



## Akademia Well-Being w edukacji i Zawodach Pomocowych. Jak skutecznie chronić się przed wypaleniem zawodowym

Numer usługi 2026/01/14/118749/3258460

3 200,00 PLN brutto  
 3 200,00 PLN netto  
 200,00 PLN brutto/h  
 200,00 PLN netto/h  
 128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Institut Rozwoju  
 Kompetencji

Skeleton KLAUDIA  
 JASIŃSKA

★★★★★ 4,6 / 5

188 ocen

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 16:00 h

📅 30.05.2026 do 31.05.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Identyfikatory projektów</b>	Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Grupą docelową są nauczyciele, pedagodzy, psycholodzy, terapeuci, pracownicy socjalni oraz przedstawiciele zawodów pomocowych. Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w edukacji i wsparciu społecznym, narażonych na stres i wypalenie zawodowe, które chcą wzmacniać dobrostan, dbać o równowagę psychiczną, rozwijać odporność emocjonalną oraz stosować strategie profilaktyki wypalenia w codziennej pracy zawodowej w różnych środowiskach instytucjonalnych publicznych i niepublicznych oraz prywatnych.</p> <p>Szkolenie jest kierowane również do uczestników projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”; Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój. Szkolenie stanowi także wsparcie dla osób indywidualnych.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	29-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	16

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do świadomego dbania o własny dobrostan psychiczny w pracy w edukacji i zawodach pomocowych. Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności w zakresie rozpoznawania czynników ryzyka wypalenia zawodowego, stosowania strategii profilaktycznych, wzmacniania odporności psychicznej oraz kształtowania nawyków sprzyjających równowadze emocjonalnej i efektywnemu funkcjonowaniu zawodowemu.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna pojęcie well-being oraz wypalenia zawodowego w kontekście pracy w edukacji i zawodach pomocowych	Uczestnik poprawnie definiuje pojęcia well-being i wypalenie zawodowe oraz wskazuje ich znaczenie w pracy zawodowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik rozumie czynniki ryzyka wypalenia zawodowego  Uczestnik potrafi rozpoznawać pierwsze symptomy wypalenia zawodowego u siebie	Uczestnik wymienia i opisuje główne czynniki ryzyka związane z obciążeniem psychicznym i emocjonalnym  Uczestnik identyfikuje objawy wypalenia zawodowego w opisanych sytuacjach lub na podstawie autoanalizy	Prezentacja  Debata swobodna
Uczestnik zna strategie profilaktyki wypalenia zawodowego	Uczestnik wskazuje przykłady działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu	Prezentacja
Uczestnik potrafi stosować techniki wspierające dobrostan psychiczny	Uczestnik opisuje zastosowanie poznanych technik w codziennej pracy zawodowej	Test teoretyczny
Walidacja	Weryfikacja wiedzy i umiejętności zdobytych podczas szkolenia	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 08:00-16:15**

**08:00-09:00**

**Wstęp do szkolenia. Wykład interaktywny, ćwiczenia wprowadzające**

- cele i struktura szkolenia
- pojęcie well-being w edukacji i zawodach pomocowych
- znaczenie dbania o dobrostan w pracy pomocowej

**09:00-11:00**

**Moduł 1. Well-being i wypalenie zawodowe. Podstawy teoretyczne. Wykład, case study, dyskusja moderowana**

- definicja well-being i wypalenia zawodowego
- specyfika pracy w edukacji i zawodach pomocowych
- czynniki ryzyka wypalenia zawodowego
- konsekwencje przeciążenia emocjonalnego

**11:00-11:15**

**Przerwa**

**11:15-13:15**

**Moduł 2. Rozpoznawanie sygnałów przeciążenia i wypalenia zawodowego. Warsztaty, ćwiczenia, analiza przypadków.**

- objawy emocjonalne, fizyczne i poznawcze wypalenia
- wczesne sygnały ostrzegawcze
- autoobserwacja i refleksja zawodowa
- granica między stresem a wypaleniem

**13:15-15:15**

**Moduł 3. Regulacja stresu i emocji w pracy zawodowej (I). Warsztaty, ćwiczenia, scenki sytuacyjne**

- mechanizmy stresu i napięcia
- strategie regulacji emocjonalnej

**15:15-16:15**

**Moduł 3. Regulacja stresu i emocji w pracy zawodowej (II). Warsztaty, ćwiczenia, scenki sytuacyjne**

- radzenie sobie z trudnymi emocjami w pracy
- znaczenie regeneracji i odpoczynku

## **DZIEŃ 2 08:00-16:15**

### **08:00-10:00**

#### **Moduł 4. Profilaktyka wypalenia zawodowego w praktyce. Warsztaty, case study, ćwiczenia**

- strategie zapobiegania wypaleniu
- budowanie odporności psychicznej
- znaczenie wsparcia społecznego i zespołowego
- dbanie o zasoby osobiste

### **10:00-10:15**

#### **Przerwa**

### **10:15-12:15**

#### **Moduł 5. Granice w pracy pomocowej i edukacyjnej. Wykład, scenki, ćwiczenia**

- znaczenie granic zawodowych
- asertywność w relacjach zawodowych
- odpowiedzialność a nad odpowiedzialność
- zapobieganie przeciążeniu emocjonalnemu

### **12:15-14:15**

#### **Moduł 6. Budowanie codziennych praktyk well-beingowych (I). Warsztaty, gra szkoleniowa, ćwiczenia**

- nawyki sprzyjające dobrostanowi
- organizacja pracy a równowaga psychiczna
- równowaga między życiem zawodowym a prywatnym
- długofalowe dbanie o zdrowie psychiczne

### **14:15-15:45**

#### **Moduł 6. Budowanie codziennych praktyk well-beingowych (II). Warsztaty, gra szkoleniowa, ćwiczenia**

- odnoszenie działań do efektów uczenia się
- refleksja nad wdrażaniem poznanych rozwiązań

### **15:45-16:15**

#### **Walidacja**

# **Harmonogram**

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 12</b> Wstęp do szkolenia. Wykład interaktywny, ćwiczenia wprowadzające	Ewa Kos	30-05-2026	08:00	09:00	01:00
<b>2 z 12</b> Moduł 1. Well-being i wypalenie zawodowe. Podstawy teoretyczne. Wykład, case study, dyskusja moderowana	Ewa Kos	30-05-2026	09:00	11:00	02:00
<b>3 z 12</b> Przerwa	Ewa Kos	30-05-2026	11:00	11:15	00:15
<b>4 z 12</b> Moduł 2. Rozpoznawanie sygnałów przeciążenia i wypalenia zawodowego. Warsztaty, ćwiczenia, analiza przypadków.	Ewa Kos	30-05-2026	11:15	13:15	02:00
<b>5 z 12</b> Moduł 3. Regulacja stresu i emocji w pracy zawodowej (I). Warsztaty, ćwiczenia, scenki sytuacyjne	Ewa Kos	30-05-2026	13:15	15:15	02:00
<b>6 z 12</b> Moduł 3. Regulacja stresu i emocji w pracy zawodowej (II). Warsztaty, ćwiczenia, scenki sytuacyjne	Ewa Kos	30-05-2026	15:15	16:15	01:00
<b>7 z 12</b> Moduł 4. Profilaktyka wypalenia zawodowego w praktyce. Warsztaty, case study, ćwiczenia	Ewa Kos	31-05-2026	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>8 z 12</b> Przerwa	Ewa Kos	31-05-2026	10:00	10:15	00:15
<b>9 z 12</b> Moduł 5. Granice w pracy pomocowej i edukacyjnej. Wykład, scenki, ćwiczenia	Ewa Kos	31-05-2026	10:15	12:15	02:00
<b>10 z 12</b> Moduł 6. Budowanie codziennych praktyk well-beingowych (I). Warsztaty, gra szkoleniowa, ćwiczenia	Ewa Kos	31-05-2026	12:15	14:15	02:00
<b>11 z 12</b> Moduł 6. Budowanie codziennych praktyk well-beingowych (II). Warsztaty, gra szkoleniowa, ćwiczenia	Ewa Kos	31-05-2026	14:15	15:45	01:30
<b>12 z 12</b> Walidacja	-	31-05-2026	15:45	16:15	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Ewa Kos

Ewa Kos to trenerka i edukatorka specjalizująca się w nowoczesnej edukacji, neurodydaktyce oraz psychologii wychowawczej. Posiada wykształcenie pedagogiczne oraz przygotowanie psychologiczne, a także ukończone kursy i szkolenia z zakresu pedagogiki Montessori, wczesnej edukacji matematycznej, neurodydaktyki, mnemotechnik i treningu pamięci, well-beingu oraz profilaktyki wypalenia zawodowego. Od lat prowadzi szkolenia dla nauczycieli, wychowawców i pracowników zawodów pomocowych, łącząc wiedzę naukową z praktyką edukacyjną. W swojej pracy stosuje interdyscyplinarne podejście, oparte na badaniach nad uczeniem się, pamięcią i funkcjonowaniem emocjonalnym.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają pełen zestaw profesjonalnych materiałów edukacyjnych, które obejmują zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne wskazówki. Dzięki tym materiałom uczestnicy będą mieli dostęp do niezbędnej wiedzy oraz narzędzi, które umożliwią im samodzielne wykorzystanie zdobytych umiejętności po zakończeniu kursu. Materiały szkoleniowe będą udostępnione na platformie Moodle w formacie PDF. Dzień przed szkoleniem każdy uczestnik otrzyma indywidualny login oraz hasło, umożliwiające dostęp do platformy. Po zalogowaniu będzie można pobrać profesjonalnie przygotowany komplet dokumentów.

## Informacje dodatkowe

Czas trwania usługi rozwojowej został określony w godzinach zegarowych. Jedna godzina szkolenia stanowi jednocześnie jedną godzinę dydaktyczną (1 godzina zegarowa = 1 godzina dydaktyczna).

Łączny czas trwania usługi wynosi 16 godzin zegarowych, co odpowiada 16 godzinom dydaktycznym. Wszystkie moduły szkoleniowe zostały zaplanowane w oparciu o godziny zegarowe. Przerwy nie są wliczane do czasu trwania usługi.

Podstawa zwolnienia z VAT § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku, w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług.

Wymagana jest frekwencja na poziomie co najmniej 80% udziału w szkoleniu.

Potwierdzenie obecności odbywa się na podstawie listy obecności oraz dwóch zrzutów ekranu dokumentujących udział w szkoleniu

# Warunki techniczne

Wymagania sprzętowe:

- Komputer, bądź laptop z aktualną przeglądarką internetową (polecany chrom) - wymagania sprzętowe: Dual Core 2Ghz lub wyższy, 4gb ram (zalecane)
- Smartfon, bądź tablet z systemem Android/iOS (wymagane pobranie aplikacji ZOOM)
- Słuchawki/Głośniki
- Mikrofon
- Dostęp do Internetu o preferowanej szybkości min. 1 MB/s

Dołączenie do szkolenia następuje poprzez kliknięcie w przesłany link (dostępny tylko i wyłącznie na czas trwania szkolenia), czas trwania szkolenia przedstawiony jest w harmonogramie.

Uczestnicy PROSZENI SA o logowanie się na szkolenie z komputera stacjonarnego lub laptopa. Logowanie się z urządzeń mobilnych (telefon, tablet) BARDZO CZĘSTO powoduje u uczestników nagminne wylogowanie się/rozłączenie/ z systemu konferencyjno-szkoleniowego, co utrudnia i zakłóca prowadzenie zajęć.

# Kontakt



**KLAUDIA JASIŃSKA**

**E-mail** [biuro@skeleton.com.pl](mailto:biuro@skeleton.com.pl)

**Telefon** (+48) 786 183 809