



MARGO-  
HARMONIA-  
ŚWIADOMOŚCI  
Małgorzata Duda

★★★★★ 5,0 / 5

12 ocen

## Wypalenie zawodowe - jak je rozpoznać i skutecznie zapobiegać. Praktyczne strategie budowania odporności psychicznej w pracy z wykorzystaniem modelu 4C

Numer usługi 2026/03/15/190730/3407263

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 20.04.2026 do 05.05.2026

2 000,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Usługa skierowana jest do pracowników przedsiębiorstw, specjalistów różnych obszarów zawodowych, pracowników administracji publicznej i prywatnej, osób wykonujących pracę pod dużą presją lub obciążeniem zadaniowym oraz osób chcących zwiększyć swoją odporność psychiczną w pracy.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	17-04-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	10
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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 rozpoznawania symptomów wypalenia zawodowego oraz stosowania działań zapobiegających jego powstawaniu w środowisku pracy. Podczas szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy prowadzące do wypalenia zawodowego, uczą się identyfikować sygnały ostrzegawcze, rozwijać odporność

psychiczną i skutecznie wzmacniać swoje zasoby w pracy. Program integruje model 4C (Control, Commitment, Challenge, Confidence) w celu pogłębienia umiejętności.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje przyczyny oraz objawy wypalenia zawodowego.	Wskazuje minimum 3 przyczyny wypalenia zawodowego, rozpoznaje minimum 3 objawy wypalenia zawodowego, opisuje wpływ wypalenia zawodowego na funkcjonowanie pracownika.	Wywiad swobodny
Uczestnik rozróżnia elementy odporności psychicznej i model 4C wspierające funkcjonowanie w pracy.	Wymienia minimum 4 elementy odporności psychicznej, opisuje ich znaczenie w środowisku pracy, wskazuje przykłady zachowań wspierających odporność psychiczną, wskazuje powiązanie z Control, Commitment, Challenge, Confidence.	Wywiad swobodny
Uczestnik analizuje sytuacje zawodowe pod kątem ryzyka wypalenia zawodowego.	Identyfikuje minimum 3 czynniki przeciążenia zawodowego w analizowanym przypadku, określa ich wpływ na efektywność pracy, proponuje działania ograniczające ryzyko wypalenia zawodowego.	Wywiad swobodny
Uczestnik dobiera strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu i wzmacniania odporności psychicznej.	Opisuje minimum 3 strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu, dobiera strategie do przedstawionej sytuacji zawodowej, wskazuje sposób zastosowania jej w praktyce pracy, integruje elementy Control, Commitment, Challenge, Confidence.	Wywiad swobodny
Uczestnik opracowuje plan działań wspierających zapobieganie wypaleniu zawodowemu.	Identyfikuje minimum 2 obszary wymagające zmiany, określa minimum 3 działania wspierające ograniczenie ryzyka wypalenia, wskazuje sposób wdrożenia tych działań w środowisku pracy, uwzględnia elementy modelu 4C w planie działań.	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

MODUŁ 1 - 2 godziny: Wprowadzenie do wypalenia zawodowego i Control

- Czym jest wypalenie zawodowe
- Różnica między zmęczeniem a wypaleniem
- Najczęstsze przyczyny wypalenia zawodowego
- Czynniki ryzyka w środowisku pracy
- Znaczenie poczucia kontroli w pracy
- Ćwiczenie praktyczne: identyfikacja sytuacji, w których uczestnik może aktywnie wpływać na przebieg pracy i redukować stres

MODUŁ 2 - 2 godziny: Rozpoznawanie sygnałów wypalenia i Commitment

- Objawy emocjonalne, psychiczne, poznawcze i behawioralne wypalenia
- Wpływ wypalenia zawodowego na efektywność pracy
- Znaczenie zaangażowania i poczucia celu w pracy
- Ćwiczenie praktyczne: określenie własnych motywacji i elementów wzmacniających zaangażowanie zawodowe

MODUŁ 3 - 2 godziny: Mechanizmy prowadzące do wypalenia i Challenge

- Długotrwały stres i przeciążenie pracą
- Spadek motywacji i zaangażowania
- Rola interpretacji sytuacji zawodowych
- Postrzeganie trudności jako wyzwań lub zagrożeń
- Ćwiczenie praktyczne: analiza trudnej sytuacji zawodowej i przekształcenie jej w wyzwanie z określeniem kroków działania

MODUŁ 4 - 2 godziny: Strategie zapobiegania wypaleniu i Confidence

- Zarządzanie energią i regeneracja w pracy
- Utrzymywanie równowagi między wymaganiami a zasobami
- Techniki ograniczania przeciążenia zawodowego
- Rola pewności siebie i poczucia skuteczności w radzeniu sobie z trudnościami
- Ćwiczenie praktyczne: opracowanie listy dotychczasowych sukcesów zawodowych i zasobów do wykorzystania w trudnych sytuacjach

MODUŁ 5 - 2 godziny: Wdrażanie działań zapobiegających wypaleniu i integracja 4C

- Identyfikacja obszarów wymagających zmiany
- Łączenie elementów odporności psychicznej w praktyce zawodowej
- Planowanie działań wspierających dobrostan w pracy
- Opracowanie indywidualnego planu zapobiegania wypaleniu zawodowemu
- Ćwiczenie praktyczne: integracja Control, Commitment, Challenge, Confidence w indywidualnym planie działań.

Usługa ma charakter edukacyjno-rozwojowy, nie stanowi terapii. Szkolenie jest realizowane zdalnie w czasie rzeczywistym\ kamera na żywo z możliwością usługi stacjonarnej, po ustaleniu z dostawcą usługi. W pełnych godzinach zegarowych. Walidacja efektów uczenia się odbywa się podczas ostatniego spotkania, czas trwania 15 min. Dokładny czas walidacji każdego uczestnika dostępny będzie u dostawcy usługi.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 5</b> Wprowadzenie do wypalenia zawodowego i Control\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	20-04-2026	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 5</b> Rozpoznawanie sygnałów wypalenia i Commitment\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	22-04-2026	09:00	11:00	02:00
<b>3 z 5</b> Mechanizmy prowadzące do wypalenia i Challenge\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	27-04-2026	09:00	11:00	02:00
<b>4 z 5</b> Strategie zapobiegania wypaleniu i Confidence\wideokonferencja	MAŁGORZATA DUDA	04-05-2026	09:00	11:00	02:00
<b>5 z 5</b> Wdrażanie działań zapobiegających wypaleniu i integracja 4C\wideokonferencja\ walidacja ostatecznie 15min.	MAŁGORZATA DUDA	05-05-2026	16:00	18:00	02:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
--	--------------

Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
---------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN
--------------------------	------------

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### MAŁGORZATA DUDA

Małgorzata Duda - trener biznesu, trener odporności psychicznej, konsultantka MTQPlus, trener mentalny i mentor rozwoju osobistego

Od ponad 30 lat wspiera ludzi w odkrywaniu potencjału, budowaniu odporności psychicznej i osiągnięciu celów osobistych oraz zawodowych. Posiada doświadczenie zarówno w pracy indywidualnej, jak i w projektach dla firm i instytucji, w tym w zakresie rozwoju pracowników, komunikacji, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu oraz wsparcia liderów w budowaniu efektywnych zespołów.

Przez 26 lat mieszkała w Belgii, prowadząc charytatywne szkolenia i programy mentorskie. Po powrocie do Polski rozwijała swoje kompetencje, prowadząc treningi mentalne, warsztaty rozwojowe i sesje mentoringowe. W 2024 roku sformalizowała działalność szkoleniowo-mentorską, a obecnie pełni również funkcję prezesa fundacji rozwojowej wspierającej wszechstronny rozwój człowieka - psychiczny, fizyczny i społeczny.

Specjalizuje się w:

- treningach mentalnych i mentoringu rozwojowym,
- rozwijaniu odporności psychicznej w oparciu o MTQPlus,
- pracy z osobami w kryzysie i w procesach zmiany,
- szkoleniach dla firm: odporność psychiczna, komunikacja interpersonalna, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, wsparcie liderów.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Materiały merytoryczne opisujące mechanizmy powstawania wypalenia zawodowego oraz strategie jego zapobiegania
- opis modelu odporności psychicznej 4C (Control, Commitment, Challenge, Confidence) wraz z przykładami zastosowania w środowisku pracy
- karty pracy i ćwiczenia wykorzystywane podczas zajęć warsztatowych
- materiały wspierające autorefleksję uczestników dotyczące identyfikowania sygnałów wypalenia zawodowego
- arkusz do opracowania indywidualnego planu działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu

Materiały szkoleniowe mają charakter edukacyjny i wspierają uczestników w praktycznym zastosowaniu omawianych zagadnień w środowisku zawodowym.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia szkolenia jest udział w zajęciach w wymiarze minimum 80 procent czasu trwania usługi rozwojowej. Obecność uczestników weryfikowana jest na podstawie raportów logowania generowanych przez platformę wykorzystywaną do realizacji szkolenia.

Warunkiem rozliczenia usługi jest potwierdzenie uczestnictwa w szkoleniu zgodnie z raportami logowania oraz aktywny udział w zajęciach szkoleniowych i realizacji ćwiczeń przewidzianych w programie.

Uczestnicy zobowiązani są do korzystania z indywidualnych danych dostępowych do platformy szkoleniowej oraz do uczestnictwa w szkoleniu w sposób umożliwiający identyfikację obecności podczas zajęć.

## Informacje dodatkowe

Rezultaty dla organizacji

Szkolenie wspiera organizację w zwiększaniu świadomości pracowników dotyczącej zjawiska wypalenia zawodowego oraz rozwijaniu kompetencji pozwalających ograniczać jego ryzyko. Uczestnicy uczą się identyfikować sytuacje prowadzące do przeciążenia zawodowego, stosować działania wzmacniające odporność psychiczną i integrować elementy modelu 4C, co sprzyja utrzymaniu efektywności i zaangażowania w pracy. Istnieje możliwość realizacji szkolenia w formie stacjonarnej w siedzibie organizacji zamawiającej usługę. Forma ta jest dostępna po wcześniejszym uzgodnieniu z organizatorem szkolenia w zakresie terminu, miejsca realizacji oraz warunków organizacyjnych.

## Warunki techniczne

Warunkiem udziału w szkoleniu jest posiadanie przez uczestnika:

- komputera, laptopa, tabletu lub smartfona z dostępem do Internetu
- stabilnego połączenia internetowego umożliwiającego udział w spotkaniach online
- zainstalowanej aplikacji Microsoft Teams lub dostępu do przeglądarkowej wersji aplikacji
- aktywnego adresu poczty elektronicznej umożliwiającego otrzymanie linku do spotkania

Zaleca się korzystanie z urządzenia wyposażonego w głośnik lub słuchawki oraz mikrofon, co umożliwia aktywny udział w dyskusji i ćwiczeniach realizowanych podczas szkolenia.

## Kontakt



**MAŁGORZATA DUDA**

**E-mail** margoernest26@interia.eu

**Telefon** (+48) 724 695 824