



Centrum "Mentoris"
Mateusz Prucnal

★★★★★ 4,9 / 5

2 761 ocen

Skuteczny rozwój w biznesie i zarządzanie wypaleniem zawodowym - szkolenie

Numer usługi 2025/11/28/25838/3178375

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 07.02.2026 do 08.02.2026

3 420,00 PLN brutto

3 420,00 PLN netto

190,00 PLN brutto/h

190,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do stylistek rzęs i brwi, stylistek paznokci, fryzjerek oraz osób pracujących w branży beauty, wykonujących usługi w trybie ciągłym i bezpośrednio pracujących z klientkami. Szczególnie dedykowana osobom doświadczającym przeciążenia, spadku motywacji, oznak wypalenia lub trudności w utrzymaniu zdrowych granic zawodowych. Uczestnicy nie muszą posiadać wcześniejszego przygotowania psychologicznego – wymagane jest jedynie aktywne wykonywanie usług beauty lub planowanie wejścia do zawodu.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

06-02-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

18

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 przygotowuje uczestniczki/uczestników do świadomego rozpoznawania wczesnych sygnałów wypalenia zawodowego, analizy ich wpływu na funkcjonowanie w branży beauty oraz odbudowy zasobów poprzez kształtowanie

zdrowych granic, rytmu pracy i przestrzeni zawodowej. Uczestnicy nabędą kompetencje pozwalające na zapobieganie przeciążeniu, reagowanie w sposób konstruktywny oraz utrzymywanie długoterminowego dobrostanu w pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje główne źródła wypalenia zawodowego.	Wskazuje poprawną grupę czynników prowadzących do wypalenia.	Test teoretyczny
	Dobiera właściwy przykład sytuacji będącej źródłem wypalenia.	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia emocjonalne, fizyczne i behawioralne sygnały ostrzegawcze.	Poprawnie klasyfikuje sygnały ostrzegawcze do właściwej kategorii.	Test teoretyczny
	Wskazuje przykład objawu typowego dla danej grupy sygnałów.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje skutki wypalenia – psychiczne, somatyczne i zawodowe.	Wybiera właściwy opis skutku wypalenia w obszarze psychicznym/somatycznym/zawodowym.	Test teoretyczny
	Dobiera prawidłowy przykład konsekwencji wypalenia.	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia zasady odbudowy po wypaleniu: granice, rytm pracy, regeneracja.	Rozpoznaje prawidłowy element procesu regeneracji.	Test teoretyczny
	Wskazuje przykład zachowania zgodnego z zasadą stawiania zdrowych granic.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje zdrową przestrzeń zawodową.	Wskazuje element stanowiący o zdrowej organizacji miejsca pracy.	Test teoretyczny
	Wybiera przykład praktyki wzmacniającej higienę pracy.	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje pierwsze oznaki przeciążenia i wypalenia u siebie.	Wskazuje poprawny wczesny sygnał przeciążenia.	Test teoretyczny
	Prawidłowo wybiera zachowanie wskazujące na narastające wypalenie	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje własne schematy działania prowadzące do wypalenia.	Wybiera poprawny opis schematu zachowania sprzyjającego przeciążeniu.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje przykład rutyny zwiększającej ryzyko wypalenia.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyznacza zdrowe granice w pracy z klientami.	Wskazuje właściwy przykład zachowania będącego zdrową granicą zawodową.	Test teoretyczny
	Poprawnie dobiera sposób komunikacji granicy w relacji zawodowej.	Test teoretyczny
Uczestnik projektuje swój rytm pracy i odpoczynku.	Wybiera element prawidłowej struktury dnia pracy wspierającej regenerację.	Test teoretyczny
	Wskazuje prawidłowy komponent mikro-regeneracji.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje strategie ochrony energii i regeneracji.	Rozpoznaje właściwą strategię ochrony energii.	Test teoretyczny
	Wskazuje przykład działania zmniejszającego obciążenie psychiczne.	Test teoretyczny
Uczestnik odpowiedzialnie zarządza własnym dobrostanem psychicznym.	Wybiera zachowanie zgodne z zasadą dbania o zdrowie psychiczne.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje sytuację wymagającą reakcji wspierającej dobrostan.	Test teoretyczny
Uczestnik reaguje na przeciążenie w sposób konstruktywny i zgodny z wartościami.	Wskazuje przykład adekwatnej reakcji na przeciążenie.	Test teoretyczny
	Dobiera zachowanie zgodne z zasadą konstruktywnej autoregulacji.	Test teoretyczny
Uczestnik dba o etyczną i zdrową relację z klientami i współpracownikami.	Wskazuje zachowanie wzmacniające zdrową relację zawodową.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje przykład naruszenia granic w relacji zawodowej.	Test teoretyczny

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

DZIEŃ 1 – Wypalenie zawodowe (część 1)

1. Wprowadzenie do tematu: czym jest wypalenie zawodowe, specyfika branży usługowej (Teoria 1h)

- definicje wypalenia, modele teoretyczne, czynniki ryzyka w branżach usługowych, presja klienta.
- Metody: prezentacja, mini-wykład, dyskusja moderowana.

2. Źródła wypalenia – czynniki emocjonalne, organizacyjne, środowiskowe (Teoria 1h)

- obciążenia emocjonalne, nadmiar obowiązków, praca z klientem, nieregularny rytm pracy.
- Metody: prezentacja

3. Sygnały ostrzegawcze – emocjonalne, fizyczne, behawioralne (Teoria 1h)

- różnice między stresem a wypaleniem, reakcje ciała, zmiany w zachowaniu.
- Metody: analiza arkuszy objawów, dyskusja

4. Skutki wypalenia: zdrowotne, zawodowe, prywatne (Teoria 1h)

- spadek jakości pracy, trudności relacyjne, objawy psychosomatyczne.
- Metody: prezentacja, analiza przypadków, dyskusja kierowana.

5. Analiza przypadków – rozpoznawanie wypalenia na podstawie realnych historii (Teoria 1h)

- typowe scenariusze przeciążenia, czynniki sprzyjające eskalacji.
- Metody: analiza przypadku, praca w grupach, omówienie wspólne.

6. Autoanaliza – wczesne objawy, praca z własnymi sygnałami (Praktyka 1h)

- indywidualne wzorce reagowania, nawyki przeciążeniowe.
- Metody: ćwiczenia indywidualne, formularz samooceny, refleksja grupowa.

7. Mapa stresu – codzienne obciążenia i mikroprzerwy (Praktyka 1h)

- typowe „punkty zapalne” w dniach pracy, błędne nawyki.
- Metody: praca w parach, wypełnianie mapy stresu, burza mózgów.

8. Tworzenie listy sygnałów ryzyka wypalenia (Teoria 1h)

- klasyfikacja objawów, rozpoznanie sygnałów alarmowych.
- Metody: praca na tablicy, prezentacja wyników.

9. Wpływ wypalenia na relacje z klientami i współpracownikami (Teoria 1h)

- konflikty, spadek empatii, mechanizmy obronne.
- Metody: dyskusja moderowana, odgrywanie scenek, prezentacja

DZIEŃ 2 – Wypalenie zawodowe (część 2)

1. Odbudowa po wypaleniu – granice, regeneracja, zasoby (Teoria 1h)

- praca z energią, sposoby budowania odporności psychicznej.

- Metody: mini-wykład, dyskusja, praca indywidualna.

2. Rytm pracy – tempo, cykle energii, mikro-regeneracja (Praktyka 1h)

- planowanie obciążenia, „energetyczne okna pracy”, przerwy jakościowe.
- Metody: praca indywidualna, ćwiczenia planistyczne, analiza dnia pracy.

3. Zdrowa przestrzeń zawodowa – organizacja miejsca pracy (Teoria 1h)

- ergonomia, higiena pracy, czynniki środowiskowe.
- Metody: prezentacja, checklisty.

4. Wyznaczanie granic wobec klientek i współpracowników (Praktyka 1h)

- przykłady naruszania granic, asertywna komunikacja.
- Metody: odgrywanie ról, burza mózgów, ćwiczenia komunikacyjne.

5. Proces odbudowy krok po kroku – rutyny, rytuały, odpoczynek (Teoria 1h)

- planowanie regeneracji, cykliczność odpoczynku, rytuały zawodowe.
- Metody: mapa rutyn, dyskusja.

6. Narzędzia zapobiegania nawrotom destrukcyjnych schematów (Teoria 1h)

- psychologiczne metody prewencji, praca z nawykami.
- Metody: analiza przypadku, prezentacja

7. Tworzenie indywidualnego planu dobrostanu zawodowego (Teoria 1h)

- cele, zasoby, zagrożenia, plan awaryjny.
- Metody: praca indywidualna, konsultacje z trenerem, prezentacja planów.

8. Case study – osoby, które odbudowały energię po wypaleniu (Teoria 1h)

- realne historie, strategie powrotu do równowagi.
- Metody: analiza przypadku, wyciąganie wniosków.

10. Walidacja (1h)

- test wiedzy składający się z minimum 25 pytań
- Proces walidacji: Walidacja będzie przeprowadzona na podstawie testu teoretycznego.
- Test teoretyczny: Uczestnicy będą zobowiązani do wypełnienia testu sprawdzającego zdobytą wiedzę.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Wprowadzenie do tematu: czym jest wypalenie zawodowe, specyfika branży usługowej	Wioletta Orlecka	07-02-2026	08:00	08:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 24 Źródła wypalenia – czynniki emocjonalne, organizacyjne, środowiskowe	Wioletta Orlecka	07-02-2026	08:45	09:30	00:45
3 z 24 Sygnały ostrzegawcze – emocjonalne, fizyczne, behawioralne	Wioletta Orlecka	07-02-2026	09:30	10:15	00:45
4 z 24 przerwa	Wioletta Orlecka	07-02-2026	10:15	10:25	00:10
5 z 24 Skutki wypalenia: zdrowotne, zawodowe, prywatne	Wioletta Orlecka	07-02-2026	10:25	11:10	00:45
6 z 24 Analiza przypadków – rozpoznawanie wypalenia na podstawie realnych historii	Wioletta Orlecka	07-02-2026	11:10	11:55	00:45
7 z 24 przerwa	Wioletta Orlecka	07-02-2026	11:55	12:05	00:10
8 z 24 Autoanaliza – wczesne objawy, praca z własnymi sygnałami	Wioletta Orlecka	07-02-2026	12:05	12:50	00:45
9 z 24 Mapa stresu – codzienne obciążenia i mikroprzerwy	Wioletta Orlecka	07-02-2026	12:50	13:35	00:45
10 z 24 przerwa	Wioletta Orlecka	07-02-2026	13:35	14:00	00:25
11 z 24 Tworzenie listy sygnałów ryzyka wypalenia	Wioletta Orlecka	07-02-2026	14:00	14:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 24 Wpływ wypalenia na relacje z klientami i współpracownikami	Wioletta Orlecka	07-02-2026	14:45	15:30	00:45
13 z 24 Odbudowa po wypaleniu – granice, regeneracja, zasoby	Wioletta Orlecka	08-02-2026	08:00	08:45	00:45
14 z 24 Rytm pracy – tempo, cykle energii, mikro-regeneracja	Wioletta Orlecka	08-02-2026	08:45	09:30	00:45
15 z 24 Zdrowa przestrzeń zawodowa – organizacja miejsca pracy	Wioletta Orlecka	08-02-2026	09:30	10:15	00:45
16 z 24 przerwa	Wioletta Orlecka	08-02-2026	10:15	10:25	00:10
17 z 24 Wyznaczanie granic wobec klientek i współpracowników	Wioletta Orlecka	08-02-2026	10:25	11:10	00:45
18 z 24 Proces odbudowy krok po kroku – rutyny, rytuały, odpoczynek	Wioletta Orlecka	08-02-2026	11:10	11:55	00:45
19 z 24 przerwa	Wioletta Orlecka	08-02-2026	11:55	12:05	00:10
20 z 24 Narzędzia zapobiegania nawrotom destrukcyjnych schematów	Wioletta Orlecka	08-02-2026	12:05	12:50	00:45
21 z 24 Tworzenie indywidualnego planu dobrostanu zawodowego	Wioletta Orlecka	08-02-2026	12:50	13:35	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 24 przerwa	Wioletta Orlecka	08-02-2026	13:35	14:00	00:25
23 z 24 Case study – osoby, które odbudowały energię po wypaleniu	Wioletta Orlecka	08-02-2026	14:00	14:45	00:45
24 z 24 Walidacja	-	08-02-2026	14:45	15:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 420,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 420,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	190,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	190,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Wioletta Orlecka

Pani Wioletta Orlecka jest właścicielką pracowni Keratynowa Pracownia, która specjalizuje się w keratynowej odnowie włosów. Zabiegi keratynowe są wykonywane nieprzerwanie od czterech lat, a ich skuteczność i rosnąca popularność sprawiają, że stanowią prawdziwą rewolucję w branży fryzjerskiej. Posiada ona bogate doświadczenie, ukończyła „Zaremba International Academy”, gdzie pod okiem doświadczonych instruktorów zdobyła solidne podstawy, które pozwalają jej konsekwentnie rozwijać swoje umiejętności. Dzięki temu oferuje klientom usługi o najwyższym standardzie. W zakresie rozwoju osobistego, biznesu oraz wypalenia zawodowego przeprowadziła ona 200 godzin szkoleń w ostatnich 5 latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikowi szkolenia w formie elektronicznej. Materiały zostaną przesłane e-mailem na podany adres skrzynki elektronicznej uczestnika szkolenia

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa jest stworzenie przez uczestnika szkolenia konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz wywiązanie się z warunków, które są przedstawione przez konkretnego Operatora, do którego przekazywane są dokumenty o dofinansowanie do danej usługi rozwojowej.

Przedsiębiorca jest zobowiązany do założenia konta uczestnika instytucjonalnego w BUR. Pracownik przewidziany do udziału w Projekcie jest zobowiązany do założenia konta uczestnika indywidualnego w BUR, na stronie www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl oraz przypisania się do profilu instytucjonalnego przedsiębiorcy. Przedsiębiorcy powinni spełniać warunki przedstawione przez danego Operatora, do którego zostały złożone dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest na platformie zoom.
- W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.
- 1 godzina usługi rozwojowej = 45 minut.
- Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi
- Uczestnictwo w szkoleniu, będzie weryfikowane na podstawie raportu z logowań wygenerowanego z systemu. Konieczne jest uzyskanie przez uczestnika minimum 80% frekwencji.
- Usługa prowadzona będzie za pomocą następujących metod interaktywnych i aktywizujących

Podstawa zwolnienia z VAT:

Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. ze zmianami w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (par.3 ust.1 pkt.14).

Warunki techniczne

Wymaganie sprzętowe:

komputer wyposażony w kamerę i głośnik z aktualnym systemem operacyjnym (Windows, macOS lub Linux) i co najmniej 2 GB pamięci RAM.

Parametry łącza sieciowego:

szybkość pobierania i wysyłania co najmniej 5Mb/s.

Minimalne parametry potrzebne do obsługi komunikatora dla:

a) Systemu Windows 10 w wersji 1507 lub nowszej Systemu Windows 8 Systemu Windows 7 Systemu Windows 32 (obsługiwane są wersje 64- i 64-bitowe) 1. Procesor Co najmniej 1 GHz 2. Pamięć RAM Co najmniej 2 GB 3. Dodatkowe oprogramowanie DirectX w wersji 9.0 lub nowsze b) komputery Mac 1. Procesor co najmniej Intel 1 GHz (Core 2 Duo) 2. Pamięć RAM Co najmniej 2 GB 3. Dodatkowe oprogramowanie Najnowsza wersja programu QuickTime Łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s (APMG Int. zaleca korzystanie z łącza stałego) Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów (czytnik plików pdf oraz doc)

Kontakt



Piotr Makowski

E-mail makowskipiotr22@gmail.com

Telefon (+48) 576 660 550