



FUNDACJA
INSTYTUT PROJEKT
PRZEDSIĘBIORCZO
ŚĆ

★★★★★ 4,9 / 5

1 681 ocen

Team-building i dobrostan pracowników: narzędzia motywacji i przeciwdziałania stresowi w organizacji - szkolenie

Numer usługi 2026/01/22/132349/3275446

📍 Rybnik / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 27.02.2026 do 01.03.2026

2 520,00 PLN brutto

2 520,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla kadry zarządzającej oraz pracowników placówki przedszkolnej, w tym dyrektora, nauczycieli i nauczycieli terapeutów, a także specjalistów wspierających rozwój dzieci. Uczestnikami szkolenia mogą być również pomoce nauczyciela oraz pozostali pracownicy zaangażowani w codzienne funkcjonowanie placówki. Program skierowany jest do zespołu o zróżnicowanych kompetencjach i rolach, którego praca wymaga ścisłej współpracy, wysokiego poziomu zaangażowania oraz odporności na stres. Szkolenie koncentruje się na budowaniu efektywnego zespołu, wzmacnianiu motywacji i komunikacji, dbaniu o dobrostan psychiczny pracowników oraz rozwijaniu praktycznych narzędzi przeciwdziałania stresowi i wypaleniu zawodowemu w środowisku przedszkolnym.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

26-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

28

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 szkolenia jest rozwinięcie u uczestników kompetencji w zakresie budowania efektywnej współpracy i integracji zespołu przedszkolnego, wzmacniania motywacji oraz świadomego dbania o własny dobrostan psychiczny. Szkolenie ma na celu wyposażenie uczestników w praktyczne narzędzia wspierające radzenie sobie ze stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, a także zwiększenie zaangażowania, satysfakcji z pracy oraz jakości codziennej pracy realizowanej w placówce przedszkolnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje podstawowe czynniki wpływające na dobrostan pracowników w placówkach przedszkolnych.	Uczestnik wskazuje i omawia minimum 5 czynników sprzyjających dobrostanowi w pracy zespołu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi wskazać źródła stresu i wypalenia zawodowego w pracy z dziećmi.	Uczestnik identyfikuje co najmniej 3 sytuacje z własnej praktyki, które generują stres, oraz opisuje ich konsekwencje.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje proste techniki radzenia sobie ze stresem w pracy zespołowej.	Uczestnik podczas ćwiczeń praktycznych prezentuje co najmniej 2 techniki redukcji napięcia (np. oddechowe, organizacyjne, komunikacyjne).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi wykorzystać narzędzia motywacyjne do zwiększenia zaangażowania swojego i współpracowników.	Uczestnik wskazuje minimum 3 metody motywacji i przedstawia przykład ich zastosowania w swojej pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozwija umiejętność współpracy i komunikacji w zespole placówki przedszkolnej.	Uczestnik aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach grupowych, proponując rozwiązania sprzyjające współpracy i komunikacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik definiuje i porządkuje wiedzę zdobytą podczas szkolenia.	Uczestnik uzyskuje pozytywny wynik z testu końcowego obejmującego zagadnienia ze wszystkich modułów szkolenia.	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

Szkolenie przeznaczone jest dla kadry zarządzającej oraz pracowników placówki przedszkolnej, w tym dyrektora, nauczycieli i nauczycieli terapeutów, a także specjalistów wspierających rozwój dzieci. Uczestnikami szkolenia mogą być również pomoce nauczyciela oraz pozostali pracownicy zaangażowani w codzienne funkcjonowanie placówki.

Warunki organizacyjne dla zajęć stacjonarnych:

Sala konferencyjna z klimatyzacją oraz WiFi, wyposażona w telewizor/projektor do udostępnienia prezentacji multimedialnej przez osobę prowadzącą.

Materiały papiernicze oraz piśmiennicze dla uczestników szkolenia.

Podział godzinowy szkolenia:

Harmonogram szkolenia jest zaplanowany w osobogodzinach (45 minut). Wszystkie przerwy w toku szkolenia trwają 15 minut. Zostały one uwzględnione w harmonogramie i wliczają się w czas szkolenia.

Całkowity czas szkolenia wynosi 28 osobogodzin (45 min), które realizowane w całości w formie stacjonarnej.

Zajęcia teoretyczne i praktyczne:

W każdym dniu usługi odbywają się zarówno zajęcia teoretyczne, jak i praktyczne z zakresu tematycznego zawartego w karcie. Zajęcie teoretyczne stanowią 14 osobogodzin szkolenia (45 min), a zajęcia praktyczne 13 osobogodzin (45 min). Ostatnia osobogodzina usługi przeznaczona została na walidację efektów szkolenia.

Walidacja efektów szkolenia trwa 1 osobogodzinę zegarową (45 min). Jest ona przeprowadzona w formie testu teoretycznego z automatycznie generowanym wynikiem. Test jest udostępniony uczestnikom za pomocą linku lub kodu QR. Proces walidacji jest rozdzielony od procesu kształcenia i szkolenia.

Moduł 1. Integracja zespołu i budowanie zaufania

- Ćwiczenia integracyjne i team-buildingowe dostosowane do specyfiki pracy przedszkolnej i terapeutycznej.
- Rola zaufania, współpracy i wzajemnego wsparcia w zespole przedszkolnym.
- Identyfikacja mocnych stron zespołu oraz potencjału poszczególnych pracowników (nauczycieli, terapeutów, specjalistów i pomocy nauczyciela).

Moduł 2. Motywacja w pracy edukacyjnej i terapeutycznej

- Wewnętrzne i zewnętrzne czynniki motywacji w pracy z dziećmi.
- Specyfika motywacji nauczycieli, terapeutów, specjalistów oraz personelu pomocniczego.
- Narzędzia i metody podtrzymywania zaangażowania w codziennej pracy przedszkolnej, także w sytuacjach trudnych i wymagających.

Moduł 3. Dobrostan pracownika przedszkola – jak o niego dbać w praktyce

- Pojęcie dobrostanu w pracy edukacyjnej, wychowawczej i terapeutycznej.
- Związek między dobrostanem personelu a jakością wsparcia, edukacji i terapii dzieci.
- Proste praktyki i strategie wspierające dobrostan psychiczny i fizyczny w codziennej pracy w przedszkolu.

Moduł 4. Stres i wypalenie zawodowe w pracy przedszkolnej

- Źródła stresu w pracy nauczycieli, terapeutów, specjalistów, dyrekcji i personelu pomocniczego.
- Wypalenie zawodowe – etapy, symptomy i konsekwencje w zawodach pomocowych i edukacyjnych.
- Indywidualne i zespołowe sposoby przeciwdziałania wypaleniu w środowisku przedszkolnym.

Moduł 5. Techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami

- Ćwiczenia praktyczne: techniki oddechowe, relaksacyjne i organizacyjne możliwe do zastosowania w pracy przedszkolnej.
- Komunikacja jako narzędzie redukcji napięć, nieporozumień i konfliktów w zespole.
- Autoregulacja emocjonalna w pracy z dziećmi, rodzicami oraz we współpracy zespołowej.

Moduł 6. Zespół w działaniu – komunikacja, współpraca i rozwój

- Zasady efektywnej komunikacji w zespole przedszkolnym i terapeutycznym.
- Rozwiązywanie konfliktów oraz budowanie kultury wzajemnego wsparcia i zaufania.
- Plan rozwoju zespołu – wdrażanie poznanych narzędzi i dobrych praktyk w codziennym funkcjonowaniu placówki.
- Podsumowanie szkolenia, wymiana doświadczeń oraz autorefleksja uczestników.

Walidacja - test z wynikiem generowanym automatycznie

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Moduł 1. Integracja zespołu i budowanie zaufania	Marta Gruszczyńska - Ludwiczak	27-02-2026	13:00	16:00	03:00
2 z 9 Przerwa	Marta Gruszczyńska - Ludwiczak	27-02-2026	16:00	16:15	00:15
3 z 9 Moduł 2. Motywacja w pracy edukacyjnej i terapeutycznej	Marta Gruszczyńska - Ludwiczak	27-02-2026	16:15	18:00	01:45
4 z 9 Moduł 3. Dobrostan pracownika przedszkola – jak o niego dbać w praktyce	Marta Gruszczyńska - Ludwiczak	28-02-2026	08:00	12:00	04:00
5 z 9 Przerwa	Marta Gruszczyńska - Ludwiczak	28-02-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 9 Moduł 4. Stres i wypalenie zawodowe w pracy przedszkolnej	Marta Gruszczyńska - Ludwiczak	28-02-2026	12:15	16:00	03:45
7 z 9 Moduł 5. Techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami	Marta Gruszczyńska - Ludwiczak	01-03-2026	08:00	12:00	04:00
8 z 9 Przerwa	Marta Gruszczyńska - Ludwiczak	01-03-2026	12:00	12:15	00:15
9 z 9 Moduł 6. Zespół w działaniu – komunikacja, współpraca i rozwój	Marta Gruszczyńska - Ludwiczak	01-03-2026	12:15	16:00	03:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 520,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 520,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marta Gruszczyńska - Ludwiczak

Marta Gruszczyńska - Ludwiczak: przez większość drogi zawodowej związana z sektorem szkolnictwa wyższego i Uniwersytetem im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, gdzie przez wiele lat

pełniła funkcję Koordynatora ds. profili social media i promocji UAM w przestrzeni Internetu. Od podstaw rozwijała oficjalne profile UAM, osiągając nawet milionowe miesięczne zasięgi oraz wspierała jednostki UAM w prowadzeniu kanałów społecznościowych i prowadzeniu dla nich kampanii reklamowych.

Trenerka w programie Facebooka "Digital Skills", dla którego przeprowadziła dziesiątki szkoleń w Poznaniu i Wielkopolsce. Swoje szkoleniowe doświadczenie zbierała również w wielu projektach krajowych i europejskich, w tym m.in. 3 Misja UAM czy Poznańska Akademia Liderów.

Pracuje dla firm różnych branży, prowadząc ich oficjalne kanały social media, prowadząc kampanie reklamowe lub wspierając w zakresie budowania marki w Internecie. Aktualnie prowadzi swoją firmę łączącą finanse, marketing, eventy i działania szkoleniowe. Obszar jej szkoleniowych zainteresowań to: prowadzenie profili social media, reklamy META, budowanie wizerunku firmy w social media, budowanie wizerunku osobistego w sieci, marketing internetowy, cyberbezpieczeństwo.

Trener posiada doświadczenie zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach usługi każdemu z uczestników zostaną udostępnione niezbędne materiały, które wspierają realizację celów szkolenia. Materiały na szkolenie są bezpłatne.

Materiały obejmują:

- materiały papiernicze i piśmiennicze,
- prezentację multimedialną,
- skrypt szkolenia wraz z case studies.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT: Usługi zwolnione z podatku VAT na podstawie par. 3 ust 1 pkt 14 Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. (tekst jednolity Dz.U. 2018 z dnia 10.04.2018 poz 701 z późn. zmianami).

Harmonogram jest zaplanowany w osobogodzinach - 45 min. Przerwy są uwzględnione.

Harmonogram może ulec zmianie.

Walidacja zostanie przeprowadzana za pomocą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, co stanowi rozwiązanie zapewniające rozdzielenie procesu kształcenia od walidacji.

Adres

ul. Dworek 12B
44-200 Rybnik
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



JAGODA OZGA

E-mail jagoda.ozga@fipp.com.pl

Telefon (+48) 603 412 252