



Edu Production
Paweł Szkudlarek

★★★★★ 5,0 / 5

6 629 ocen

Wypalenie zawodowe w pracy z dziećmi w placówkach opiekuńczo-wychowawczych – psychologiczne mechanizmy przeciążenia, wczesne rozpoznawanie objawów oraz praktyczne strategie samoregulacji, redukcji napięcia i regeneracji w codziennej pracy kadry

Numer usługi 2026/03/31/11906/3449298

📍 Koszalin

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 14:00 h

📅 12.09.2026 do 13.09.2026

4 550,00 PLN brutto

4 550,00 PLN netto

325,00 PLN brutto/h

325,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do całej kadry placówek opiekuńczo-wychowawczych, w tym osób zarządzających placówką, która w ramach swoich obowiązków zawodowych realizuje działania opiekuńcze, wychowawcze, edukacyjne lub organizacyjne, związane z pracą z dziećmi oraz funkcjonowaniem placówki. Udział całego zespołu jest uzasadniony koniecznością wzmacniania odporności psychofizycznej pracowników, ograniczania ryzyka wypalenia zawodowego oraz zapewnienia stabilnego funkcjonowania kadry w warunkach obciążenia emocjonalnego i organizacyjnego.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

35

Data zakończenia rekrutacji

11-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

14

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do rozpoznawania mechanizmów stresu i wypalenia zawodowego w pracy z dziećmi oraz do samodzielnego stosowania technik samoregulacji i regeneracji w codziennej pracy w placówce opiekuńczo-wychowawczej. Uczestnicy rozwiną umiejętność wczesnego identyfikowania objawów przeciążenia, doboru adekwatnych technik redukcji napięcia oraz wdrażania krótkich, skutecznych strategii wspierających stabilność emocjonalną i ograniczających ryzyko wypalenia zawodowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik zna mechanizmy stresu i wypalenia zawodowego w pracy z dziećmi.	Rozróżnia objawy przeciążenia psychofizycznego oraz wskazuje czynniki prowadzące do wypalenia zawodowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Uczestnik zna podstawowe techniki samoregulacji i regeneracji możliwe do zastosowania w pracy.	Wskazuje techniki redukcji napięcia (oddechowe, relaksacyjne, uważnościowe) oraz ich zastosowanie w konkretnych sytuacjach zawodowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Uczestnik potrafi rozpoznać moment przeciążenia i adekwatnie zareagować.	Dobiera właściwe działania i techniki samoregulacyjne do opisu sytuacji zawodowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Uczestnik potrafi stosować krótkie techniki redukcji napięcia w trakcie dnia pracy.	Wskazuje sposoby wykorzystania technik samoregulacyjnych w codziennych sytuacjach zawodowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: Uczestnik jest gotowy do świadomego dbania o swoją odporność psychofizyczną w pracy zawodowej.	Wskazuje działania wspierające utrzymanie równowagi emocjonalnej i ograniczanie ryzyka wypalenia zawodowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduł 1: Wprowadzenie – specyfika obciążenia psychicznego w pracy z dziećmi

- czynniki stresogenne w pracy opiekuńczo-wychowawczej,
- różnica między stresem a przeciążeniem i wypaleniem zawodowym,
- identyfikacja sytuacji wysokiego obciążenia w codziennej pracy.

Moduł 2: Mechanizmy stresu i wypalenia zawodowego

- etapy rozwoju wypalenia zawodowego,
- objawy przeciążenia psychofizycznego,
- momenty krytyczne – kiedy reakcja jest kluczowa.

Moduł 3: Autodiagnoza poziomu napięcia i przeciążenia (warsztat)

- identyfikacja własnych reakcji na stres,
- analiza indywidualnych sygnałów przeciążenia,
- określenie obszarów wymagających wsparcia.

Moduł 4: Podstawy samoregulacji – praca z ciałem i oddechem (warsztat)

- techniki oddechowe obniżające napięcie,
- praca z napięciem w ciele,
- ćwiczenia wyciszające możliwe do zastosowania w pracy.

Moduł 5: Szybkie techniki redukcji napięcia w trakcie dnia pracy (warsztat)

- techniki „tu i teraz” możliwe do zastosowania między obowiązkami,
- mikroregeneracja w warunkach pracy z dziećmi,
- dobór technik do konkretnych sytuacji zawodowych.

Moduł 6: Regeneracja i odbudowa zasobów w pracy zawodowej

- strategię regeneracji w krótkich przerwach,
- nawyki wspierające odporność psychofizyczną,
- błędy w regeneracji, które pogłębiają przeciążenie.

Moduł 7: Tworzenie indywidualnego planu samoregulacji (warsztat)

- dopasowanie technik do własnego stylu pracy,
- opracowanie prostego planu działania,
- wdrożenie narzędzi do codziennej praktyki.

Moduł 8: Podsumowanie szkolenia i walidacja efektów uczenia się

- uporządkowanie kluczowych wniosków,
- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Moduł 1: Wprowadzenie – specyfika obciążenia psychicznego w pracy z dziećmi	Maria Christowa-Dobrowolska	12-09-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 14 Moduł 2: Mechanizmy stresu i wypalenia zawodowego	Maria Christowa-Dobrowolska	12-09-2026	09:00	10:30	01:30
3 z 14 Przerwa kawowa	Maria Christowa-Dobrowolska	12-09-2026	10:30	10:45	00:15
4 z 14 Moduł 3: Autodiagnoza poziomu napięcia i przeciążenia (warsztat)	Maria Christowa-Dobrowolska	12-09-2026	10:45	12:15	01:30
5 z 14 Moduł 4: Podstawy samoregulacji – praca z ciałem i oddechem (część I)	Maria Christowa-Dobrowolska	12-09-2026	12:15	13:30	01:15
6 z 14 Przerwa obiadowa	Maria Christowa-Dobrowolska	12-09-2026	13:30	14:00	00:30
7 z 14 Moduł 5: Szybkie techniki redukcji napięcia w trakcie dnia pracy (warsztat)	Maria Christowa-Dobrowolska	12-09-2026	14:00	15:00	01:00
8 z 14 Moduł 5: Szybkie techniki redukcji napięcia w trakcie dnia pracy (warsztat – część II)	Maria Christowa-Dobrowolska	13-09-2026	08:00	09:30	01:30
9 z 14 Przerwa kawowa	Maria Christowa-Dobrowolska	13-09-2026	09:30	09:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 14 Moduł 6: Regeneracja i odbudowa zasobów w pracy zawodowej	Maria Christowa-Dobrowolska	13-09-2026	09:45	11:30	01:45
11 z 14 Przerwa kawowa	Maria Christowa-Dobrowolska	13-09-2026	11:30	11:45	00:15
12 z 14 Moduł 7: Tworzenie indywidualnego planu samoregulacji (warsztat)	Maria Christowa-Dobrowolska	13-09-2026	11:45	13:30	01:45
13 z 14 Przerwa obiadowa	Maria Christowa-Dobrowolska	13-09-2026	13:30	14:00	00:30
14 z 14 Moduł 8: Podsumowanie szkolenia i walidacja efektów uczenia się	Maria Christowa-Dobrowolska	13-09-2026	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 550,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 550,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	325,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maria Christowa-Dobrowolska

Prowadząca jest psycholożką kliniczną, absolwentką Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS w Warszawie (wydział zamiejscowy w Poznaniu). Doświadczenie zdobywała m.in. podczas staży w SPS ZOZ „Zdroje” w Szczecinie, pracując na oddziałach psychiatrycznych i rehabilitacyjnych. Jest certyfikowaną konsultantką Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej (certyfikat WAPP – World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy). Pracuje terapeutycznie metodami EMDR, Brainspotting, EEG Biofeedback oraz RehaCom, wykorzystując je w pracy z traumą, napięciem i regulacją emocji. Posiada także wykształcenie podyplomowe z zakresu neuropsychologii klinicznej oraz psychologii transportu. Systematycznie podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w szkoleniach i konferencjach z zakresu psychosomatyki, neuropsychologii, terapii schematów, par, hipnozy oraz technik relaksacyjnych. Członkini międzynarodowych organizacji: WAPP, IFP (International Federation for Psychotherapy) oraz Polskiego Towarzystwa Terapii EMDR. Zaangażowana również w działalność ekspercką w obszarze ochrony środowiska morskiego (MEA, EUCC Polska).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma zestaw materiałów dydaktycznych i narzędzi praktycznych umożliwiających samodzielne stosowanie technik samoregulacji oraz regeneracji w codziennej pracy.

Materiały dydaktyczne:

- prezentacja szkoleniowa z kluczowymi zagadnieniami dotyczącymi stresu, przeciążenia i wypalenia zawodowego,
- skrócone kompendium „Samoregulacja w pracy z dziećmi” – najważniejsze zasady i schematy działania.

Narzędzia praktyczne:

- instrukcje do podstawowych technik samoregulacyjnych (oddech, redukcja napięcia, wyciszenie),
- zestaw krótkich ćwiczeń możliwych do zastosowania w trakcie dnia pracy,
- szablon indywidualnego planu regeneracji do wdrożenia w pracy.

Certyfikat:

- po zakończeniu szkolenia i pozytywnym zaliczeniu walidacji uczestnicy otrzymają **certyfikat potwierdzający nabycie kompetencji w zakresie samoregulacji, radzenia sobie ze stresem oraz stosowania technik regeneracji w pracy zawodowej.**

Adres

ul. Słowiańska 3
75-900 Koszalin
woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paweł Szkudlarek

E-mail pawel.szkudlarek@o3.edu.pl

Telefon (+48) 798 752 646