



ORKISZOWE POLA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie: Zatrzymaj wypalenie, zanim ono zatrzyma Ciebie

Numer usługi 2026/05/01/199726/3529404

- 📍 Poznań
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 26.09.2026 do 27.09.2026

2 460,00 PLN brutto
2 000,00 PLN netto
153,75 PLN brutto/h
125,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Szkolenie jest skierowane do osób dorosłych aktywnych zawodowo, działających w szczególności w :

- branży usług terapeutycznych, edukacyjnych, ochrony zdrowia,
- specjalistów, kadry menedżerskiej i liderów zespołów,
- przedsiębiorców i osób samozatrudnionych ,

Grupa docelowa usługi

które:

- doświadczają długotrwałego stresu zawodowego,
- odczuwają pierwsze symptomy wypalenia zawodowego (spadek motywacji, zmęczenie, cynizm, obniżona efektywność),
- pracują pod presją czasu, odpowiedzialności lub wysokich wymagań,
- chcą zapobiegać wypaleniu lub odzyskać równowagę psychiczną i zawodową.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

25-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego rozpoznawania symptomów wypalenia zawodowego i przeciwdziałanie mu poprzez nabycie umiejętności identyfikowania własnych źródeł stresu, stosowania technik regulacji napięcia, planowania działań wspierających regenerację i równowagę praca–życie, wdrażanie strategii zarządzania obciążenia pracą, co pozwoli na długofalowe utrzymanie efektywności i satysfakcji zawodowej oraz ograniczenie ryzyka przeciążenia i spadku zaangażowania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje zjawisko wypalenia zawodowego jako syndrom wynikający z przewlekłego stresu oraz wskazuje jego kluczowe komponenty w ujęciu Christine Maslach.	Uczestnik poprawnie przytacza definicję wypalenia (3 elementy: wyczerpanie, depersonalizacja/cynizm, obniżone poczucie skuteczności);	Test teoretyczny
	wyjaśnia związek między stresem przewlekłym a wypaleniem;	Test teoretyczny
	podaje minimum 2 przykłady sytuacji zawodowych sprzyjających wypaleniu	Test teoretyczny
Rozróżnia etapy procesu wypalenia oraz opisuje ich przebieg na podstawie modelu 5 etapów (Miller i Dell Smith).	Uczestnik wymienia wszystkie etapy procesu wypalenia we właściwej kolejności;	Test teoretyczny
	charakteryzuje każdy etap (minimum 1 cecha dla etapu)	Test teoretyczny
	przyporządkowuje przykładowe zachowania pracownika do odpowiednich etapów	Test teoretyczny
Identyfikuje objawy wypalenia w obszarze fizycznym, psychicznym i emocjonalnym w kontekście funkcjonowania zawodowego.	Wskazuje minimum 3 objawy fizyczne, 3 psychiczne i 3 emocjonalne wypalenia	Test teoretyczny
	rozróżnia objawy wypalenia od krótkotrwałego zmęczenia/stresu;	Test teoretyczny
	analizuje krótki opis przypadku i identyfikuje występujące objawy	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia mechanizm stresu oraz różnicę między działaniem adrenaliny a kortyzolu w kontekście obciążenia zawodowego.	Opisuje rolę adrenaliny w reakcji krótkoterminowej;	Test teoretyczny
	opisuje wpływ kortyzolu w stresie przewlekłym;	Test teoretyczny
	wskazuje konsekwencje długotrwałego podwyższonego poziomu kortyzolu dla funkcjonowania w pracy (min. 2 przykłady)	Test teoretyczny
Rozróżnia różne rodzaje wypalenia oraz odnosi je do własnej sytuacji zawodowej.	Wymienia i definiuje rodzaje wypalenia (zawodowe, życiowe, związane z rolami);	Test teoretyczny
	podaje przykłady sytuacji odpowiadających każdemu typowi wypalenia;	Test teoretyczny
	dokonuje wstępnej samooceny ryzyka występowania wypalenia (np. na podstawie kwestionariusza lub refleksji)	Prezentacja
Wyjaśnia mechanizmy zwiększające podatność na wypalenie zawodowe w kontekście autodestrukcyjnych wzorców funkcjonowania zawodowego.	Wymienia minimum 2 przykłady autodestrukcyjnych schematów (np. perfekcjonizm, nadodpowiedzialność)	Test teoretyczny
	analizuje krótki opis przypadku i identyfikuje czynniki zwiększające ryzyko wypalenia	Test teoretyczny
Analizuje wpływ przekraczania własnych granic psychofizycznych na rozwój wypalenia w środowisku pracy.	Definiuje pojęcie granic psychologicznych w kontekście zawodowym;	Test teoretyczny
	wskazuje minimum 3 sygnały przekraczania własnych granic;	Test teoretyczny
	opisuje konsekwencje długotrwałego ignorowania granic dla efektywności zawodowej	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe założenia koncepcji Paul MacLean dotyczącej struktury mózgu oraz wyjaśnia ich znaczenie dla reakcji stresowych.	Wymienia elementy modelu trójjedynego mózgu;	Test teoretyczny
	charakteryzuje funkcje poszczególnych części mózgu w kontekście reakcji na stres;	Test teoretyczny
	wyjaśnia zależność między reakcją automatyczną a świadomym działaniem w sytuacjach zawodowych	Test teoretyczny
Identyfikuje wpływ doświadczeń z dzieciństwa na funkcjonowanie zawodowe w dorosłości, w tym w kontekście środowisk DDD i DDA. Rozróżnia procesy świadome i podświadome oraz ich wpływ na decyzje i reakcje w pracy.	Wyjaśnia pojęcia DDD i DDA;	Test teoretyczny
	wskazuje minimum 2 przykłady wzorców wyniesionych z dzieciństwa wpływających na pracę;	Test teoretyczny
	analizuje zależność między doświadczeniami relacyjnymi a aktualnymi postawami zawodowymi	Test teoretyczny
	Definiuje pojęcia świadomości i podświadomości; wskazuje przykłady automatycznych reakcji wynikających z podświadomych schematów;	Test teoretyczny
Wyjaśnia rolę archetypów jako wzorców zachowań i reakcji w sytuacjach zawodowych.	Definiuje pojęcie archetypu w kontekście psychologicznym;	Test teoretyczny
	wskazuje minimum 2 archetypy i ich przejawy w pracy;	Test teoretyczny
	analizuje wpływ archetypów na podejmowanie decyzji i reakcje na wyzwania zawodowe	Test teoretyczny
Opisuje założenia koncepcji John Bradshaw dotyczącej Wewnętrznego Dziecka oraz ich znaczenie dla funkcjonowania w pracy.	Wyjaśnia pojęcie Wewnętrznego Dziecka i wskazuje przykłady jego wpływu na emocje i zachowania zawodowe;	Test teoretyczny
	opisuje zależność między doświadczeniami z dzieciństwa a reakcjami w środowisku pracy	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia podstawowe założenia Analizy Transakcyjnej w zakresie postaw wewnętrznych i ich wpływu na relacje zawodowe.	Wymienia podstawowe stany Ja (Rodzic, Dorosły, Dziecko);	Test teoretyczny
	charakteryzuje przejawy stanów w komunikacji zawodowej;	Test teoretyczny
	rozpoznaje dominujący stan Ja w opisanych sytuacjach zawodowych	Test teoretyczny
Wyjaśnia zależność między koncepcją energii witalnej Qi w medycynie chińskiej a procesami energetycznymi organizmu w ujęciu zachodnim (ATP) oraz odnosi ją do funkcjonowania zawodowego.	Wyjaśnia pojęcie energii Qi w ujęciu medycyny chińskiej;	Test teoretyczny
	opisuje rolę ATP jako nośnika energii w organizmie;	Test teoretyczny
	wskazuje różnice i podobieństwa między podejściem wschodnim i zachodnim;	Test teoretyczny
	Uzasadnia powiązanie między poziomem energii Qi a efektywnością pracy i zdolnością regeneracji	Test teoretyczny
Rozpoznaje i nazywa emocje oraz analizuje ich wpływ na funkcjonowanie organizmu i efektywność zawodową. Identyfikuje obszary organizmu szczególnie narażone na przeciążenie oraz wyjaśnia ich znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia i zdolności do pracy.	Identyfikuje podstawowe emocje i przypisuje je do reakcji fizjologicznych;	Test teoretyczny
	wskazuje powiązania między emocjami a funkcjonowaniem organizmu (np. napięcie, zmęczenie);	Test teoretyczny
	opisuje wpływ emocji na podejmowanie decyzji i relacje zawodowe	Test teoretyczny
	Wskazuje minimum 3 układy lub narządy wrażliwe na długotrwały stres i opisuje ich funkcję w utrzymaniu równowagi organizmu;	Test teoretyczny
Stosuje zasady zarządzania energią i czasem pracy w oparciu o rytmy dobowe oraz biologiczne mechanizmy regeneracji.	Wyjaśnia pojęcie rytmu dobowego; wskazuje okresy najwyższej i najniższej efektywności w ciągu dnia	Test teoretyczny
	planuje przykładowy dzień pracy z uwzględnieniem zasad zarządzania energią;	Test teoretyczny
	opisuje znaczenie równowagi aktywność–regeneracja	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia rodzaje regeneracji oraz określa warunki wspierające jakość snu i odpoczynku.	Wymienia minimum 3 formy regeneracji (np. fizyczna, mentalna, emocjonalna);	Test teoretyczny
	opisuje czynniki wpływające na jakość snu;	Test teoretyczny
	wskazuje minimum 2 działania poprawiające regenerację w kontekście pracy zawodowej;	Test teoretyczny
Stosuje podstawowe techniki regulacji napięcia i zwiększania świadomości ciała w sytuacjach zawodowych.	Wykonuje minimum jedną technikę oddechową zgodnie z instrukcją;	Prezentacja
	Wykonuje ćwiczenie uważności lub skanowania ciała;	Prezentacja
	opisuje zastosowanie wybranej techniki w sytuacji zawodowej;	Test teoretyczny
	wskazuje korzyści wynikające z regularnej praktyki	Test teoretyczny
Stosuje podstawowe techniki regulacji układu nerwowego, w tym pracę z nerwem błędnym, w celu obniżenia napięcia i poprawy funkcjonowania zawodowego. Identyfikuje własne zasoby psychiczne i rozwija świadomość ich wykorzystania w środowisku pracy.	Wyjaśnia rolę układu nerwowego w reakcji na stres;	Test teoretyczny
	opisuje funkcję nerwu błędnego w procesie regulacji;	Test teoretyczny
	wskazuje zastosowanie techniki w sytuacjach zawodowych	Test teoretyczny
	wykonuje minimum jedną technikę regulacyjną zgodnie z instrukcją;	Prezentacja
	Definiuje pojęcie zasobów osobistych;	Test teoretyczny
	wskazuje minimum 3 własne zasoby wspierające funkcjonowanie zawodowe;	Test teoretyczny
	opisuje sposoby ich wykorzystania w sytuacjach stresowych;	Test teoretyczny
dokonuje refleksji nad obszarami do wzmocnienia	Wywiad ustrukturyzowany	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia metody wychodzenia z wypalenia zawodowego oraz dobiera adekwatne działania do swojej sytuacji zawodowej.	Wymienia formy wsparcia (samodzielna praca, rozwój, terapia);	Test teoretyczny
	opisuje różnice między działaniami profilaktycznymi a interwencyjnymi;	Test teoretyczny
	wskazuje minimum 2 adekwatne strategie działania dla przykładowej sytuacji;	Test teoretyczny
	odnosi poznane metody do własnej sytuacji zawodowej	Wywiad ustrukturyzowany
Stosuje wybrane techniki redukcji napięcia fizycznego, w tym elementy akupresury i automasażu. Stosuje elementy koncepcji John Bradshaw w pracy z emocjami i reakcjami w środowisku pracy.	Wskazuje podstawowe punkty akupresurowe na ciele lub twarzy	Prezentacja
	wykonuje element automasażu zgodnie z instrukcją	Prezentacja
	opisuje wpływ technik na obniżenie napięcia;	Test teoretyczny
	wskazuje możliwość zastosowania w codziennym funkcjonowaniu zawodowym	Test teoretyczny
	Wyjaśnia pojęcie Wewnętrznego Dziecka w kontekście funkcjonowania dorosłego;	Test teoretyczny
	identyfikuje sytuacje zawodowe aktywizujące reakcje emocjonalne i opisuje sposób pracy z tymi reakcjami;	Test teoretyczny
Identyfikuje własne granice i potrzeby oraz komunikuje je w sposób adekwatny w środowisku zawodowym.	Definiuje pojęcie granic psychologicznych; wskazuje minimum 3 własne potrzeby wpływające na funkcjonowanie zawodowe;	Test teoretyczny
	opisuje sytuacje wymagające stawiania granic;	Test teoretyczny
	formułuje komunikat wyrażający granice w sposób asertywny	Prezentacja

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje własną tożsamość zawodową w oparciu o model Robert Dilts i identyfikuje obszary do zmiany lub wzmocnienia.	Wymienia poziomy modelu (środowisko, zachowania, umiejętności, przekonania, wartości, tożsamość);	Test teoretyczny
	opisuje ich znaczenie w kontekście pracy;	Test teoretyczny
	analizuje własną sytuację zawodową w oparciu o poznany model;	Prezentacja
	wskazuje minimum jeden obszar do rozwoju	Prezentacja

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

Dzień 1 Część teoretyczna:

Moduł I Symptomy wypalenia i identyfikacja własnych czynników ryzyka 1,5godz.

Zakres tematyczny:

1. Definicja i kontekst: Wypalenie jako syndrom wynikający z przewlekłego stresu (definicja w oparciu o badania Christine Maslach)
2. Stres, zmęczenie a wypalenie. Jak je rozróżnić?
3. Różne rodzaje wypalenia (zawodowe, życiowe, wypalenia rolami).
4. Identyfikacja własnych czynników ryzyka i podatności na wypalenie

Metody szkoleniowe

- Wykład/ prezentacja
- Dyskusja moderowana: indywidualne skojarzenia i doświadczenia uczestników "
- Test autodiagnozy

Moduł II Pięć etapów wypalenia wg Miller i Dell Smith 1,5godz.

Zakres tematyczny:

1. Dynamika procesu wypalenia: Omówienie
2. Objawy fizyczne, psychiczne, emocjonalne w poszczególnych fazach

Metody szkoleniowe

- Wykład/ prezentacja
- Dyskusja moderowana: indywidualne skojarzenia i doświadczenia uczestników "

Moduł III Stres, adrenalina i kortyzol 1,5godz.

Zakres tematyczny:

1. Reakcje ciała wywołane ww. hormonami
2. Wejście w kontakt z własnym ciałem

Metody szkoleniowe

- Wykład/ prezentacja
- Dyskusja moderowana: indywidualne skojarzenia i doświadczenia uczestników "

Moduł IV Wypalenie jako autodestrukcja - stopień podatności na wypalenie i efekt przekraczania własnych granic - odkrywanie stopnia podatności na wypalenie. 1,5godz.

Zakres tematyczny:

1. Koncepcja trójjedynego mózgu Paula MacLeana - budowa mózgu i układu nerwowego
2. Trauma rozwojowa i relacyjna w rodzinach DDD i DDA. Wzorce dzieciństwa jako baza do wykształcania się postaw w życiu dorosłym
3. Świadomość i podświadomość w mózgu
4. Archetypy jako podstawa działania i reakcji na wyzwania w pracy
5. Koncepcja Johna Bradshaw Wewnętrzne Dziecko - teoria docierania do krzywd psychicznych z przeszłości.

Metody szkoleniowe

- Wykład/ prezentacja
- Dyskusja moderowana: indywidualne skojarzenia i doświadczenia uczestników "

Moduł V Praca na postawach wewnętrznych Analiza Transakcyjna cz.1 45 min

Zakres tematyczny:

1. Poznanie koncepcji Erica Berne'a
2. Identyfikacja stany ego: Rodzic, Dorosły i Dziecko, które wpływają na nasze zachowania i komunikację.

Metody szkoleniowe

- Wykład/ prezentacja
- Dyskusja moderowana: indywidualne skojarzenia i doświadczenia uczestników "

Dzień 2

Moduł VI Koncepcja Qi w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej jako model opisujący przepływ i równowagę energii w organizmie. 1 godz. 15 min.

Zakres tematyczny:

1. Koncepcja Qi w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej jako model opisujący przepływ i równowagę energii w organizmie.
2. ATP w medycynie zachodniej jako podstawowy nośnik energii komórkowej i jego rola w procesach metabolicznych.
3. Porównanie obu podejść jako różnych modeli wyjaśniających funkcjonowanie organizmu w kontekście energii, stresu i regeneracji.

Metody szkoleniowe

- Wykład/ prezentacja
- Dyskusja moderowana: indywidualne skojarzenia i doświadczenia uczestników "

Moduł VII Świadomość emocji - czucie emocji, nazywanie oraz połączenie z grupami narządów wg medycyny chińskiej oraz stany emocjonalne wg psychologii akademickiej 1 godz. 15 min.

Zakres tematyczny:

1. Rozpoznawanie i nazywanie podstawowych stanów emocjonalnych oraz ich wpływu na funkcjonowanie psychofizyczne człowieka.
2. Opis powiązań między emocjami a wybranymi grupami narządów w ujęciu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej jako modelu interpretacyjnego.
3. Narządy, które ulegają wypaleniu, dlaczego one decydują o stanie zdrowia?
4. Porównanie stanów emocjonalnych w psychologii akademickiej z ujęciem emocji w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej w kontekście regulacji stresu i dobrostanu.

Metody szkoleniowe

- Wykład/ prezentacja
- Dyskusja moderowana: indywidualne skojarzenia i doświadczenia uczestników "

Moduł VIII Zarządzanie czasem i energią - rytmy dobowe, biologiczny zegar narządów - energia yin&yang 1 godz. 15 min.

Zakres tematyczny:

1. Charakteryzowanie rytmów dobowych organizmu oraz ich wpływu na poziom energii i efektywność funkcjonowania.
2. Opis zegara obiegu energii w narządach w ujęciu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej jako modelu regulacji procesów fizjologicznych i energetycznych.
3. Wyjaśnianie koncepcji yin i yang w kontekście równowagi pomiędzy aktywnością a regeneracją oraz zarządzaniem energią w ciągu dnia.
4. Rodzaje regeneracji oraz kryteria jakościowego snu w medycynie chińskiej

Metody szkoleniowe

- Wykład/ prezentacja
- Dyskusja moderowana: indywidualne skojarzenia i doświadczenia uczestników "

Moduł IX Część praktyczna 1godzina

Zakres tematyczny:

1. Funkcja układu nerwowego autonomicznego w regulacji reakcji stresowej i procesów regeneracyjnych organizmu.
2. Opis roli nerwu błędnego w modulacji napięcia psychofizycznego oraz wspieraniu stanu równowagi
3. Techniki wspierające aktywację układu przywspółczulnego w celu redukcji napięcia i poprawy samoregulacji organizmu

Metody szkoleniowe

- Wykład/ prezentacja
- Dyskusja moderowana: indywidualne skojarzenia i doświadczenia uczestników "
- ćwiczenia oddechowe, praktyka uważności dla ciała i umysłu
- praca z kartami "Wspierające przekonania"
- praca indywidualna i w grupach

Moduł X Metody wyjścia z wypalenia - praca samodzielna i terapia. Nauka punktów akupresurowych na twarzy i ciele, Terapeutyczny Automasaż Brzucha, techniki redukcji napięcia 45 minut

Zakres tematyczny:

1. Charakterystyka samodzielnych i specjalistycznych metod wychodzenia z wypalenia zawodowego, w tym roli wsparcia terapeutycznego. Świadomość i wykształcanie swoich zasobów
2. Nauka lokalizacji i zastosowania wybranych punktów akupresurowych na twarzy i ciele w kontekście redukcji napięcia psychofizycznego.
3. Ćwiczenia praktyczne z technik automasażu brzucha oraz podstawowych technik regulacji napięcia w celu wspierania procesów regeneracji organizmu

Metody szkoleniowe

- Wykład/ prezentacja

- Dyskusja moderowana: indywidualne skojarzenia i doświadczenia uczestników "
- Test autodiagnozy
- Analiza przypadków
- ćwiczenia praktyczne,
- ćwiczenia oddechowe,
- praktyka uważności dla ciała i umysłu
- praca indywidualna, w parach i w grupach

Moduł XI Analiza Transakcyjna - praca na postawach wewnętrznych cz. 2. Rodzic, Dorosły, Dziecko - w relacji z samym sobą i z otoczeniem 45 minut

1. Tożsamość - 6 poziomów budowania samoświadomości - piramida Diltsa
2. Wykształcenie świadomości swoich granic i potrzeb
3. Koncepcja Johna Bradshaw Wewnętrzne Dziecko - praktyka
4. Rodzic, Dorosły, Dziecko - Stosowanie analizy transakcyjnej w symulacjach sytuacji zawodowych i podejmowaniu decyzji. Ćwiczenia praktyczne

Metody szkoleniowe

- Wykład/ prezentacja
- Dyskusja moderowana: indywidualne skojarzenia i doświadczenia uczestników "
- Test autodiagnozy
- Analiza przypadków
- ćwiczenia oddechowe, praktyka uważności dla ciała i umysłu
- praca z kartami "Wspierające przekonania"
- praca indywidualna, w parach i w grupach

Walidacja:

Test teoretyczny: 25 minut. Uczestnicy wypełniają test równocześnie. Czas na 1 uczestnika to 25 min

Prezentacja: 20 minut. Uczestnicy wykonują zadania równocześnie. Czas na 1 uczestnika to 20 min

Wykłady, dyskusje, testy autodiagnozy, analiza przypadków, ćwiczenia oddechowe, praktyki uważności, praca z kartami, indywidualna i w grupach realizowane podczas szkolenia stanowią element procesu dydaktycznego i służą osiągnięciu efektów uczenia się. Nie stanowią walidacji efektów uczenia się. Ćwiczenia oddechowe, lokalizacji punktów akupresurowych, praktyka masażu brzucha oraz ćwiczenia uważności odbywać się będą w pozycji stojącej lub siedzącej, nie wymagają specjalnego wyposażenia sali ani akcesoriów.

Walidacja efektów uczenia się odbywa się po zakończeniu części szkoleniowej i jest prowadzona przez osobę walidującą, która nie uczestniczyła w prowadzeniu szkolenia. Osoba walidująca dokonuje oceny osiągnięcia efektów uczenia się z wykorzystaniem metod walidacji wskazanych w Karcie Usługi oraz dokumentuje wyniki walidacji. Przewidziane metody walidacji to: Test teoretyczny i Prezentacja. Dzięki temu zachowana jest rozdzielność procesu szkolenia i procesu walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Moduł 1. Symptomy wypalenia i identyfikacja własnych czynników ryzyka	Zajęcia	Anna Kremnicka	26-09-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 16 Moduł 2. Pięć etapów wypalenia wg Miller i Dell Smith	Zajęcia	Anna Kremnicka	26-09-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 16 Moduł 3. Stres, adrenalina i kortyzol. Reakcje ciała	Zajęcia	Anna Kremnicka	26-09-2026	12:00	13:30	01:30
4 z 16 -	Przerwa	-	26-09-2026	13:30	14:30	01:00
5 z 16 Moduł 4. Wypalenie jako autodestrukcja i efekt przekraczania własnych granic-stopień podatności na wypalenie.	Zajęcia	Anna Kremnicka	26-09-2026	14:30	16:00	01:30
6 z 16 -	Przerwa	-	26-09-2026	16:00	16:15	00:15
7 z 16 Moduł 5. Praca na postawach wewnętrznych . Analiza Transakcyjna - cz.1	Zajęcia	Anna Kremnicka	26-09-2026	16:15	17:00	00:45
8 z 16 Moduł 6. Medycyna Chińska a wypalenie w oparciu o koncepcję energii witalnej Qi. Energia Qi a ATP w medycynie zachodniej	Zajęcia	Anna Kremnicka	27-09-2026	09:00	10:15	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 16 Moduł 7. Świadomość emocji i ich czucie w ciele. Nazywanie emocji oraz zrozumienie połączenia z grupami narządów wg medycyny chińskiej oraz stany emocjonalne wg psychologii akademickiej.	Zajęcia	Anna Kremnicka	27-09-2026	10:15	11:30	01:15
10 z 16 Moduł 8. Zarządzanie czasem i energią - rytmy dobowe, biologiczny zegar narządów - energia yin&yang.	Zajęcia	Anna Kremnicka	27-09-2026	11:30	12:45	01:15
11 z 16 -	Przerwa	-	27-09-2026	12:45	13:30	00:45
12 z 16 Moduł 9. Regulacja układu nerwowego, praca z nerwem błędnym.	Zajęcia	Anna Kremnicka	27-09-2026	13:30	14:30	01:00
13 z 16 -	Przerwa	-	27-09-2026	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 16 Moduł 10. Metody wyjścia z wypalenia - praca samodzielna i terapia. Nauka lokalizacji punktów akupresurowych na twarzy i ciele, Terapeutycznego Automasażu Brzucha i techniki redukcji napięcia.	Zajęcia	Anna Kremnicka	27-09-2026	14:45	15:30	00:45
15 z 16 Moduł 11. Praca na postawach wewnętrznych Analiza Transakcyjna cz. 2 (Rodzic, Dorosły, Dziecko - w relacji z samym sobą i z otoczeniem)	Zajęcia	Anna Kremnicka	27-09-2026	15:30	16:15	00:45
16 z 16 -	Walidacja	-	27-09-2026	16:15	17:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 460,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	153,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Kremnicka

Anna Kremnicka - Terapeutka medycyny chińskiej z ponad 25 letnim doświadczeniem w w prowadzeniu pacjentów w gabinecie. Trenerka Nowego Pojmowania Zdrowia – podejścia, które które integruje medycynę chińską, neurobiologię i świadomość. Łączy starożytną mądrość Wschodu z wiedzą Zachodu – by zdrowie było trwałe, a nie chwilowe. Pasjonuje ją Człowiek, fenomen doskonałości jego ciała i psychiki. Edukacja: - kilkanaście lat studiów medycyny chińskiej u różnych nauczycieli: Claude Diolosa, prof. Li Jie, prof. Wang Xinlu, Suzanne Robidoux, Michał Richter, Jeremi Ross,- staż w Chinach,- praktyka w klinice Leczenia bólu w Niemczech jako dieto-, fitoterapeutka i akupunkturzystka- studia podyplomowe Psychologia Społeczna w praktyce na SWPS,- absolwentka Szkoły Trenerów Izabeli Kazimierskiej w Łodzi.

Pozostałe szkolenia: coaching, terapia traumy w ujęciu ACT, kurs Racjonalna Terapia Zachowań, kinezylogia edukacyjna, neurobiologia Joe Dispensa, terapia odkwaszania organizmu dietą wg dr

Renate Collier, meditating, masażysta, terapia tańcem. Ostatnia aktualizacja wiedzy miała miejsce w roku 2026.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma drukowany skrypt z poruszonymi w programie treściami.

Adres

ul. Święty Marcin 40
61-807 Poznań
woj. wielkopolskie

Szkolenie jest realizowane w Hotelu Altus sali konferencyjnej "Okrągłak" 2 piętro

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Sala jest wyposażona w krzesła i stoliki umożliwiające sporządzanie notatek.

Kontakt



Weronika Kasperczak

E-mail warsztaty@orkiszowepola.pl

Telefon (+48) 539 300 149