



Aneta Rusinek de
Souza LYNKO
academy

Brak ocen dla tego dostawcy

Świadome kształtowanie własnej pracy zawodowej (Job Crafting) w pracy nauczyciela – jak odzyskać sens, wpływ i motywację zawodową

Numer usługi 2026/01/16/186082/3264433

📍 Piaseczno / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 6 h

📅 07.03.2026 do 07.03.2026

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

300,00 PLN brutto/h

300,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Nauczyciele wszystkich etapów edukacyjnych, pedagodzy, psychologzy szkolni, wychowawcy, dyrektorzy i wicedyrektorzy szkół oraz przedszkoli, osoby pracujące w systemie oświaty, oraz przedsiębiorcy i osoby samozatrudnione w szkolnictwie i edukacji, pragnący zgłębić wiedzę i nabyć umiejętności pozwalające im na samodzielne przekształcanie swojej pracy w ramach wykonywanych obowiązków, zwiększając poczucie wpływu na swoją pracę oraz motywację do jej wykonywania.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	05-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	6
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Cel główny szkolenia to rozwój kompetencji nauczycieli w zakresie świadomego kształtowania swojej pracy zawodowej w celu zwiększenia motywacji, poczucia sensu i efektywności oraz przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Cele szczegółowe:

- zwiększenie poczucia sprawczości i wpływu na własną pracę
- rozwój umiejętności identyfikowania zasobów zawodowych
- nabycie umiejętności projektowania realnych zmian w obrębie własnej roli nauczyciela
- wzmocnienie odporności psychicznej w środowisku pracy

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: wyjaśnia pojęcie job craftingu i jego znaczenie w pracy nauczyciela; wymienia mechanizmy prowadzące do wypalenia zawodowego; opisuje zależność między poczuciem sensu, motywacją a efektywnością pracy	bierze udział w dyskusji moderowanej potwierdzający rozumienie kluczowych pojęć; poprawnie wykonuje ćwiczenia oparte na analizie przykładów (case study); formułuje wnioski dotyczące własnej sytuacji zawodowej w oparciu o omawiane treści;	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: analizuje własną rolę zawodową i zakres obowiązków; identyfikuje zasoby i bariery w środowisku pracy; projektuje możliwe do wdrożenia zmiany w obrębie swojej pracy; tworzy indywidualny plan job craftingu	wykonuje autorskie karty pracy dotyczące analizy roli zawodowej; identyfikuje zasoby i bariery w pracy nauczyciela w formie pisemnej; opracowuje propozycje realnych zmian możliwych do wdrożenia w miejscu pracy; przygotowuje indywidualny plan job craftingu zgodnego z omawianą metodyką	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: wykazuje większą odpowiedzialność za własny rozwój zawodowy; świadomie kształtuje swoje zaangażowanie w pracę poprzez układanie konkretnych planów działania; wzmacnia poczucie sprawczości i autonomii zawodowej	bierze aktywny udział w ćwiczeniach warsztatowych i pracy zespołowej; wykazuje gotowość do autorefleksji i dzielenia się wnioskami w bezpiecznym środowisku szkoleniowym; formułuje osobiste deklaracje rozwojowe dotyczące dalszych działań zawodowych; identyfikuje obszary, na które ma realny wpływ w swojej pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Charakter: praktyczny, coachingowo-rozwojowy

MODUŁ 1. WPROWADZENIE DO KONCEPCJI JOB CRAFTINGU

Zakres tematyczny:

- definicja job craftingu i jego znaczenie w pracy nauczyciela
- job crafting jako proces świadomego kształtowania pracy zawodowej
- różnice między job craftingiem a zmianą pracy, stanowiska lub systemu
- sens i poczucie wpływu jako kluczowe czynniki dobrostanu zawodowego

Efekt modułu:

Uczestnik rozumie istotę job craftingu i potrafi odnieść ją do własnej sytuacji zawodowej.

MODUŁ 2. JOB CRAFTING JAKO NARZĘDZIE PROFILAKTYKI WYPALENIA ZAWODOWEGO

Zakres tematyczny:

- mechanizmy prowadzące do wypalenia zawodowego nauczycieli
- utrata sensu, wpływu i sprawczości jako źródła obniżonej motywacji
- rola przekonań i myśli automatycznych w funkcjonowaniu zawodowym
- job crafting jako sposób odzyskiwania autorstwa własnej roli zawodowej

Efekt modułu:

Uczestnik identyfikuje czynniki wpływające na jego obciążenie psychiczne i poziom zaangażowania w pracę.

MODUŁ 3. MODELE JOB CRAFTINGU I OBSZARY MOŻLIWYCH ZMIAN

Zakres tematyczny:

- podstawowe modele job craftingu:
 - zmiany w zakresie zadań (task crafting)
 - zmiany w relacjach zawodowych (relational crafting)
 - zmiany w nadawanym znaczeniu pracy (cognitive crafting)
- job crafting oparty na zasobach i mocnych stronach
- mikro-zmiany jako realna i bezpieczna forma rozwoju zawodowego

Efekt modułu:

Uczestnik rozpoznaje różne obszary, w których możliwe są zmiany bez naruszania ram organizacyjnych szkoły.

MODUŁ 4. DIAGNOZA WŁASNEJ SYTUACJI ZAWODOWEJ

Zakres tematyczny:

- analiza faktycznego zakresu pracy nauczyciela
- identyfikacja elementów pracy wzmacniających i obciążających
- rozpoznanie zasobów osobistych i zawodowych
- identyfikacja barier:
 - organizacyjnych
 - psychologicznych
 - środowiskowych

Efekt modułu:

Uczestnik potrafi dokonać realistycznej diagnozy swojej sytuacji zawodowej i rozpoznać obszary wymagające zmiany.

MODUŁ 5. PROJEKTOWANIE ZMIAN W RAMACH JOB CRAFTINGU

Zakres tematyczny:

- dopasowanie pracy do zasobów, wartości i możliwości
- projektowanie zmian z uwzględnieniem realiów pracy szkoły
- planowanie małych, bezpiecznych eksperymentów zawodowych
- zarządzanie ryzykiem i obawami związanymi ze zmianą

Efekt modułu:

Uczestnik projektuje możliwe do wdrożenia zmiany w obrębie własnej pracy zawodowej.

MODUŁ 6. INDYWIDUALNY PLAN JOB CRAFTINGU I INTEGRACJA

Zakres tematyczny:

- formułowanie indywidualnych celów rozwojowych
- tworzenie planu działań w oparciu o metodę małych kroków
- identyfikacja wskaźników skuteczności zmiany
- integracja wniosków i przygotowanie do wdrożenia po szkoleniu

Efekt modułu:

Uczestnik opracowuje indywidualny plan job craftingu, wzmacniający poczucie sensu, wpływu i sprawczości w pracy nauczyciela.

Efekt końcowy

Uczestnicy kończą szkolenie z:

- pogłębionym rozumieniem własnej roli zawodowej,
- zwiększonym poczuciem wpływu i odpowiedzialności za swój rozwój,
- konkretnym, realistycznym planem zmian możliwych do wdrożenia w miejscu pracy,
- wzmocnioną motywacją i nową narracją dotyczącą swojej pracy zawodowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 MODUŁ 1. Wprowadzenie do koncepcji job craftingu; definicje, job crafting jako proces, istota sensu i poczucia wpływu na dobrostan pracownika	Aneta Rusinek de Souza	07-03-2026	09:30	10:00	00:30
2 z 11 MODUŁ 2. Job crafting jako narzędzie profilaktyki wypalenia zawodowego - prezentacja i dyskusja	Karolina Drela	07-03-2026	10:00	10:30	00:30
3 z 11 Moduł 2 - część praktyczna - identyfikacja czynników wpływających na obciążenie psychiczne i poziom zaangażowania w pracę - dyskusja i ćwiczenie indywidualne	Aneta Rusinek de Souza	07-03-2026	10:30	11:15	00:45
4 z 11 Przerwa	Karolina Drela	07-03-2026	11:15	11:30	00:15
5 z 11 MODUŁ 3. Modele job craftingu i obszary możliwych zmian - zmiany w zakresie zadań, relacjach zawodowych i nadawaniu znaczenia pracy, zasoby i mocne strony, mikro-zmiany	Aneta Rusinek de Souza	07-03-2026	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 11 MODUŁ 4. Diagnoza własnej sytuacji zawodowej - analiza faktycznego zakresu pracy, identyfikacja elementów wzmacniających i obciążających, zasoby osobiste a zawodowe, identyfikacja barier	Karolina Drela	07-03-2026	12:30	13:30	01:00
7 z 11 Przerwa	Karolina Drela	07-03-2026	13:30	13:45	00:15
8 z 11 MODUŁ 5. Projektowanie zmian w ramach job craftingu - dopasowanie pracy do zasobów, wartości i możliwości, projektowanie zmian w realiach szkoły, zarządzanie ryzykiem	Aneta Rusinek de Souza	07-03-2026	13:45	14:30	00:45
9 z 11 MODUŁ 6. Indywidualny plan job craftingu i integracja - formułowanie indywidualnych celów rozwojowych, tworzenie planu działań w oparciu o metodę małych kroków	Aneta Rusinek de Souza	07-03-2026	15:00	15:35	00:35
10 z 11 Przerwa	Aneta Rusinek de Souza	07-03-2026	15:35	15:40	00:05
11 z 11 Walidacja końcowa - test	Karolina Drela	07-03-2026	15:40	16:00	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	300,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	300,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Karolina Drela

Jestem pedagogiem specjalnym i psychologiem z doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą w wieku szkolnym. Od lat wspieram nauczycieli, wychowawców i specjalistów w rozwijaniu kompetencji wychowawczych, komunikacyjnych i emocjonalnych. Wierzę, że skuteczny nauczyciel to ten, który potrafi łączyć wiedzę z empatią i zrozumieniem. Moje szkolenia mają charakter praktyczny, oparty na realnych sytuacjach szkolnych i gotowych rozwiązaniach do zastosowania od razu po spotkaniu.



2 z 2

Aneta Rusinek de Souza

Jestem profesjonalnym coachem i mentorem, ze specjalizacją w edukacji - pracuję z nauczycielami, edukatorami, dyrekcjami szkół, a także studentami i uczniami szkół ponadpodstawowych. Ukończyłam szereg kursów takich jak "Job crafting - zmień swoją pracę zanim ją rzucisz", "Coachingowe podejście do zarządzania" czy "Profilaktyka wypalenia zawodowego". Posiadam również certyfikat coacha wspomagającego w walce ze stresem. Ponadto, jestem lektorką języka angielskiego od prawie 20 lat i absolwentką Uniwersytetu Warszawskiego oraz the London School of Economics (MSc in Law, Anthropology and Society). Posiadam certyfikaty TEFL, TBEC (Teaching Business English Certificate), 4 moduły Cambridge TKT (Teaching Knowledge Test), a także 3 certyfikaty potwierdzające znajomość angielskiego na poziomie C2, w tym C2 Proficiency i LanguageCert Academic. Jestem również egzaminatorem Cambridge i LanguageCert (zarządzam Akredytowanym Centrum Egzaminacyjnym nr 7506).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie ma na celu rozwój kompetencji nauczycieli w zakresie świadomego kształtowania własnej pracy zawodowej (job crafting) w odpowiedzi na przeciążenie, spadek motywacji oraz ryzyko wypalenia zawodowego.

25% szkolenia ma charakter teoretyczny - forma wykładowa, prezentacje, prezentacja przykładów, **75% szkolenia ma charakter praktyczny** - ćwiczenia na podstawie przygotowanych materiałów, praca warsztatowa, ćwiczenia indywidualne, praca w parach i podgrupach, studium przypadku, autorefleksja moderowana.

Uczestnicy poznają koncepcję job craftingu jako narzędzia zwiększania poczucia sensu, wpływu i sprawczości w pracy nauczyciela. W trakcie warsztatu dokonają analizy własnej roli zawodowej, zasobów osobistych i organizacyjnych oraz barier utrudniających satysfakcjonujące funkcjonowanie w pracy.

Szkolenie ma charakter praktyczny – uczestnicy wypracują indywidualne kierunki zmian możliwych do wdrożenia w ramach istniejących realiów szkoły, z poszanowaniem ograniczeń organizacyjnych i prawnych. Efektem szkolenia jest indywidualny plan job craftingu, wzmacniająca motywację, zaangażowanie oraz dobrostan zawodowy nauczyciela.

Uczestnik otrzyma materiały w formie papierowym na pierwszych zajęciach szkolenia. Ponadto otrzyma notatnik i ołówek.

Weryfikacja efektów uczenia się odbywa się poprzez obserwację pracy uczestników podczas ćwiczeń warsztatowych, analizę wykonanych kart pracy, autorefleksję uczestników oraz przygotowanie indywidualnych planów rozwojowych. Walidacja ma miejsce w ostatniej części szkolenia. Składa się z testu teoretycznego online generującego odpowiedzi automatycznie (20 minut) - test jednokrotnego wyboru. Walidator nie bierze udziału w szkoleniu.

Formą potwierdzenia uczestnictwa i obecności na spotkaniu jest podpisanie listy przez uczestnika na początku i na końcu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik pracuje w obszarze edukacji lub oświaty, w szczególności jako nauczyciel, pedagog, psycholog szkolny, wychowawca, dyrektor lub inny pracownik placówki edukacyjnej.

Warunkiem ukończenia usługi rozwojowej jest udział w **100% czasu trwania szkolenia**.

Uczestnik zobowiązany jest do **aktywnego udziału w zajęciach warsztatowych**.

Warunkiem potwierdzenia nabycia efektów uczenia się jest **przystąpienie do testu końcowego online sprawdzającego wiedzę i rozumienie omawianych zagadnień**.

Informacje dodatkowe

Każdy uczestnik musi mieć swój telefon lub tablet, aby przystąpić do testu końcowego. W przypadku jeśli urządzenie uczestnika z powodów technicznych czy innych będzie niezdadne, wówczas uczestnik zaliczy test na jednym z naszych laptopów dostępnych dla uczestników.

Adres

Piaseczno 27a/4

Piaseczno

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w siedzibie głównej firmy LYNKO academy w centrum Piaseczna.

Do dyspozycji uczestników szkolenia będzie duża sala, w której odbędzie się szkolenie, recepcja, szatnia (wieszaki), łazienka oraz kuchnia z możliwością zrobienia kawy lub herbaty.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Stoły, krzesła, tablica biała magnetyczna, system nagłaśniający.

Kontakt



ANETA RUSINEK DE SOUZA

E-mail aneta@lynko.eu

Telefon (+48) 530 133 153