



## Wypalenie zawodowe – rozpoznanie, zapobieganie i regeneracja psychiczna

Numer usługi 2026/04/08/171157/3471440

4 500,00 PLN brutto  
4 500,00 PLN netto  
281,25 PLN brutto/h  
281,25 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Adam Friedländer  
SWIFT

★★★★★ 5,0 / 5

48 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 16:00 h
- 📅 30.05.2026 do 31.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, w szczególności:

- pracowników narażonych na stres, przeciążenie i presję czasu,
- kadry menedżerskiej i liderów zespołów,
- specjalistów wykonujących pracę wymagającą wysokiego zaangażowania,
- osób odczuwających spadek motywacji i energii,
- osób chcących poprawić równowagę psychofizyczną.

### Minimalna liczba uczestników

3

### Maksymalna liczba uczestników

15

### Data zakończenia rekrutacji

25-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

16

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do rozpoznawania objawów wypalenia zawodowego, identyfikowania jego przyczyn oraz stosowania skutecznych metod zapobiegania i regeneracji psychicznej.

Uczestnik po szkoleniu potrafi analizować własny poziom obciążenia psychicznego, wdrażać działania profilaktyczne oraz budować strategię utrzymania równowagi psychofizycznej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje wypalenie zawodowe oraz odróżnia je od stresu, przemęczenia i kryzysu zawodowego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– definiuje pojęcie wypalenia zawodowego</li> <li>– wskazuje różnice między wypaleniem zawodowym a stresem i zmęczeniem</li> <li>– wymienia minimum 3 objawy wypalenia zawodowego</li> <li>– opisuje wpływ wypalenia zawodowego na efektywność pracy i relacje zawodowe</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Identyfikuje czynniki ryzyka wypalenia zawodowego w środowisku pracy.</p> <p>Rozpoznaje własne sygnały ostrzegawcze wypalenia zawodowego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wskazuje minimum 3 czynniki ryzyka wypalenia zawodowego</li> <li>– opisuje wpływ czynników ryzyka na funkcjonowanie zawodowe</li> <li>– analizuje źródła stresu występujące w swojej pracy</li> <li>– identyfikuje minimum 3 własne sygnały ostrzegawcze wypalenia</li> <li>– dokonuje autoanalizy poziomu obciążenia psychicznego</li> <li>– wskazuje obszary wymagające regeneracji psychicznej</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Stosuje techniki regeneracji psychicznej i redukcji napięcia.</p> <p>Opracowuje indywidualny plan zapobiegania wypaleniu zawodowemu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stosuje minimum 2 techniki regeneracyjne podczas ćwiczeń praktycznych</li> <li>– dobiera techniki adekwatnie do swojej sytuacji zawodowej</li> <li>– wskazuje sposoby poprawy koncentracji i odzyskiwania energii</li> <li>– opracowuje indywidualny plan przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu</li> <li>– wskazuje minimum 3 działania możliwe do wdrożenia „od zaraz”</li> <li>– planuje działania wspierające długofalową regenerację psychiczną</li> </ul>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Rozwija kompetencje w zakresie zarządzania energią i równowagi psychofizycznej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach i pracy warsztatowej</li> <li>– proponuje działania wspierające równowagę psychofizyczną</li> <li>– wykazuje gotowość do wdrażania zdrowych granic psychologicznych w pracy</li> <li>– świadomie podejmuje działania wspierające równowagę praca–życie</li> </ul>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

# Kwalifikacje

## Kwalifikacje niewłączone do ZSK

### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

## Program

### PROGRAM SZKOLENIA

DZIEŃ 1 – 30.05.2026 (9:00–15:00)

1. Rozpoczęcie szkolenia, przedstawienie programu oraz pretest wiedzy – TEORIA
2. Wprowadzenie do wypalenia zawodowego – definicja, różnice pomiędzy stresem, zmęczeniem i wypaleniem zawodowym – TEORIA
3. Fazy wypalenia zawodowego i mechanizmy jego powstawania – TEORIA
4. Przerwa (15 minut) – przerwa wliczona do czasu usługi
5. Objawy wypalenia zawodowego – objawy psychiczne, fizyczne i behawioralne – TEORIA
6. Czynniki ryzyka w środowisku pracy – przeciążenie, presja czasu, brak kontroli, konflikty, brak uznania – TEORIA
7. Przerwa (15 minut) – przerwa wliczona do czasu usługi
8. Warsztat: auto-diagnoza i identyfikacja własnych sygnałów ostrzegawczych – PRAKTYKA
9. Ćwiczenie: mapa stresorów zawodowych oraz omówienie wyników – PRAKTYKA

DZIEŃ 2 – 31.05.2026 (9:00–15:00)

1. Rozpoczęcie dnia, podsumowanie dnia poprzedniego – TEORIA
2. Zapobieganie wypaleniu zawodowemu – strategie profilaktyczne i budowanie odporności psychicznej – TEORIA
3. Techniki regeneracji psychicznej – ćwiczenia praktyczne – PRAKTYKA
4. Przerwa (15 minut) – przerwa wliczona do czasu usługi
5. Odzyskiwanie koncentracji i zarządzanie energią psychofizyczną – TEORIA
6. Strategie długofalowe – budowanie odporności psychicznej i równowagi psychofizycznej – TEORIA
7. Przerwa (15 minut) – przerwa wliczona do czasu usługi
8. Warsztat: opracowanie indywidualnego planu działania – PRAKTYKA
9. Prezentacja planów i omówienie – PRAKTYKA
10. Walidacja efektów uczenia się – test teoretyczny + obserwacja uczestników w warunkach symulowanych – PRAKTYKA

**Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych.**

**16 godzin dydaktycznych = 12 godzin zegarowych.**

W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy 15-minutowe zgodnie z harmonogramem. Przerwy są wliczone do czasu usługi rozwojowej.

Organizacja procesu walidacji

Walidacja efektów uczenia się odbywa się poprzez:

– test wiedzy teoretycznej,

– obserwację uczestników w warunkach symulowanych,

Proces walidacji realizowany jest przez osobę inną niż trener prowadzący szkolenie, zgodnie z zasadą rozdzielności funkcji pomiędzy procesem kształcenia a procesem walidacji.

Walidacja efektów uczenia się obejmuje zarówno weryfikację wiedzy (test teoretyczny), jak i ocenę umiejętności praktycznych poprzez obserwację uczestników w warunkach symulowanych.

Podział godzinowy usługi

Usługa realizowana jest w wymiarze 16 godzin dydaktycznych, w tym:

Część teoretyczna – 9 godzin dydaktycznych

Część praktyczna – 7 godzin dydaktycznych

Łączny podział godzin:

– teoria: 9 godzin dydaktycznych

– praktyka: 7 godzin dydaktycznych

– razem: 16 godzin dydaktycznych

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 19</b> Rozpoczęcie szkolenia, przedstawienie programu, pretest wiedzy	Klaudia Kimel	30-05-2026	09:00	09:15	00:15
<b>2 z 19</b> Wprowadzenie do wypalenia zawodowego – definicja, różnice (stres, zmęczenie)	Klaudia Kimel	30-05-2026	09:15	10:00	00:45
<b>3 z 19</b> Fazy wypalenia zawodowego i mechanizmy jego powstawania	Klaudia Kimel	30-05-2026	10:00	10:45	00:45
<b>4 z 19</b> Przerwa	Klaudia Kimel	30-05-2026	10:45	11:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 19</b> Objawy wypalenia (psychiczne, fizyczne, behawioralne)	Klaudia Kimmel	30-05-2026	11:00	11:45	00:45
<b>6 z 19</b> Czynniki ryzyka w środowisku pracy	Klaudia Kimmel	30-05-2026	11:45	12:30	00:45
<b>7 z 19</b> Przerwa	Klaudia Kimmel	30-05-2026	12:30	12:45	00:15
<b>8 z 19</b> Warsztat: auto-diagnoza i identyfikacja sygnałów ostrzegawczych	Klaudia Kimmel	30-05-2026	12:45	13:45	01:00
<b>9 z 19</b> Ćwiczenie: mapa stresorów + omówienie wyników	Klaudia Kimmel	30-05-2026	13:45	15:00	01:15
<b>10 z 19</b> Rozpoczęcie dnia, podsumowanie dnia poprzedniego	Klaudia Kimmel	31-05-2026	09:00	09:15	00:15
<b>11 z 19</b> Zapobieganie wypaleniu zawodowemu – strategię i profilaktyka	Klaudia Kimmel	31-05-2026	09:15	10:00	00:45
<b>12 z 19</b> Techniki regeneracji psychicznej – ćwiczenia praktyczne	Klaudia Kimmel	31-05-2026	10:00	10:45	00:45
<b>13 z 19</b> Przerwa	Klaudia Kimmel	31-05-2026	10:45	11:00	00:15
<b>14 z 19</b> Odzyskiwanie koncentracji i zarządzanie energią	Klaudia Kimmel	31-05-2026	11:00	11:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>15 z 19</b> Strategie długofalowe – budowanie odporności psychicznej	Klaudia Kimel	31-05-2026	11:45	12:30	00:45
<b>16 z 19</b> Przerwa	Klaudia Kimel	31-05-2026	12:30	12:45	00:15
<b>17 z 19</b> Warsztat: opracowanie indywidualnego planu działania	Klaudia Kimel	31-05-2026	12:45	13:45	01:00
<b>18 z 19</b> Prezentacja planów i omówienie	Klaudia Kimel	31-05-2026	13:45	14:30	00:45
<b>19 z 19</b> Walidacja efektów uczenia się test teoretyczny + obserwacja uczestników w warunkach symulowanych	ALEKSANDRA FRIEDLÄNDER	31-05-2026	14:30	15:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	4 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	4 500,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	281,25 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	281,25 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	320,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	320,00 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto

150,00 PLN

W tym koszt certyfikowania netto

150,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Kludia Kimel

Pani Kludia Kimel jest dyplomowaną psycholożką specjalizującą się w psychologii klinicznej, psychologii osobowości oraz wsparciu w zakresie zdrowia psychicznego i profilaktyki wypalenia zawodowego.

Posiada wieloletnie doświadczenie zawodowe w prowadzeniu szkoleń, warsztatów oraz konsultacji indywidualnych z zakresu psychologii pracy, odporności psychicznej, przeciwdziałania stresowi, profilaktyki wypalenia zawodowego, komunikacji interpersonalnej oraz rozwoju osobistego.

W okresie ostatnich 5 lat (2021–2026) prowadziła liczne szkolenia dla pracowników, kadry menedżerskiej, nauczycieli, specjalistów oraz osób pracujących pod dużą presją i obciążeniem psychicznym, wspierając uczestników w budowaniu równowagi psychofizycznej, zarządzaniu energią oraz wdrażaniu skutecznych strategii regeneracji psychicznej.

Specjalizuje się w diagnozowaniu źródeł stresu zawodowego, analizie czynników ryzyka wypalenia oraz opracowywaniu indywidualnych planów profilaktyki i odbudowy zasobów psychicznych uczestników.

Posiada doświadczenie w pracy z placówkami oświatowymi, firmami usługowymi, organizacjami oraz fundacjami, prowadząc szkolenia rozwojowe i psychoedukacyjne zarówno w formule stacjonarnej, jak i zdalnej w czasie rzeczywistym.

Doświadczenie oraz kwalifikacje zaktualizowane w ostatnich 5 latach.



2 z 2

### ALEKSANDRA FRIEDLÄNDER

Pani Aleksandra Friedlander jest certyfikowanym trenerem specjalizującym się w komunikacji interpersonalnej, rozwoju osobistym oraz organizacji procesów szkoleniowych i walidacyjnych.

Posiada wieloletnie doświadczenie zawodowe w obszarze handlu, sprzedaży, pracy z klientem oraz komunikacji międzyludzkiej, co pozwala jej skutecznie oceniać kompetencje społeczne, umiejętności interpersonalne oraz praktyczne zastosowanie wiedzy przez uczestników usług rozwojowych.

W okresie ostatnich 5 lat (2021–2026) uczestniczyła w organizacji oraz realizacji licznych szkoleń i procesów walidacyjnych w różnych branżach, w szczególności w obszarze wellbeing, psychologii, rozwoju osobistego oraz kosmetyki, odpowiadając za dokumentację szkoleniową, organizację procesu oceny efektów uczenia się oraz nadzór nad zgodnością usług z wymaganiami formalnymi BUR.

Pani Aleksandra do teraz podnosi swoje kwalifikacje zawodowe poprzez udział w certyfikowanych kursach i szkoleniach z zakresu psychologii w biznesie, komunikacji interpersonalnej, rozwoju osobistego oraz metod oceny kompetencji uczestników.

Doświadczenie oraz kwalifikacje zaktualizowane w ostatnich 5 latach.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- ✓ skrypt szkoleniowy PDF
- ✓ workbook do autodiagnozy
- ✓ karta planu przeciwdziałania wypaleniu
- ✓ test samooceny stresu
- ✓ checklista regeneracji psychicznej
- ✓ certyfikat ukończenia
- ✓ Możliwość indywidualnej konsultacji z trenerem po szkoleniu

### Warunki uczestnictwa

**Szkolenie realizowane jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym (online na żywo) z wykorzystaniem platformy Microsoft Teams/Zoom, z bezpośrednim udziałem trenera.**

Aby wziąć udział w szkoleniu, uczestnik powinien dysponować komputerem wyposażonym w kamerę i mikrofon oraz stabilnym dostępem do Internetu. Zalecane jest korzystanie z najnowszej wersji przeglądark Microsoft Edge, Safari lub Chrome, a minimalna wymagana prędkość łącza to 500 kb/s dla pobierania i wysyłania danych.

Przed rozpoczęciem szkolenia każdy uczestnik otrzyma link umożliwiający dołączenie do spotkania. Link pozostaje aktywny na czas trwania szkolenia i może zostać otwarty w przeglądarce internetowej bez konieczności instalowania dodatkowego oprogramowania. Uczestnicy mają możliwość aktywnego udziału w szkoleniu, zadawania pytań oraz wykonywania ćwiczeń w trakcie zajęć. Obecność uczestników weryfikowana jest na podstawie logowania do platformy oraz aktywnego udziału w zajęciach. Potrzebna jest 80% frekwencja na kurs

## Warunki techniczne

**Szkolenie realizowane jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym (online na żywo) z wykorzystaniem platformy Microsoft Teams/Zoom.**

Uczestnik powinien posiadać:

- komputer lub urządzenie mobilne wyposażone w kamerę i mikrofon,
- stabilne połączenie z Internetem (minimalna prędkość łącza: 500 kb/s),
- dostęp do aktualnej przeglądarki internetowej (np. Google Chrome, Microsoft Edge, Safari).

Szkolenie odbywa się w formie synchronicznej, co oznacza jednoczesną obecność trenera i uczestników w czasie rzeczywistym.

Platforma umożliwia:

- komunikację audio i wideo,
- udostępnianie ekranu i materiałów szkoleniowych,
- czat tekstowy,

- pracę w podgrupach (tzw. breakout rooms),
- bieżącą interakcją uczestników z trenerem.

Uczestnik otrzymuje dostęp do szkolenia poprzez indywidualny link przesłany przed rozpoczęciem zajęć.

System umożliwia monitorowanie obecności uczestników (logowanie, aktywność podczas zajęć).

## Kontakt



**Adam Friedlander**

**E-mail** [adamswift@onet.pl](mailto:adamswift@onet.pl)

**Telefon** (+48) 517 573 440