

HARYES
ACADEMYHARYES Marek
Harutyunyan

★★★★★ 4,8 / 5

722 oceny

**Profilaktyka wypalenia zawodowego w
pracy klinicznej – szkolenie dla
stomatologii z wykorzystaniem elementów
BBTRS®**

Numer usługi 2025/12/29/16002/3230790

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 23.03.2026 do 24.03.2026

3 300,00 PLN brutto

3 300,00 PLN netto

183,33 PLN brutto/h

183,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do: • Lekarzy dentystów i specjalistów stomatologii, którzy chcą zwiększyć odporność psychiczną i skuteczność w pracy pod presją • Asysty stomatologicznej, higienistek i techników dentystycznych, chcących poprawić współpracę w zespole i radzenie sobie ze stresem • Kierowników klinik i menedżerów zespołów medycznych, odpowiedzialnych za efektywność i integrację zespołu • Zespołów wieloprofilowych pracujących w gabinetach i klinikach stomatologicznych, pragnących zredukować ryzyko wypalenia zawodowego i zwiększyć zaangażowanie
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	22-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Celem usługi jest wzmocnienie odporności psychicznej uczestników poprzez rozpoznawanie i zarządzanie stresem, profilaktykę wypalenia zawodowego poprzez identyfikację sygnałów ostrzegawczych i czynników ryzyka poprzez świadomość różnorodności stylów pracy, komunikację w zespole i planowanie działań rozwojowych dla całej kliniki.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie pojęcia stresu: eustresu, distressu, stresu tła i stresu przewlekłego w pracy lekarza i zespołu medycznego.	Uczestnik identyfikuje rodzaj stresu w opisanych scenariuszach klinicznych.	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje czynniki wywołujące stres w pracy klinicznej oraz typowe stresory personelu i pacjentów.	Uczestnik identyfikuje w scenariuszach zawodowych stresory fizyczne, emocjonalne i organizacyjne.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje autodiagnozę do analizy własnych strategii radzenia sobie ze stresem.	Uczestnik dopasowuje odpowiednie strategie radzenia sobie do opisanej sytuacji stresowej.	Test teoretyczny
Uczestnik wykorzystuje praktyczne techniki regulacji układu nerwowego (np. ćwiczenia oddechowe, praca z ciałem – BBTRS®).	Uczestnik klasyfikuje techniki regulacji układu nerwowego w zależności od rodzaju stresora	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie mechanizmy i objawy wypalenia zawodowego oraz czynniki ryzyka w środowisku stomatologicznym.	Uczestnik identyfikuje symptomy wypalenia zawodowego w opisanych przypadkach.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje strategie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i utrzymania energii do pracy.	Uczestnik dopasowuje opisane sytuacje zawodowe z odpowiednimi strategiami utrzymania energii i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie znaczenie budowania odporności psychicznej i świadomości emocjonalnej w codziennej pracy zespołu	Uczestnik omawia, w jaki sposób odporność psychiczna wpływa na efektywność współpracy w zespole na podstawie przedstawionych sytuacji	Wywiad swobodny
Uczestnik prowadzi trudne sytuacje zawodowe, utrzymując spokój i odporność emocjonalną w zespole.	Uczestnik charakteryzuje konkretne sytuacje z własnego doświadczenia, w których zastosował techniki regulacji stresu i strategie odporności psychicznej, wskazując efekty dla siebie i zespołu	Wywiad swobodny

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 ramowy szkolenia

Dzień 1 – Zarządzanie stresem i jego mechanizmy

- Czym jest stres – eustress, distress, stres tła i stres przewlekły w pracy lekarza i zespołu medycznego
- Czynniki wywołujące stres w pracy klinicznej i identyfikacja osobistych stresorów
- Autodiagnoza indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem
- Praktyczne techniki regulacji układu nerwowego – ćwiczenia oddechowe i praca z ciałem (BBTRS® elementy)

Dzień 2 – Profilaktyka wypalenia zawodowego i odporność psychiczna

- Wypalenie zawodowe – jak je rozpoznać, objawy i czynniki ryzyka w środowisku stomatologicznym
- Strategie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i utrzymania energii do pracy
- Budowanie odporności psychicznej i świadomości emocjonalnej w codziennej pracy
- Ćwiczenia praktyczne i scenariusze kliniczne – utrzymanie spokoju, odporności i jakości pracy w zespole
- **Walidacja efektów uczenia się:** Przeprowadzenie testu kompetencyjnego zawierającego pytania sytuacyjne odnoszące się do opisanych w kompetencji efektów uczenia się. - **Wybrana metoda walidacji umożliwia zweryfikowanie wiedzy.**
- **Walidacja efektów uczenia się:** Wywiad swobodny. - **Wybrana metoda walidacji umożliwia zweryfikowanie umiejętności i postawy.**

Walidacja obejmuje całość procesu, aż do momentu uzyskania efektów uczenia się.

Uczestnicy nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem / stażem aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej.

Usługa prowadzona jest w godzinach zegarowych: 1 godz. = 60 min

Przerwy są wliczane w czas usługi.

Usługa jest realizowana metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności - case study, ćwiczenia praktyczne. W trakcie realizacji usługi przewidziano systematyczne działania umożliwiające bieżącą ocenę postępów uczestników w osiągnięciu efektów uczenia się.

Dostawca oświadcza, że:

- usługa nie dotyczy umiejętności lub kompetencji podstawowych tj. (z ang. basic skills: literacy, numeracy, ICT skills),
- usługa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w Projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług,

• cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, koszty dojazdu i zakwaterowania,

• brak powiązań kapitałowych i osobowych pomiędzy dostawcą usługi a pracodawcą lub osobą dorosłą korzystającą ze wsparcia.

usługa rozwojowa nie dotyczy kosztów usługi rozwojowej, której obowiązek przeprowadzenia na zajmowanym stanowisku pracy wynika odrębnych przepisów prawa (np. wstępne i okresowe szkolenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, szkolenia okresowe potwierdzające kwalifikacje na zajmowanym stanowisku pracy).

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Czym jest stres – eustress, distress, stres tła i stres przewlekły w pracy lekarza i zespołu medycznego	Marta Krukowska	23-03-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 12 Czynniki wywołujące stres w pracy klinicznej i identyfikacja osobistych stresorów	Marta Krukowska	23-03-2026	11:00	13:00	02:00
3 z 12 Przerwa	Marta Krukowska	23-03-2026	13:00	13:15	00:15
4 z 12 Autodiagnoza indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem	Marta Krukowska	23-03-2026	13:15	15:15	02:00
5 z 12 Praktyczne techniki regulacji układu nerwowego – ćwiczenia oddechowe i praca z ciałem (BBTRS® elementy)	Marta Krukowska	23-03-2026	15:15	18:00	02:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 12 Wypalenie zawodowe – jak je rozpoznać, objawy i czynniki ryzyka w środowisku stomatologicznym	Marta Krukowska	24-03-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 12 Strategie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i utrzymania energii do pracy	Marta Krukowska	24-03-2026	11:00	13:00	02:00
8 z 12 Przerwa	Marta Krukowska	24-03-2026	13:00	13:15	00:15
9 z 12 Budowanie odporności psychicznej i świadomości emocjonalnej w codziennej pracy	Marta Krukowska	24-03-2026	13:15	14:15	01:00
10 z 12 Ćwiczenia praktyczne i scenariusze kliniczne – utrzymanie spokoju, odporności i jakości pracy w zespole	Marta Krukowska	24-03-2026	14:15	15:15	01:00
11 z 12 Walidacja: przeprowadzenie testu kompetencyjnego	-	24-03-2026	15:15	16:00	00:45
12 z 12 Walidacja: Wywiad swobodny	-	24-03-2026	16:00	18:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	183,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	183,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Krukowska

Ukończyła podyplomowe studia coachingu na Uniwersytecie SWPS, Coaching Generatywny i Team Coaching (Neuroedukacja) oraz kilkanaście kursów w zakresie coachingu i mentoringu, posiada tytuł Praktyka Neurolingwistycznego Programowania (The Society of NLP i Instytut Psychoterapii). Jest absolwentką Psychologii na Uniwersytecie SWPS oraz studiów podyplomowych z zakresu optometrii i biologii układu wzrokowego na Uniwersytecie Medycznym. Psycholog, praktyk Analizy Transakcyjnej, coach z ponad 20 letnim doświadczeniem zawodowym jako lider w międzynarodowych organizacjach, trener kompetencji miękkich, team coach. Tworzy i dostarcza profesjonalne rozwiązania dla biznesu, w tym diagnostykę talentów, diagnostykę słabych i mocnych stron zespołu, team coaching, coaching menedżerów i pracowników, szkolenia i warsztaty, które zwiększają wydajność i jakość pracy zespołowej. Pasjonuje się psychologią osobowości i zwiększaniem wydajności pracy w oparciu o podstawowe wartości członków zespołu i ich mocne strony. Posiada ponad 120 godzin doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych, zdobyte w ciągu ostatnich dwóch lat (24 miesięcy) przed rozpoczęciem szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników obejmują skrypt szkoleniowy formacie PDF, prezentacje multimedialne (PPTX), drukowane konspekty zajęć, scenariusze rozmów oceniających i feedbackowych (PDF), formularz planu wdrożenia zmiany w organizacji). Materiały zostaną udostępnione uczestnikom elektronicznie lub w formie drukowanej podczas szkolenia.

Uczestnicy dostają materiały szkoleniowe w toku prowadzonego szkolenia, zgodnie z bieżącym zapotrzebowaniem.

Warunki uczestnictwa

WAŻNE!!! Opublikowana usługa jest w kwocie netto bez doliczonej 23% stawki VAT, zwolnienie z VAT zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. (Dz. U. poz. 1722), § 3 ust. 1 pkt 14, w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień, przysługuje wyłącznie podmiotom z pozyskanym dofinansowaniem ≥ 70%, w innym przypadku do faktury zostanie doliczona obowiązująca stawka VAT.

Dostawca Usługi oświadcza, że:

- usługa rozwojowa będzie realizowana zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa w tym przepisami prawa o VAT.

Informacje dodatkowe

- Po zakończeniu usługi uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie, a warunkiem jego uzyskania jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi oraz zaliczenie zajęć w formie testu teoretycznego i wywiadu swobodnego.
- Minimalny poziom poprawnych odpowiedzi w teście wiedzy wynosi 80%.
- Dostawca Usługi oświadcza, że: cena usługi nie odbiega od cen rynkowych oraz, a cena jest adekwatna do jej zakresu, karta usługi przygotowana została zgodnie z obowiązującym Regulaminem BUR m.in. w zakresie powierzenia usług, usługa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub partnera w Projekcie albo przez podmiot powiązany kapitałowo lub osobowo z Operatorem lub partnerem, usługa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub partnera w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, usługa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Adres

ul. Józefa Dwernickiego 8B/U4

85-675 Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

Dostawca Usługi potwierdza, że zapewni realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MAREK HARUTYUNYAN

E-mail biuro@haryes.com

Telefon (+48) 510 283 266