



Stres i wypalenie zawodowe – jak zachować balans w życiu i nie wypalić się zawodowo - szkolenie.

Numer usługi 2025/12/03/47040/3189152

2 952,00 PLN brutto
2 400,00 PLN netto
184,50 PLN brutto/h
150,00 PLN netto/h

ACTIVEMED
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZALNOŚ
CIĄ

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 07.05.2026 do 08.05.2026

★★★★★ 5,0 / 5

396 ocen

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową dla szkolenia na temat "Stresu i wypalenia zawodowego – jak zachować balans w życiu i nie wypalić się zawodowo":

- Personel medyczny: lekarze, pielęgniarki, położne, technicy medyczni.
- Pracownicy administracyjni pracujący w przychodniach.
- Kadra zarządzająca i dyrekcja placówek medycznych.
- Osoby odpowiedzialne za obsługę pacjentów, w tym recepcjoniści i pracownicy działu obsługi klienta.
- Pracownicy służby zdrowia zainteresowani zachowaniem równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

06-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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 „Stres i wypalenie zawodowe w pracy w ochronie zdrowia – szkolenie” przygotowuje uczestników do rozpoznawania stresorów w środowisku pracy w ochronie zdrowia, analizowania mechanizmów powstawania stresu i wypalenia zawodowego oraz stosowania technik zarządzania stresem i metod profilaktyki wypalenia zawodowego w codziennej pracy zawodowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy powstawania stresu i wypalenia zawodowego w środowisku pracy.	definiuje pojęcie stresu zawodowego	Test teoretyczny
	rozdziela fazy stresu	Test teoretyczny
	opisuje mechanizmy powstawania wypalenia zawodowego	Test teoretyczny
	wskazuje czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu w pracy	Test teoretyczny
Rozdziela rodzaje stresorów występujących w pracy w ochronie zdrowia.	wskazuje stresory organizacyjne w pracy	Test teoretyczny
	wskazuje stresory interpersonalne	Test teoretyczny
	dobiera odpowiednią technikę radzenia sobie ze stresem do sytuacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem w sytuacjach zawodowych.	stosuje techniki oddechowe lub relaksacyjne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje strategie redukcji napięcia w sytuacjach zawodowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje działania zapobiegające wypaleniu zawodowemu.	opisuje poziom obciążenia pracą	Test teoretyczny
	identyfikuje wczesne sygnały wypalenia zawodowego	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

Program szkolenia

Szkolenie „Stres i wypalenie zawodowe w pracy w ochronie zdrowia” jest skierowane do osób pracujących w sektorze ochrony zdrowia, w szczególności do personelu medycznego (lekarzy, pielęgniarek, położnych, techników medycznych), pracowników administracyjnych placówek medycznych, pracowników rejestracji i obsługi pacjenta oraz kadry zarządzającej podmiotów leczniczych. Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które w swojej pracy doświadczają obciążenia psychicznego związanego z odpowiedzialnością zawodową, kontaktem z pacjentem lub intensywnym tempem pracy.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej w grupie liczącej od 6 do maksymalnie 15 uczestników. Zajęcia prowadzone są w sali szkoleniowej wyposażonej w projektor multimedialny, ekran, tablicę typu flipchart oraz stanowiska pracy dla wszystkich uczestników. Każdy uczestnik posiada indywidualne miejsce do pracy oraz dostęp do materiałów szkoleniowych. Podczas zajęć wykorzystywane są prezentacje multimedialne, materiały szkoleniowe, karty pracy oraz narzędzia wykorzystywane w ćwiczeniach warsztatowych.

W trakcie szkolenia uczestnicy pracują zarówno indywidualnie, jak i w zespołach zadaniowych. W części warsztatowej uczestnicy wykonują ćwiczenia indywidualne oraz zadania realizowane w małych grupach liczących od 2 do 5 osób. Praca zespołowa umożliwia analizę sytuacji problemowych, wymianę doświadczeń zawodowych oraz wspólne wypracowywanie sposobów radzenia sobie ze stresem w środowisku pracy.

Szkolenie obejmuje łącznie 16 godzin zajęć prowadzonych w trybie godzin zegarowych (1 godzina szkoleniowa = 60 minut). Program szkolenia obejmuje zarówno część teoretyczną, jak i praktyczną.

Struktura szkolenia:

- 8 godzin zajęć teoretycznych obejmujących wprowadzenie do zagadnień stresu zawodowego oraz wypalenia zawodowego, mechanizmów powstawania stresu, jego wpływu na zdrowie psychiczne i fizyczne oraz czynników sprzyjających wypaleniu zawodowemu,
- 8 godzin zajęć praktycznych obejmujących warsztaty, analizę przypadków, ćwiczenia indywidualne i grupowe, trening technik radzenia sobie ze stresem oraz ćwiczenia z zakresu profilaktyki wypalenia zawodowego.

W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy organizacyjne, które są wliczane do czasu trwania zajęć dydaktycznych.

Walidacja efektów uczenia się odbywa się po zakończeniu szkolenia i polega na sprawdzeniu stopnia osiągnięcia efektów uczenia się określonych w karcie usługi. Walidacja realizowana jest w formie testu wiedzy oraz obserwacji uczestników podczas wykonywania ćwiczeń symulowanych. Proces walidacji prowadzony jest przez osobę wyznaczoną do tego zadania, inną niż trener prowadzący szkolenie, co zapewnia rozdzielenie procesu kształcenia od procesu walidacji.

Dzień 1: Zrozumienie Stresu:

- **wprowadzenie do stresu:** definicja i rozumienie stresu;
- rola stresu w życiu zawodowym
- **fazy stresu:** omówienie etapów stresu;
- zrozumienie, jak organizm reaguje na różne fazy;
- **rodzaje stresu:** kategoryzacja stresu: pozytywny vs. negatywny;
- Stres krótkotrwały vs. chroniczny;
- **reakcje na stres:** indywidualne style radzenia sobie ze stresem;
- analiza skutków emocjonalnych i fizycznych;

- **konsekwencje chronicznego stresu:** skutki długotrwałego narażenia na stres;
- związek między stresem a zdrowiem psychicznym;
- **sposoby walki ze stresem:** techniki radzenia sobie ze stresem w pracy;
- skuteczne strategie zarządzania codziennym stresem.

Dzień 2: Zapobieganie wypaleniu zawodowemu:

- **wypalenie zawodowe – diagnoza i symptomy:** definicja wypalenia zawodowego;
- rozpoznawanie objawów wypalenia zawodowego;
- **czynniki wypalenia zawodowego w zespole:** indywidualne, interpersonalne i organizacyjne elementy wpływające na wypalenie zawodowe;
- zrozumienie dynamiki zespołu wypalenia zawodowego;
- **fazy wypalenia zawodowego:** analiza etapów rozwoju wypalenia zawodowego;
- identyfikacja kluczowych cech każdej fazy;
- **profilaktyka i zarządzanie wypaleniem zawodowym:**
 - **objawy wypalenia zawodowego:** wnikliwa analiza symptomów wypalenia zawodowego;
 - studium przypadków;
 - **techniki relaksacyjne – profilaktyka wypalenia zawodowego:** praktyczne nauki technik relaksacyjnych;
 - integracja technik w codziennym życiu zawodowym;
- walidacja efektów uczenia się

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 952,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	184,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

EDYTA BUDZIŃSKA-MUSIAŁ

Kontakt bezpośredni z klientami i pracownikami to przyjemna strona moich obowiązków. Szanuję kapitał ludzki, bo jest najbardziej wartościowym elementem każdego biznesu. Podczas mojej kariery zawodowej wiele razy wdrażałam i szkoliłam pracowników, zarówno w zakresie kompetencji miękkich jak i produktowych. Dzielenie się zdobytą wiedzą i swoim doświadczeniem daje mi ogromną satysfakcję. Posiadam ponad 20-letnie doświadczenie w sprzedaży produktów i usług, pracy z trudnym klientem oraz jakości obsługi. Wieloletnie doświadczenie w zarządzaniu i realizacji celów strategicznych firmy, planowaniu, organizowaniu, motywowaniu, koordynowaniu pracy a także rozwiązywaniu konfliktów. Piastowałam stanowisko Dyrektora Regionalnego BNI Polska, gdzie miałam przyjemność wspomagać 4 grupy lokalnych przedsiębiorców w realizacji celów biznesowych. Zrealizowałam ponad 1000 godzin szkoleń dla pracowników i kadry menadżerskiej w tym szkolenia stanowiskowe i mentoring dla nowych pracowników w sektorze bankowym oraz dla przedszkoli, żłobków, podmiotów medycznych i przedsiębiorców, w zakresie komunikacji interpersonalnej, roli empatii w kontaktach z klientami i pacjentami, zarządzania efektywnym zespołem pracowniczym, efektywnego zarządzania sytuacjami kryzysowymi podczas obsługi klientów/pacjentów oraz zasad savoir – vivre u w stosunku do osób ze szczególnymi potrzebami. Z wykształcenia specjalista z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi, coach i mentor.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują: skrypt szkoleniowy, prezentację multimedialną, indywidualne długopisy, kartki, markery i inne jednorazowe pomoce dydaktyczne a także certyfikat ukończenia szkolenia oraz materiały niezbędne do przeprowadzenia gier/testów/ćwiczeń dydaktycznych podczas szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik musi być pełnoletni.

Organizator może odwołać szkolenie, jeżeli nie zbierze się minimalna grupa 6 osób.

Informacje dodatkowe

* 1 godzina dydaktyczna = 1 godzina zegarowa

Uczestnik po zakończeniu usługi otrzymuje odpowiednie zaświadczenie/certyfikat

W trakcie szkolenia zachowane będą środki ostrożności i bezpieczeństwa uczestników szkolenia.

Realizujemy usługi szkoleniowe również w **formie zamkniętej – dedykowanej**, wówczas program i warunki organizacyjne (termin, miejsce) ustalamy wspólne z Klientem. Pracujemy **stacjonarnie oraz zdalnie**.

Dla uczestników z dofinansowaniem min. 70% kwoty szkolenia - stawka „zw” – „§ 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”

Zapraszamy do kontaktu, w celu ustalenia formy szkolenia i sposobu pracy: tel. 508643155 71 lub 71 733 60 85
justyna.wania@activemed.pl

Adres

Gdańsk
Gdańsk
woj. pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Edyta Budzińska-Musiał

E-mail edyta.bmusial@mbmacademy.pl

Telefon (+48) 519 305 416