



Nie daj się wypalić - profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego

Numer usługi 2026/04/13/30790/3482103

1 230,00 PLN brutto
1 000,00 PLN netto
153,75 PLN brutto/h
125,00 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

FlexHR Doradztwo
Personalne Agencja
Zatrudnienia Sp. z
o.o.

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📍 Toruń
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 08:00 h
- 📅 22.07.2026 do 31.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie o stresie i wypaleniu zawodowym jest dedykowane osobom, które chcą poznać przyczyny, objawy oraz skutki wypalenia zawodowego, a także nauczyć się efektywnych metod radzenia sobie z tym problemem.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
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 jest dostarczenie uczestnikom wiedzy i narzędzi, które pomogą im rozpoznać wczesne symptomy wypalenia, zapobiec jego rozwojowi oraz radzić sobie w sytuacjach stresowych w pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna wpływ i skutki stresu	- Identyfikuje fizyczne oznaki stresu - Identyfikuje psychiczne oznaki stresu - Identyfikuje behawioralne oznaki stresu	Test teoretyczny
Zna techniki redukcji stresu	- Stosuje techniki redukcji stresu i regulacji emocji	Test teoretyczny
Potrafi ułożyć program profilaktyki wypalenia zawodowego	- Potrafi zaprojektować program profilaktyki wypalenia zawodowego w organizacji	Test teoretyczny

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

- Psychofizjologia stresu i jego wpływ na człowieka
- Podróż po stylach radzenia sobie ze stresem
- Metody i techniki redukcji stresu
- Syndrom wypalenia zawodowego - czym jest i jak go rozpoznać
- Czynniki osobiste i organizacyjne wpływające na wypalenie zawodowe
- Skuteczne sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.
- Odpoczynek - luksus, na który zasługuje każdy

Metoda pracy na szkoleniu to: ćwiczenia, **wykład interaktywny, metody aktywizujące uczestników- dyskusja moderowana, zadania problemowe, swobodne rozmowy- dzielenie się doświadczeniami.**

Liczba godzin usługi jest liczona wg. godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 minut) - łącznie 8 godzin dydaktycznych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Psychofizjologia stresu i jego wpływ na człowieka	KSENIA GRUSZECKA	22-07-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 7 Style radzenia sobie ze stresem, metody redukcji stresu	KSENIA GRUSZECKA	22-07-2026	10:00	11:30	01:30
3 z 7 Przerwa	KSENIA GRUSZECKA	22-07-2026	11:30	12:00	00:30
4 z 7 Syndrom wypalenia zawodowego - czym jest i jak go rozpoznać	KSENIA GRUSZECKA	22-07-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 7 Skuteczne sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu	KSENIA GRUSZECKA	22-07-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 7 Skuteczne sposoby odpoczynku i regeneracji	KSENIA GRUSZECKA	22-07-2026	14:00	14:30	00:30
7 z 7 Podsumowanie, test walidacyjny	KSENIA GRUSZECKA	22-07-2026	14:30	15:00	00:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 230,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	153,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KSENIA GRUSZECKA

Psycholog, psycholog transportu, interwenta kryzysowy. Obecnie pełni stanowisko HR Business Partnera. Główne kompetencje to projektowanie oraz kompleksowe przeprowadzanie szkoleń rozwojowych.

W swojej codziennej pracy koncentruje się na badaniu potrzeb Klientów oraz przygotowywaniu dopasowanej oferty szkoleniowej. Przeprowadza szkolenia z zakresu komunikacji, asertywności, zarządzania czasem, wypalenia zawodowego, mobbingu w miejscu pracy, sprawnego poruszania się po rynku pracy oraz zarządzania pokoleniowego. Projektuje oraz przeprowadza sesje Assessment / Development Centre. Koordynuje oraz przeprowadza zajęcia na kierunku studiów podyplomowych HR Business Partner z elementami controllingu personalnego na uczelni WSB Merito.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia każdy uczestnik otrzyma:

- Imienny certyfikat ukończenia szkolenia
- Materiały szkoleniowe w formie skryptu

Istnieje możliwość wyznaczenia indywidualnego terminu szkolenia.

Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 51B
87-100 Toruń
woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Ksenia Gruszecka

E-mail ksenia.gruszecka@flexhr.pl

Telefon (+48) 690 092 800