



IDEA KAMILA
PIEKARNIAK

Brak ocen dla tego dostawcy

Strategie walki z wypaleniem zawodowym. Jak radzić sobie z przewlekłym stresem i przeciążeniem. Szkolenie.

Numer usługi 2026/06/05/219169/3609026

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 02.11.2026 do 03.11.2026

1 000,00 PLN brutto
1 000,00 PLN netto
125,00 PLN brutto/h
125,00 PLN netto/h
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do menedżerów, pracowników działów HR, liderów zespołów, a także wszystkich pracowników narażonych na chroniczny stres i przeciążenie obowiązkami, którzy chcą poprawić swój dobrostan i zapobiec wypaleniu zawodowemu.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	28-10-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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 głównym szkolenia jest nabycie przez uczestników kompleksowej wiedzy, umiejętności oraz kompetencji z zakresu identyfikacji, zapobiegania oraz radzenia sobie ze stresem oraz wypaleniem zawodowym, co przełoży się na wzrost ich motywacji i efektywności osobistej oraz poprawę funkcjonowania w ramach kultury organizacyjnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy stresu długoterminowego oraz definiuje poszczególne fazy i przyczyny powstawania wypalenia zawodowego.	Uczestnik poprawnie wskazuje różnice pomiędzy stresem długoterminowym a sytuacjami alarmowymi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wymienia i prawidłowo opisuje co najmniej 3 fazy wypalenia zawodowego i ich charakterystyczne objawy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje metody badania wypalenia zawodowego do oceny skali zjawiska oraz planuje działania prewencyjne.	Uczestnik dobiera właściwe narzędzie badawcze do zdiagnozowania poziomu wypalenia zawodowego w zespole.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opracowuje plan prewencji wypalenia zawodowego obniżający ryzyko wystąpienia tego zjawiska oparte na podanych studiach przypadku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik prezentuje proaktywną postawę w obszarze budowania wspierającej kultury organizacyjnej oraz ma świadomość własnej odpowiedzialności za zapobieganie wypaleniu.	Uczestnik uzasadnia konieczność dbania o dobrostan psychiczny jako kluczowy element efektywnej kultury organizacyjnej.
	Uczestnik identyfikuje własne reakcje na stres i decyduje o wdrożeniu odpowiednich środków zaradczych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

STRES - Twój przyjaciel czy wróg?

- Definicja zjawiska
- Wpływ stresu na organizm i efektywność osobistą – różne perspektywy
- Stres długoterminowy i sytuacje alarmowe – jak poznać co się dzieje?
- Różne oblicza stresu – wpływ na motywację do działania

Czym jest wypalenie zawodowe?

- Koncepcja wypalenia zawodowego
- Czy wypalenie zawodowe jest chorobą?
- Fazy wypalenia zawodowego i ich objawy
- Przyczyny wypalenia zawodowego i czynniki ryzyka
- Metody badania wypalenia zawodowego

Znaczenie prewencji wypalenia zawodowego

- Skala zjawiska
- Prognozy na przyszłość
- Koszty związane z wypaleniem zawodowym

Wypalenie zawodowe a kultura organizacyjna

- Kultura organizacyjna i jej znaczenie w zjawisku powstawania wypalenia zawodowego
- Rola firmy w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 STRES - Twój przyjaciel czy wróg?	Zajęcia	Małgorzata Adamczyk	02-11-2026	16:30	18:00	01:30
2 z 7 -	Przerwa	-	02-11-2026	18:00	18:15	00:15
3 z 7 Czym jest wypalenie zawodowe?	Zajęcia	Małgorzata Adamczyk	02-11-2026	18:15	20:30	02:15
4 z 7 Znaczenie prewencji wypalenia zawodowego	Zajęcia	Małgorzata Adamczyk	03-11-2026	16:30	18:00	01:30
5 z 7 -	Przerwa	-	03-11-2026	18:00	18:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 7 Wypalenie zawodowe a kultura organizacyjna	Zajęcia	Małgorzata Adamczyk	03-11-2026	18:15	20:20	02:05
7 z 7 -	Walidacja	Małgorzata Adamczyk	03-11-2026	20:20	20:30	00:10

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	07:20
w tym suma godzin walidacji	00:10
w tym suma przerw	00:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	10:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Adamczyk

Psycholog i doradca biznesowy w obszarach organizacji i zarządzania zasobami ludzkimi, marketingu i sprzedaży oraz obsługi klienta. Trener z doświadczeniem zawodowym zdobytym w organizacjach świadczących usługi finansowe, bankowe, ubezpieczeniowe oraz prawne. Od wielu lat interesuje się psychologią oraz rozwojem osobistym, zarówno własnym, jak i osób, z którymi współpracuje. Posiada wysoko rozwinięte umiejętności komunikacyjne i negocjacyjne. Wyróżnia się wysoką motywacją do pracy, którą skutecznie inspiruje innych. Do każdego powierzonego zadania podchodzi z zaangażowaniem i ambicją.

Jest osobą optymistycznie nastawioną do ludzi, odpowiedzialną, kreatywną oraz doskonale zorganizowaną. Charakteryzuje ją wszechstronna osobowość, ukierunkowana na współpracę i budowanie efektywnych relacji. Dobrze adaptuje się do zmieniających się warunków oraz wykazuje wysoki poziom inteligencji społecznej.

Ukończyła liczne kursy i szkolenia, w tym m.in.: Podstawy Psychologii, Instruktor Terapii Zajęciowej, Coaching, Podstawy Psychologii Kryzysu i Problemów Emocjonalnych Człowieka z Technikami Twórczego Myślenia w Procesie Terapeutycznym, Trening Umiejętności Społecznych, Kierownik Małego Przedsiębiorstwa, Praktyczne Zarządzanie Personelem w MŚP, Doradztwo Zawodowe w Zakładzie Karnym, a także wiele specjalistycznych kursów z zakresu technik sprzedaży i obsługi klienta.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy (pdf)

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy Zoom. Link z zaproszeniem zostanie przesłany na e-mail uczestnika najpóźniej na 24 godziny przed planowanym rozpoczęciem zajęć. Każdy uczestnik musi logować się do platformy z własnego konta. Nie dopuszcza się uczestnictwa w usłudze za pomocą jednego konta i jednego urządzenia przez więcej niż jednego uczestnika.

Walidacja przeprowadzana jest w formie testu on-line, a jego wynik generowany jest automatycznie.

Po pozytywnym zaliczeniu procesu walidacji, uczestnik otrzyma imienne zaświadczenie ukończenia szkolenia, które zostanie przesłane na adres e-mail w formie pliku PDF.

Warunkiem ukończenia szkolenia i uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest obecność na minimalnym wymaganym przez operatora poziomie czasu trwania szkolenia (zazwyczaj 80%).

W przypadku chęci uczestnictwa w szkoleniu w innej formie lub w innym terminie proszę o kontakt

Zapewniamy wsparcie techniczne przed i w trakcie szkolenia

Warunki techniczne

Komputer stacjonarny lub laptop z procesorem min. dwurdzeniowym (np. Intel Core i3 lub odpowiednik) oraz min. 4 GB pamięci RAM.

Stabilne połączenie o przepustowości min. 10 Mbps (pobieranie) i min. 2 Mbps (wysyłanie). Zalecane połączenie kablowe lub stabilne Wi-Fi.

Najnowsza, zaktualizowana wersja przeglądarki Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge lub Safari.

Sprawna kamera internetowa (wbudowana lub zewnętrzna) oraz mikrofon i głośniki/słuchawki (umożliwiające swobodną komunikację dwustronną).

Założone darmowe konto na platformie Zoom.

Kontakt



KAMILA PIEKARNIAK

E-mail info@kursnaai.pl

Telefon (+48) 609 304 491