



INSTYTUT
ROZWOJU I NAUKI
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

731 ocen

Zatrzymać Wypalenie. Kompleksowy Program Prewencji i Regeneracji dla Zespołów

Numer usługi 2026/01/22/160205/3275654

10 000,00 PLN brutto

10 000,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 16.03.2026 do 20.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, w szczególności:

- osób pracujących w warunkach podwyższonego stresu,
- specjalistów i pracowników wiedzy,
- kadry średniego szczebla,
 - zespołów projektowych i interdyscyplinarnych.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

15-03-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

50

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 rozwój kompetencji uczestników w zakresie świadomego zarządzania własnymi zasobami psychicznymi, w szczególności umiejętności rozpoznawania sygnałów przeciążenia, stosowania technik samoregulacji oraz kształtowania zrównoważonych sposobów funkcjonowania w środowisku zawodowym o podwyższonych wymaganiach.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza - zna mechanizmy stresu, przeciążenia i regeneracji, - rozumie zależność między dobrostanem psychicznym a efektywnością osobistą. Umiejętności - potrafi stosować techniki samoregulacji i regeneracji, - potrafi zarządzać energią, uwagą i obciążeniem psychicznym, - potrafi komunikować potrzeby i granice w sposób konstruktywny. Kompetencje społeczne - wykazuje większą świadomość własnych zasobów i ograniczeń, - bierze odpowiedzialność za własny dobrostan i sposób funkcjonowania, - funkcjonuje w sposób bardziej zrównoważony w relacjach zawodowych.	test wiedzy oceniający zdobytą wiedzę	Test teoretyczny Wywiad swobodny
	ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy	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

Blok 1 : „Zrozumieć wypalenie - wiedza i diagnoza”

Blok 2 : „Stres, neurobiologia i regulacja”

Blok 3 : „Granice, komunikacja i autonomia”

Blok 4 : „Nowy styl pracy - wydajność bez autoagresji”

Blok 5 : „Integracja oraz plan wdrożenia”

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 59

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 59 Otwarcie i kontrakt	Katarzyna Kowalska Przybylska	16-03-2026	08:05	08:50	00:45
2 z 59 Czym jest wypalenie (a czym nie jest)	Katarzyna Kowalska Przybylska	16-03-2026	08:50	09:35	00:45
3 z 59 Czym jest wypalenie (a czym nie jest) c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	16-03-2026	09:35	10:20	00:45
4 z 59 Przerwa	Katarzyna Kowalska Przybylska	16-03-2026	10:20	10:30	00:10
5 z 59 Moje sygnały wypalenia	Katarzyna Kowalska Przybylska	16-03-2026	10:30	11:15	00:45
6 z 59 Moje sygnały wypalenia c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	16-03-2026	12:00	12:45	00:45
7 z 59 Przerwa	Katarzyna Kowalska Przybylska	16-03-2026	12:45	12:55	00:10
8 z 59 Czynniki ryzyka wypalenia	Katarzyna Kowalska Przybylska	16-03-2026	12:55	13:40	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 59 Mechanizmy napędowe wypalenia	Katarzyna Kowalska Przybylska	16-03-2026	13:40	14:25	00:45
10 z 59 Mechanizmy napędowe wypalenia c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	16-03-2026	14:25	15:10	00:45
11 z 59 Podsumowanie dnia	Katarzyna Kowalska Przybylska	16-03-2026	15:10	15:55	00:45
12 z 59 Check-in	Katarzyna Kowalska Przybylska	17-03-2026	08:05	08:50	00:45
13 z 59 Układ nerwowy a stres przewlekły	Katarzyna Kowalska Przybylska	17-03-2026	08:50	09:35	00:45
14 z 59 Układ nerwowy a stres przewlekły c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	17-03-2026	09:35	10:20	00:45
15 z 59 Przerwa	Katarzyna Kowalska Przybylska	17-03-2026	10:20	10:30	00:10
16 z 59 Techniki regulacji w trakcie dnia pracy	Katarzyna Kowalska Przybylska	17-03-2026	10:30	11:15	00:45
17 z 59 Techniki regulacji w trakcie dnia pracy c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	17-03-2026	11:15	12:00	00:45
18 z 59 Regeneracja vs rozrywka	Katarzyna Kowalska Przybylska	17-03-2026	12:00	12:45	00:45
19 z 59 Przerwa	Katarzyna Kowalska Przybylska	17-03-2026	12:45	12:55	00:10
20 z 59 Regeneracja vs rozrywka	Katarzyna Kowalska Przybylska	17-03-2026	12:55	13:40	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 59 Zarządzanie energią	Katarzyna Kowalska Przybylska	17-03-2026	13:40	14:25	00:45
22 z 59 Zarządzanie energią c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	17-03-2026	14:25	15:10	00:45
23 z 59 Podsumowanie dnia	Katarzyna Kowalska Przybylska	17-03-2026	15:10	15:55	00:45
24 z 59 Check-in	Katarzyna Kowalska Przybylska	18-03-2026	08:05	08:50	00:45
25 z 59 Granice osobiste i zawodowe	Katarzyna Kowalska Przybylska	18-03-2026	08:50	09:35	00:45
26 z 59 Granice osobiste i zawodowe c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	18-03-2026	09:35	10:20	00:45
27 z 59 Przerwa	Katarzyna Kowalska Przybylska	18-03-2026	10:20	10:30	00:10
28 z 59 Dlaczego nie stawiamy granic	Katarzyna Kowalska Przybylska	18-03-2026	10:30	11:15	00:45
29 z 59 Dlaczego nie stawiamy granic c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	18-03-2026	11:15	12:00	00:45
30 z 59 Komunikacja granic bez konfliktu	Katarzyna Kowalska Przybylska	18-03-2026	12:00	12:45	00:45
31 z 59 Przerwa	Katarzyna Kowalska Przybylska	18-03-2026	12:45	12:55	00:10
32 z 59 Komunikacja granic bez konfliktu c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	18-03-2026	12:55	13:40	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 59 Delegowanie i oddawanie odpowiedzialności	Katarzyna Kowalska Przybylska	18-03-2026	13:40	14:25	00:45
34 z 59 Delegowanie i oddawanie odpowiedzialności c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	18-03-2026	14:25	15:10	00:45
35 z 59 Podsumowanie dnia	Katarzyna Kowalska Przybylska	18-03-2026	15:10	15:55	00:45
36 z 59 Check-in	Katarzyna Kowalska Przybylska	19-03-2026	08:05	08:50	00:45
37 z 59 Sens vs cel vs obowiązek	Katarzyna Kowalska Przybylska	19-03-2026	08:50	09:35	00:45
38 z 59 Sens vs cel vs obowiązek c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	19-03-2026	09:35	10:20	00:45
39 z 59 Przerwa	Katarzyna Kowalska Przybylska	19-03-2026	10:20	10:30	00:10
40 z 59 Relacje ochronne i drenujące	Katarzyna Kowalska Przybylska	19-03-2026	10:30	11:15	00:45
41 z 59 Relacje ochronne i drenujące c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	19-03-2026	11:15	12:00	00:45
42 z 59 Przyjemność jako terapia układu nerwowego	Katarzyna Kowalska Przybylska	19-03-2026	12:00	12:45	00:45
43 z 59 Przerwa	Katarzyna Kowalska Przybylska	19-03-2026	12:45	12:55	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
44 z 59 Przyjemność jako terapia układu nerwowego c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	19-03-2026	12:55	13:40	00:45
45 z 59 Organizacja tygodnia energetycznego	Katarzyna Kowalska Przybylska	19-03-2026	13:40	14:25	00:45
46 z 59 Organizacja tygodnia energetycznego c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	19-03-2026	14:25	15:10	00:45
47 z 59 Podsumowanie dnia	Katarzyna Kowalska Przybylska	19-03-2026	15:10	15:55	00:45
48 z 59 Check-in	Katarzyna Kowalska Przybylska	20-03-2026	08:05	08:50	00:45
49 z 59 Analiza tygodnia	Katarzyna Kowalska Przybylska	20-03-2026	08:50	09:35	00:45
50 z 59 Plan antywypaleniowy 90 dni	Katarzyna Kowalska Przybylska	20-03-2026	09:35	10:20	00:45
51 z 59 Przerwa	Katarzyna Kowalska Przybylska	20-03-2026	10:20	10:30	00:10
52 z 59 Plan antywypaleniowy 90 dni c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	20-03-2026	10:30	11:15	00:45
53 z 59 Plan kryzysowy na gorszy dzień	Katarzyna Kowalska Przybylska	20-03-2026	11:15	12:00	00:45
54 z 59 Plan kryzysowy na gorszy dzień c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	20-03-2026	12:00	12:45	00:45
55 z 59 Przerwa	Katarzyna Kowalska Przybylska	20-03-2026	12:45	12:55	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
56 z 59 Future Self – integracja	Katarzyna Kowalska Przybylska	20-03-2026	12:55	13:40	00:45
57 z 59 Future Self – integracja c.d	Katarzyna Kowalska Przybylska	20-03-2026	13:40	14:25	00:45
58 z 59 Zamknięcie	Katarzyna Kowalska Przybylska	20-03-2026	14:25	15:10	00:45
59 z 59 Zamknięcie i Walidacja	Katarzyna Kowalska Przybylska	20-03-2026	15:10	15:55	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Kowalska Przybylska

Jestem specjalistą psychoterapii uzależnień, mediatorem, pedagogiem (certyfikat SP/1795/2020) terapeutą par i rodzin, szkoleniowcem, nauczycielem akademickim. Od 2018 roku jestem Prezesem Fundacji "Odzyskane marzenia", w której zajmujemy się szeregiem działań profilaktyki uzależnień, zachowań ryzykownych, szeroko rozumianej pomocy bezdomnym jak i pomocy postpenitencjarnej. Przez 7 lat pracowałam w Poradni Stowarzyszenia Monar i w tym czasie przyjmowałam pacjentów indywidualnie, dodatkowo raz w tygodniu prowadziłam grupę wsparcia oraz ogólnopolski telefon zaufania i punkty konsultacyjne na terenie województwa świętokrzyskiego. Obecnie prowadzę

gabinet prywatny psychoterapii w Kielcach i w Krakowie oraz świadczę usługi dla szpitala Mswia i INIP w Warszawie. Staże kliniczne odbyłam w Ośrodku Monar Matarnia w Gdańsku, oraz w Ośrodku Rehabilitacyjno Readaptacyjnym w Karczewie, gdzie również przez okres 8 miesięcy pracowałam wolontarystycznie. Moja praca jest moją pasją. Oferuję pomoc w zakresie; - terapii narkotykowej, - terapii alkoholowej, - terapii lekowej, - terapii hazardowej - terapii uzależnień behawioralnych, - trening radzenia z agresją, - możliwość odrobienia kar ustanowionych przez Sąd, - terapia pedagogiczna dla dzieci od 4 roku życia, - pomoc psychologiczna i interwencje kryzysowe dla dorosłych, - profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych dla placówek oświatowych. Terapia par i rodzin.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie pdf oraz prezentacje PowerPoint w wersji elektronicznej na podany adres email uczestnicy szkolenia mogą otrzymać po zgłoszeniu chęci ich otrzymania usługodawcy

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy.

Informacje dodatkowe

Zajęcia będą realizowane w oparciu o miarę godziny lekcyjnej wynoszącej 45 min. Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej w czasie rzeczywistym. W zależności od czasu, potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety .

Warunki techniczne

Zajęcia odbywać będą się zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie Jitsi Meet.

Procesor jednordzeniowy 1 GB lub szybszy Pamięć RAM 1 GB lub większa

: wymagane jest połączenie internetowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G, 4G, LTE) o następujących parametrach: - dla transmisji wideo w jakości HD 720p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 1.5Mbps/1.5Mbps (wysyłanie/odbieranie). - dla transmisji wideo w jakości FullHD 1080p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 3Mbps/3Mbps (wysyłanie/odbieranie). Oprogramowanie: Urządzenie może ale nie musi mieć zainstalowanej aplikacji Jitsi Meet. Może działać poprzez stronę internetową: <https://meet.jit.si/> System operacyjny: Urządzenie musi działać pod kontrolą jednego z systemów operacyjnych obsługiwany przez komunikator zoom: Android OS 4.0x lub nowszy macOS X 10.7 lub nowszy IOS 7.0 lub nowszy iPadOS 13 lub nowszy Windows 10 Home, Pro, lub Enterprise (Wersja "S" nie jest obsługiwana) Windows 8 or 8.1 Windows 7 Windows Vista with SP1 lub nowszy Windows XP with SP3 lub nowszy Ubuntu 12.04 lub nowszy Mint 17.1 lub nowszy Red Hat Enterprise Linux 6.4 lub nowszy Oracle Linux 6.4 lub nowszy CentOS 6.4 lub nowszy A Fedora 21 lub nowszy OpenSUSE 13.2 lub nowszy ArchLinux (tylko 64-bitowy)

Kontakt

Karolina Moręgiel

E-mail karolina.moregiel@irin.pl

Telefon (+48) 453 049 912

