



Szkolenie - „Wypalenie zawodowe, zarządzanie stresem”

Numer usługi 2026/03/26/17254/3439405

4 300,00 PLN brutto

4 300,00 PLN netto

238,89 PLN brutto/h

238,89 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Przemysław
Łaszczyk
Przedsiębiorstwo
Handlowo
Usługowo
Szkoleniowe ATUT

📍 Ustroń
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna

★★★★★ 4,8 / 5

🕒 18:00 h

384 oceny

📅 15.05.2026 do 18.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych (18+), w szczególności osób **pracujących, w tym pracowników i osób zarządzających**, które w związku z wykonywaniem obowiązków zawodowych są narażone na długotrwały stres, przeciążenie psychiczne lub ryzyko wypalenia zawodowego i chcą rozwinąć kompetencje w zakresie rozpoznawania źródeł stresu, stosowania technik radzenia sobie ze stresem, wzmacniania motywacji, współpracy zespołowej oraz profilaktyki wypalenia zawodowego.

Usługa jest również odpowiednia dla osób pozostających czasowo poza rynkiem pracy, w tym osób bezrobotnych i biernych zawodowo, które są zainteresowane tematyką szkolenia oraz przygotowaniem do wejścia, powrotu lub lepszego funkcjonowania na rynku pracy poprzez rozwój kompetencji związanych z radzeniem sobie ze stresem, budowaniem odporności psychicznej i zachowaniem równowagi między życiem zawodowym i prywatnym.

Usługa jest przeznaczona dla osób bez względu na poziom doświadczenia zawodowego.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

14-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

18

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do rozpoznawania źródeł stresu i objawów wypalenia zawodowego, analizowania ich wpływu na funkcjonowanie zawodowe, dobierania adekwatnych technik radzenia sobie ze stresem, planowania działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu oraz organizowania własnych działań z uwzględnieniem zasad psychoprofilaktyki, motywacji, współpracy zespołowej i równowagi między pracą a życiem prywatnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje stres i wypalenie zawodowe oraz rozróżnia wypalenie zawodowe i przemęczenie.	wyjaśnia, czym jest stres i wypalenie zawodowe,	Wywiad ustrukturyzowany
	wskazuje różnice między wypaleniem zawodowym a przemęczeniem,	Wywiad ustrukturyzowany
	omawia co najmniej 3 cechy stresu i 3 cechy wypalenia zawodowego	Wywiad ustrukturyzowany
Charakteryzuje przyczyny, objawy, fazy i skutki wypalenia zawodowego oraz wpływ stresu na funkcjonowanie zawodowe.	wymienia min. 3 przyczyny wypalenia zawodowego,	Wywiad ustrukturyzowany
	omawia objawy wypalenia zawodowego,	Wywiad ustrukturyzowany
	opisuje różne fazy wypalenia zawodowego,	Wywiad ustrukturyzowany
	wskazuje co najmniej 2 skutki wypalenia zawodowego w pracy i 2 skutki w życiu osobistym,	Wywiad ustrukturyzowany
	omawia wpływ stresu na relacje zawodowe i wykonywanie obowiązków.	Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia znaczenie motywacji, współpracy zespołowej oraz równowagi między pracą a życiem prywatnym w profilaktyce stresu i wypalenia zawodowego.</p>	<p>wskazuje co najmniej 2 sposoby, w jakie motywacja ogranicza ryzyko wypalenia zawodowego</p>	<p>Wywiad ustrukturyzowany</p>
	<p>omawia rolę współpracy zespołowej w przeciwdziałaniu przeciążeniu psychicznemu,</p>	<p>Wywiad ustrukturyzowany</p>
	<p>wyjaśnia znaczenie równowagi między pracą a życiem prywatnym,</p>	<p>Wywiad ustrukturyzowany</p>
	<p>wskazuje 3 formy wsparcia pomocne w sytuacji narastającego stresu.</p>	<p>Wywiad ustrukturyzowany</p>
<p>Rozpoznaje symptomy stresu i wypalenia zawodowego w opisanych sytuacjach zawodowych.</p>	<p>identyfikuje symptomy stresu na podstawie opisu przypadku,</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>identyfikuje symptomy wypalenia zawodowego na podstawie opisu przypadku,</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>odróżnia przeciążenie czasowe od symptomów wypalenia zawodowego,</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wskazuje czynniki ryzyka występujące w przedstawionej sytuacji.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>analizuje źródło stresu w przedstawionej sytuacji,</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Dobiera techniki radzenia sobie ze stresem adekwatnie do rodzaju obciążenia zawodowego.</p>	<p>dobiera adekwatną technikę ograniczania stresu,</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>uzasadnia dobór techniki do rodzaju obciążenia,</p> <p>wskazuje co najmniej 2 działania możliwe do zastosowania w środowisku pracy, adekwatne do rozpoznanego źródła stresu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje działania zapobiegające wypaleniu zawodowemu z uwzględnieniem zasad psychoprofilaktyki.	wskazuje działania profilaktyczne ograniczające ryzyko wypalenia zawodowego,	Analiza dowodów i deklaracji
	porządkuje działania według ich adekwatności do sytuacji,	Analiza dowodów i deklaracji
	opracowuje plan działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu,	Analiza dowodów i deklaracji
	uwzględnia w planie równowagę między pracą a życiem prywatnym,	Analiza dowodów i deklaracji
	wskazuje źródła pomocy możliwe do wykorzystania w sytuacji przeciążenia.	Analiza dowodów i deklaracji
Dobiera sposoby wzmacniania motywacji i współpracy w zespole w sytuacjach obciążenia stresem.	wskazuje czynniki wpływające na motywację własną i zespołową,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera sposoby wzmacniania motywacji do przedstawionej sytuacji,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	<p>proponuje co najmniej 2 rozwiązania wspierające współpracę w zespole adekwatne do przedstawionej sytuacji,</p> <p>uzasadnia wpływ proponowanych działań na ograniczanie stresu i wypalenia zawodowego w odniesieniu do opisu przypadku.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
Organizuje własne działania z uwzględnieniem zasad profilaktyki stresu i wypalenia zawodowego.	wskazuje obszary wymagające zmiany w organizacji własnych działań zawodowych,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	<p>proponuje rozwiązania wspierające ograniczanie stresu i przeciążenia psychicznego,</p> <p>uwzględnia zasady równowagi między pracą a życiem prywatnym w planowaniu działań,</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	uzasadnia znaczenie profilaktyki stresu i wypalenia zawodowego dla jakości pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie składa się z 18 godzin zegarowych :

- 6,5 godz. zajęć teoretycznych
- 8,5 godz. zajęć praktycznych
- 3 godzina walidacji

W trakcie szkolenia występują łącznie 2 h przerwy, które nie wliczają się w czas realizacji szkolenia.

Moduł 1. Wprowadzenie do problematyki stresu i wypalenia zawodowego – 2 godz.

Teoria – 1 godz.

- definicja stresu,
- definicja wypalenia zawodowego,
- różnice między stresem, przemęczeniem i wypaleniem zawodowym,
- znaczenie dobrostanu psychicznego w środowisku pracy.

Praktyka – 1 godz.

- identyfikacja własnych doświadczeń związanych ze stresem,
- analiza przykładów sytuacji zawodowych,
- ćwiczenie rozróżniania stresu, przemęczenia i wypalenia zawodowego.

Moduł 2. Stres w pracy – źródła, objawy i konsekwencje – 3 godz.

Teoria – 1,5 godz.

- źródła stresu w środowisku pracy,
- objawy stresu na poziomie fizycznym, emocjonalnym i behawioralnym,
- wpływ stresu na wykonywanie obowiązków zawodowych,
- konsekwencje długotrwałego stresu.

Praktyka – 1,5 godz.

- analiza sytuacji obciążenia zawodowego,
- rozpoznawanie objawów stresu na podstawie opisów przypadków,

- omawianie wpływu stresu na relacje zawodowe i funkcjonowanie społeczne.

Moduł 3. Wypalenie zawodowe – przyczyny, fazy, symptomy i grupy ryzyka – 3 godz.

Teoria – 1,5 godz.

- przyczyny wypalenia zawodowego,
- objawy wypalenia zawodowego,
- fazy wypalenia zawodowego,
- cechy i postawy osób zagrożonych wypaleniem zawodowym,
- narzędzia wspierające rozpoznawanie wypalenia zawodowego.

Praktyka – 1,5 godz.

- analiza przypadków osób zagrożonych wypaleniem,
- odróżnianie wypalenia zawodowego od czasowego przeciążenia i zmęczenia,
- rozpoznawanie czynników ryzyka w opisanych sytuacjach zawodowych.

Moduł 4. Techniki radzenia sobie ze stresem – 3 godz.

Teoria – 1 godz.

- sposoby reagowania na stres w pracy,
- dobór metod ograniczania stresu do rodzaju obciążenia,
- podstawowe techniki relaksacyjne i antystresowe.

Praktyka – 2 godz.

- ćwiczenia praktyczne z zakresu redukcji napięcia,
- dobieranie technik radzenia sobie ze stresem do konkretnych sytuacji,
- trening stosowania wybranych metod w codziennych sytuacjach zawodowych.

Moduł 5. Motywacja, współpraca i wsparcie zespołowe jako element przeciwdziałania wypaleniu – 2 godz.

Teoria – 1 godz.

- znaczenie motywacji w ograniczaniu stresu i wypalenia zawodowego,
- sposoby wzmacniania motywacji własnej i współpracowników,
- rola współpracy i komunikacji w zespole,
- wzajemne wsparcie jako czynnik ochronny.

Praktyka – 1 godz.

- analiza sytuacji zespołowych,
- dobieranie sposobów wzmacniania motywacji do opisanych przypadków,
- wypracowywanie rozwiązań wspierających współpracę i ograniczających napięcie w pracy.

Moduł 6. Psychoprophylaktyka i plan działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu – 2 godz.

Teoria – 0,5 godz.

- psychoprophylaktyka w środowisku pracy,
- znaczenie równowagi między pracą a życiem prywatnym,
- źródła pomocy i wsparcia.

Praktyka – 1,5 godz.

- analiza własnych obszarów ryzyka przeciążenia,
- opracowanie indywidualnego planu działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu,
- planowanie rozwiązań wspierających równowagę między pracą a życiem prywatnym.

Walidacja efektów uczenia się – 3 godz.

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona po zakończeniu części szkoleniowej usługi.

Walidacja realizowana jest w formie:

- odpowiedzi ustnych na pytania weryfikujące wiedzę uczestnika,

- analizy przygotowanych przez uczestnika rozwiązań podczas szkolenia (plan działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu),
- obserwacji wykonania zadań w warunkach symulowanych (np. analiza przypadku, dobór technik radzenia sobie ze stresem).

Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy w usłudze nie są wliczane w czas realizacji szkolenia.

Zapewniamy **rozdzielność pomiędzy procesem walidacji a prowadzeniem szkolenia**.

Usługodawca zapewnia rozdzielność procesu szkolenia od procesu walidacji. Osoba szkoląca nie ocenia umiejętności i wiedzy swoich kursantów w zakresie w którym szkoliła.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1. Wprowadzenie do problematyki stresu i wypalenia zawodowego	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	15-05-2026	11:00	13:00	02:00
2 z 15 Przerwa	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	15-05-2026	13:00	13:30	00:30
3 z 15 Moduł 2. Stres w pracy – źródła, objawy i konsekwencje	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	15-05-2026	13:30	15:00	01:30
4 z 15 Przerwa	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	15-05-2026	15:00	15:15	00:15
5 z 15 Moduł 2. Stres w pracy – źródła, objawy i konsekwencje	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	15-05-2026	15:15	16:45	01:30
6 z 15 Moduł 3. Wypalenie zawodowe – przyczyny, fazy, symptomy i grupy ryzyka	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	16-05-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 15 Przerwa	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	16-05-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 Moduł 3. Wypalenie zawodowe – przyczyny, fazy, symptomy i grupy ryzyka	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	16-05-2026	10:45	12:15	01:30
9 z 15 Moduł 4. Techniki radzenia sobie ze stresem	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	16-05-2026	12:15	13:15	01:00
10 z 15 Przerwa	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	16-05-2026	13:15	13:45	00:30
11 z 15 Moduł 4. Techniki radzenia sobie ze stresem	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	16-05-2026	13:45	15:45	02:00
12 z 15 Moduł 5. Motywacja, współpraca i wsparcie zespołowe jako element przeciwdziałania wypaleniu	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	17-05-2026	09:00	11:00	02:00
13 z 15 Moduł 6. Psychoprofilaktyka i plan działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	17-05-2026	11:00	13:00	02:00
14 z 15 Przerwa	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	17-05-2026	13:00	13:30	00:30
15 z 15 Walidacja (wywiad ustrukturyzowany, analiza dowodów i deklaracji, obserwacja w warunkach symulowanych)	-	17-05-2026	13:30	16:30	03:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	238,89 PLN
Koszt osobogodziny netto	238,89 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MAGDALENA GAŁGAŃSKA

Prowadząca posiada doświadczenie zawodowe i kompetencje dydaktyczne adekwatne do zakresu usługi, umożliwiające efektywne przekazywanie wiedzy oraz wspieranie uczestników w rozwijaniu kompetencji z zakresu rozpoznawania stresu, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, wzmacniania motywacji oraz organizowania działań profilaktycznych w środowisku pracy. Posiada doświadczenie w przygotowaniu i prowadzeniu szkoleń oraz warsztatów rozwojowych z wykorzystaniem metod aktywizujących, w tym analizy przypadku, ćwiczeń praktycznych, pracy indywidualnej i grupowej oraz moderowanej dyskusji. Od 2018 roku do nadal prowadzi szkolenia z zakresu kompetencji miękkich, w szczególności dotyczące zarządzania stresem, motywacji, odporności psychicznej, komunikacji interpersonalnej oraz dobrostanu psychicznego w środowisku pracy. Posiada wiedzę merytoryczną z zakresu psychologii pracy, mechanizmów stresu, wypalenia zawodowego oraz psychoprofilaktyki, w tym znaczenia równowagi pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym. Posiada wykształcenie wyższe oraz kwalifikacje uzupełnione szkoleniami i studiami podyplomowymi adekwatnymi do tematyki usługi. W 2025 r. ukończyła studia podyplomowe z zakresu Psychologii Społecznej. Doświadczenie i kwalifikacje nabyte w okresie nie wcześniejszym niż 5 lat przed datą publikacji przedmiotowej usługi w BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe przygotowane przez wykładownicę w formie skryptu. Materiały zostały opracowane z uwzględnieniem aktualnych wytycznych, praktyk oraz wymagań związanych z tematyką szkolenia.

Sala szkoleniowa umożliwia prowadzenie zajęć w formie warsztatowej, w tym pracy indywidualnej i zespołowej, z wykorzystaniem materiałów szkoleniowych oraz narzędzi wspierających proces uczenia się (np. flipchart, prezentacje).

Warunki uczestnictwa

-ukończony 18 rok życia.

Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego przygotowania merytorycznego.

Informacje dodatkowe

Potwierdzeniem deklaracji zawartych w fiskach złożonych w naborach przeprowadzonych przez Operatorów w okresie do 30.03.2026 r., że usługa będzie prowadzić do uzyskania kwalifikacji, będzie obowiązywała archiwalna wersja karty - wersja 1.

Adres

ul. Szpitalna 88

43-450 Ustroń

woj. śląskie

Szkolenie odbędzie w salach konferencyjnych hotelu NAT w Ustroniu

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



MAGDALENA GAŁGAŃSKA

E-mail galganskam@poczta.fm

Telefon (+48) 506 368 811