głowie po powrocie do domu.
- Indywidualny Plan Dobrostanu: Warsztat końcowy – uczestnicy tworzą strategię przetrwania i rozwoju (wybór narzędzi) na dany semestr/rok szkolny.

Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Moduł 1: Mechanizmy Stresu i Osobista Regulacja Napięcia + Moduł 2: Odporność w Relacjach, Współpraca Interdyscyplinarna i Granice	Marta Piechowicz	03-02-2026	08:00	12:00	04:00
2 z 3 Moduł 2: Odporność w Relacjach, Współpraca Interdyscyplinarna i Granice + Moduł 3: Długofalowy Dobrostan, Nastawienie i Plan Wdrożenia	Marta Piechowicz	03-02-2026	12:15	15:45	03:30
3 z 3 Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Marta Piechowicz	03-02-2026	15:50	16:20	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 360,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 360,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	170,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	170,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Piechowicz

Marta Piechowicz – trenerka uważności, edukatorka i doradczyni rozwoju osobistego oraz edukacyjnego. Absolwentka Szkoły Głównej Handlowej. Przez lata tworzyła i prowadziła cztery przedszkola oparte na autorskim holistycznym podejściu, w którym łączyła uważność, komunikację NVC, ruch, muzykoterapię i świadomą pracę z emocjami. Dzięki temu pracuje dziś zarówno z nauczycielami, jak i z dziećmi, dobrze rozumiejąc realia współczesnych placówek oraz wyzwania kadry.

Jej zaplecze profesjonalne obejmuje m.in. Zen Coaching, mindfulness, NVC, pracę z ciałem, regulację stresu oraz współczesne metody wspierania dobrostanu psychicznego. Korzysta również z wieloletniego doświadczenia rozwojowego obejmującego medytację, pracę z głęboką uważnością, ruch, oddech i procesy emocjonalne – w formach przystosowanych do edukacji i biznesu.

Współpracuje z placówkami edukacyjnymi i ośrodkami wsparcia dziennego, prowadząc szkolenia z dobrostanu, komunikacji i regulacji emocjonalnej. Pracuje też indywidualnie z dorosłymi oraz z biznesem – m.in. z kobiecą organizacją Imperfect CEO, wspierając liderki i działania na rzecz równouprawnienia kobiet oraz inicjatywy wzmacniające społeczność romską.

Jej styl pracy jest konkretny, doświadczony i osadzony w praktyce – bez zbędnej teorii, za to z realnymi narzędziami do wykorzystania od razu.

Posiada odpowiednie doświadczenie uzyskane w ciągu 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach usługi każdemu z uczestników zostaną udostępnione niezbędne materiały, które wspierają realizację celów szkolenia.

Materiały obejmują:

- materiały papiernicze i piśmiennicze,
- prezentację multimedialną,
- skrypt szkolenia wraz z case studies.

Informacje dodatkowe

Harmonogram jest zaplanowany w godzinach zegarowych, przerwy są uwzględnione i nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

Harmonogram może ulec zmianie.

Walidacja efektów szkolenia odbędzie się w formie testu z automatycznie generowanym wynikiem, przy zachowaniu odrębności procesu szkolenia od procesu walidacji.

Adres

ul. Władysława Broniewskiego 19

71-460 Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Maria Sobierajska

E-mail maria.sobierajska@fipp.com.pl

Telefon (+48) 691 774 523