



SOVERANO SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

121 ocen

## Higiena psychiczna i efektywność w JST

Numer usługi 2026/06/10/217200/3617937

- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 22.07.2026 do 22.07.2026

800,00 PLN brutto

800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

175,56 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Prawo i administracja / Administracja publiczna
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Usługa skierowana jest do szerokiego kręgu osób dorosłych zatrudnionych w administracji samorządowej oraz jednostkach podległych, doświadczających obciążeń psychofizycznych wynikających z pracy pod presją czasu, obsługi trudnego klienta oraz specyfiki odpowiedzialności urzędniczej.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	21-07-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa prowadzi osobę uczestniczącą do samodzielnego identyfikowania symptomów wypalenia zawodowego, wdrażania technik redukcji stresu na stanowisku pracy oraz optymalizowania ergonomii procesów urzędowych w celu zachowania długofalowej efektywności operacyjnej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Identyfikuje fizjologiczne i psychologiczne symptomy stresu przewlekłego oraz wczesne fazy wypalenia zawodowego.	Osoba szkolona klasyfikuje czynniki stresogenne występujące w specyfice pracy Jednostek Samorządu Terytorialnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Osoba szkolona dokonuje autodiagnozy poziomu zmęczenia psychofizycznego na podstawie wskaźników behawioralnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
2. Konfiguruje indywidualny plan higieny psychicznej oraz ergonomii na własnym stanowisku pracy.	Osoba szkolona implementuje techniki mikroprezencji i organizacji czasu pracy minimalizujące przeciążenie informacyjne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Osoba szkolona projektuje schemat asertywnej komunikacji w relacji z wymagającym interesantem urzędu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
3. Analizuje własne mechanizmy radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych pod kątem eliminacji nawyków nieadaptacyjnych.	Osoba szkolona wybiera techniki redukcji napięcia mięśniowego i emocjonalnego dopuszczone do stosowania w przestrzeni biurowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Osoba szkolona definiuje granice zaangażowania emocjonalnego w sprawy administracyjne obywateli.	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

## Warunki organizacyjne:

- **Czas trwania usługi:** 8 godzin zegarowych (60 min)
- **Przerwy:** wliczone w czas usługi rozwojowej i odbywają się zgodnie z harmonogramem.
- **Klauzula Dostępności:** W oparciu o zasadę racjonalnych usprawnień i dostępności (wynikającą z Ustawy o dostępności) oraz standardy równego traktowania, organizator zapewnia wsparcie dla osób ze szczególnymi potrzebami. W celu skorzystania z racjonalnych usprawnień, uczestnik proszony jest o wcześniejsze zgłoszenie swoich potrzeb organizatorowi szkolenia.
- **Platforma:** Google Meet lub Zoom (obsługa przez przeglądarkę).
- **Wymagania:** Komputer, stabilne łącze internetowe, mikrofon oraz **obowiązkowo włączona kamera** (niezbędna do walidacji tożsamości i aktywności).
- **Dostęp:** Link znajduje się w sekcji karty kody dostępowe.
- **Walidacja:** Walidacja przeprowadzana jest w formie testu teoretycznego generowanego wynikiem automatycznym. W celu zapewnienia obiektywności oceny, proces walidacji jest prowadzony zgodnie z zasadą rozdzielności procesów kształcenia i walidacji.
- **Typy zajęć:** [T] Teoretyczne: Wykłady, prezentacje, analiza koncepcji. [P] Praktyczne: Ćwiczenia, zadania, praca z narzędziami pod okiem trenera. [M] Mieszane: Łączą wprowadzenie teoretyczne z zadaniami praktycznymi.

## PROGRAM SZKOLENIA

*Unikalny cykl szkoleniowy w całości dedykowany jest kluczowemu obszarowi, jakim są kompetencje miękkie, ze szczególnym naciskiem na ochronę zdrowia psychicznego pracowników sektora samorządowego. Praca w strukturach JST, MOPS czy GOKiS wiąże się z ciągłą ekspozycją na stres, presję proceduralną oraz trudne interakcje społeczne, co w bezpośredni sposób generuje ryzyko syndromu chronicznego zmęczenia. Program łączy rzetelną wiedzę psychologiczną z warsztatami behawioralnymi, ucząc osoby uczestniczące technik asertywnej obrony granic oraz metod deeskalacji napięcia w momentach kryzysowych. Osoby szkolone dowiedzą się, jak prawidłowo zarządzać swoimi zasobami energetycznymi w ciągu dnia, co pozwala na skuteczną profilaktykę wypalenia, poprawia atmosferę w zespołach oraz bezpośrednio podnosi standard obsługi mieszkańców przy jednoczesnym zachowaniu własnego dobrostanu.*

## HARMONOGRAM SZCZEGÓŁOWY

### Dzień 1 (22.07.2026)

- **09:00 – 11:00** Psychologia stresu w administracji publicznej: źródła, mechanizmy i specyfika JST [M] – Osoba prowadząca: Katarzyna Radziejewska
- **11:00 – 11:15** Przerwa (obowiązkowa, wliczana do czasu usługi)
- **11:15 – 13:00** Syndrom wypalenia zawodowego: fazy rozwoju, diagnoza i metody przeciwdziałania [P] – Osoba prowadząca: Katarzyna Radziejewska
- **13:00 – 13:30** Przerwa (obowiązkowa, wliczana do czasu usługi)
- **13:30 – 14:30** Trening asertywności i profesjonalna informacja zwrotna w kontakcie z trudnym interesantem [P] – Osoba prowadząca: Katarzyna Radziejewska
- **14:30 – 14:45** Przerwa (obowiązkowa, wliczana do czasu usługi)
- **14:45 – 16:45** Narzędzia higieny psychicznej, zarządzania emocjami i organizacji stanowiska pracy [T] – Osoba prowadząca: Katarzyna Radziejewska
- **16:45 – 17:00** Walidacja efektów uczenia się (Test wiedzy) – Osoba wykonująca walidację: Mateusz Świąder

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 8</b> Psychologia stresu w administracji publicznej: źródła, mechanizmy i specyfika JST	Zajęcia	Katarzyna Radziejewska	22-07-2026	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 8</b> -	Przerwa	-	22-07-2026	11:00	11:15	00:15
<b>3 z 8</b> Syndrom wypalenia zawodowego: fazy rozwoju, diagnoza i metody przeciwdziałania	Zajęcia	Katarzyna Radziejewska	22-07-2026	11:15	13:00	01:45
<b>4 z 8</b> -	Przerwa	-	22-07-2026	13:00	13:30	00:30
<b>5 z 8</b> Trening asertywności i profesjonalna informacja zwrotna w kontakcie z trudnym interesantem	Zajęcia	Katarzyna Radziejewska	22-07-2026	13:30	14:30	01:00
<b>6 z 8</b> -	Przerwa	-	22-07-2026	14:30	14:45	00:15
<b>7 z 8</b> Narzędzia higieny psychicznej, zarządzania emocjami i organizacji stanowiska pracy	Zajęcia	Katarzyna Radziejewska	22-07-2026	14:45	16:45	02:00
<b>8 z 8</b> -	Walidacja	-	22-07-2026	16:45	17:00	00:15

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	06:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	800,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	100,00 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Katarzyna Radziejewska

Katarzyna Radziejewska – Praktyk biznesu z ponad 20-letnim doświadczeniem menedżerskim w 7 różnych branżach, co pozwala jej na szerokie spojrzenie na procesy transformacji biznesowej. Specjalizuje się w zarządzaniu zmianą i przełamywaniu oporu w organizacjach. Z sukcesem zbudowała i zarządzała 40-osobowym zespołem wielopokoleniowym, doskonale rozumiejąc dynamikę grup w obliczu nowych wyzwań. Jako Certyfikowany Trener Mentalny (JBB International) oraz Trener Biznesu, łączy twarde kompetencje zarządcze (tworzenie struktur, procedur) z

psychologią przywództwa. Jest facylitatorem narzędzi psychometrycznych DiSC oraz certyfikowaną trenerką metody "Otwarte Karty" i modelu SET, które wykorzystuje do budowania świadomości i efektywnej komunikacji w zespołach przechodzących zmiany. Jej podejście koncentruje się na budowaniu zaangażowania pracowników i tworzeniu kultury organizacyjnej opartej na otwartości i adaptacyjności. Posiadane przez nią doświadczenie zawodowe i kwalifikacje spełniają wymogi BUR.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Osoba uczestnicząca otrzymuje indywidualny dziennik autodiagnozy wypalenia, pakiet audio z prowadzonymi technikami relaksacji do biura oraz mapę myśli zawierającą schematy asertywnych komunikatów urzędowych.

### Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w szkoleniu, uczestnik powinien być zainteresowany tematem, otwarty na naukę, gotowy do pracy w grupie, posiadać podstawowe umiejętności komunikacyjne oraz mieć dostęp do narzędzi niezbędnych do udziału w szkoleniu. Warunkiem udziału w usłudze jest dokonanie zapisu na usługę co najmniej 1 dzień (do godziny 14.00), przed jej rozpoczęciem i uzyskanie akceptacji ze strony Dostawcy Usługi. Warunkiem uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej, oraz uzyskanie pozytywnej oceny dla każdego uczestnika na podstawie wyniku walidacji przeprowadzonej przez podmiot walidujący/Walidatora. Odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest do dnia zakończenia usługi w przypadku braku zapisanych uczestników lub w przypadku, gdy wszystkie zapisy uczestników mają status „rezygnacja” lub „odrzucony”. W innych przypadkach odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest na 1 dzień przed rozpoczęciem.

### Informacje dodatkowe

Dodatkowo uczestnik zobowiązany jest do okazania się dokumentem potwierdzającym tożsamość ze zdjęciem, przed zespołem monitorującym usługę rozwojową.

Walidacja jest prowadzona w formie testu wiedzy z wynikiem generowanym automatycznie, co zapewnia obiektywną i natychmiastową weryfikację nabytych kompetencji. Proces ten odbywa się w ostatnim bloku szkolenia (godz. 16.45–17:00) pod nadzorem niezależnego walidatora, zgodnie z zasadą rozdzielności funkcji dydaktycznej od oceniającej.

## Warunki techniczne

Dla optymalnego udziału w usłudze zdalnej w czasie rzeczywistym, każdy uczestnik powinien dysponować: Stabilnym łączem internetowym o minimalnej przepustowości łącza do pobierania: 10 Mb/s i wysyłania: 5 Mb/s (dla połączeń indywidualnych, w przypadku grupowych zalecane wyższe parametry). Komputerem stacjonarnym lub laptopem z zainstalowanym i aktualnym systemem operacyjnym (Windows 10/11 lub macOS 10.15 i nowsze) oraz przeglądarką internetową (zalecana najnowsza wersja Google Chrome dla pełnej funkcjonalności Meet, akceptowane są również Edge, Firefox lub Safari). Sprawnym mikrofonem i głośnikami/słuchawkami (zalecane słuchawki z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku i eliminacji echa). Sprawną kamerą internetową (wbudowaną lub zewnętrzną) umożliwiającą transmisję obrazu. Brak konieczności instalacji dodatkowej aplikacji – Google Meet działa w pełni poprzez przeglądarkę internetową. Wymagane jest jedynie posiadanie konta Google (Gmail) dołączonego do przeglądarki lub podanie e-maila, na który zostanie wysłane zaproszenie. Platforma Realizacji Usługi Wszystkie sesje usługi będą realizowane zdalnie, w czasie rzeczywistym, za pośrednictwem platformy Google Meet. Uczestnicy otrzymają unikalny link do dołączenia do dedykowanego spotkania Google Meet przed rozpoczęciem usługi. Link zostanie wysłany drogą elektroniczną (e-mail) lub poprzez udostępniony wcześniej kalendarz (np. GoogleCalendar). Prosimy o punktualne dołączanie do sesji, klikając w otrzymany link.

# Kontakt



**MATEUSZ ŚWIĄDER**

**E-mail** [swiadermateusz@gmail.com](mailto:swiadermateusz@gmail.com)

**Telefon** (+48) 733 058 666