



Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym

Numer usługi 2025/12/29/124551/3230929

390,00 PLN brutto

390,00 PLN netto

32,50 PLN brutto/h

32,50 PLN netto/h

DEJKO JOANNA
STUDIUM
DOSKONALENIA
ZDOLNOŚCI
POZNAWCZYCH

Brak ocen dla tego dostawcy

📄 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🕒 12:00 h

📅 27.06.2026 do 28.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla pracowników doświadczających wysokiego poziomu stresu zawodowego, w tym kadry kierowniczej, menedżerów, nauczycieli, pedagogów, pracowników socjalnych, opieki zdrowotnej oraz osób zatrudnionych w zawodach wymagających intensywnego wysiłku psychicznego. Szkolenie adresowane jest do osób chcących nabyć praktyczne umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz zapobiegania wypaleniu zawodowemu.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	8
Forma prowadzenia usługi	mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	12
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

techniki zarządzania stresem,
budowanie odporności psychicznej

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik potrafi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. rozpoznawać źródła i objawy stresu oraz wypalenia zawodowego, 2. stosować praktyczne techniki relaksacyjne i strategie radzenia sobie ze stresem w codziennej pracy, 3. opracować indywidualny plan działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu, 4. zwiększać odporność psychiczną i poprawiać własne samopoczucie w miejscu pracy. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. umiejętność identyfikowania sytuacji stresowych i objawów wypalenia, 2. poprawne stosowanie technik relaksacyjnych w ćwiczeniach praktycznych, 3. opracowanie indywidualnego planu działań antywypalenie, 4. aktywny udział w ćwiczeniach grupowych i dyskusjach. 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Cel biznesowy

zmniejszenie absencji, zwiększenie efektywności i satysfakcji z pracy

Efekt usługi

identyfikacja sytuacji stresowych, stosowanie technik relaksacyjnych, strategie radzenia sobie z wypaleniem

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

demonstracja technik w trakcie zajęć, ankieta samooceny, feedback grupowy

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

1. źródła stresu,
2. rozpoznawanie symptomów wypalenia,
3. techniki relaksacyjne i mindfulness,
4. ćwiczenia praktyczne,
5. plan działania

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 4

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Definicje i mechanizmy stresu; Identyfikacja stresorów zawodowych	Joanna Dejko	27-06-2026	08:00	12:00	04:00
2 z 4 Wprowadzenie do wypalenia zawodowego; Zdrowe nawyki jako fundament	Joanna Dejko	27-06-2026	12:00	14:00	02:00
3 z 4 Techniki relaksacyjne i uważność (mindfulness); Asertywność i komunikacja bez przemocy (NVC)	Joanna Dejko	28-06-2026	08:00	12:00	04:00
4 z 4 Zarządzanie czasem i organizacja pracy; Automotywacja i wsparcie	Joanna Dejko	28-06-2026	12:00	14:00	02:00

Cennik

Cennik

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

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	390,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	390,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	32,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	32,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Dejko

psycholog praktyk z doświadczeniem w pracy ze stresem zawodowym, ze szczególnym uwzględnieniem doświadczenia w pracy z osobami w sytuacjach kryzysowych, interwencji kryzysowej, terapii stresu i wypalenia zawodowego, prowadzenia warsztatów i szkoleń w zakresie zarządzania stresem i technik relaksacyjnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

zestawy ćwiczeń, instrukcje technik relaksacyjnych, prezentacje,

Warunki uczestnictwa

pełnoletni uczestnicy,

chęć aktywnego udziału,

Warunki techniczne

stabilne łącze internetowe, kamera, mikrofon

Kontakt



Joanna Dejko

E-mail asiadejko@op.pl

Telefon (+48) 515 055 704