



UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

461 ocen

Unico Rozwój: Wypalenie zawodowe – szkolenie z odzyskiwania sensu pracy i projektowania nowego kierunku kariery. Prowadzi Agnieszka Nowakowska

Numer usługi 2026/06/11/160223/3621416

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 24:00 h
- 📅 06.10.2026 do 09.10.2026

7 380,00 PLN brutto
6 000,00 PLN netto
307,50 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla: <ul style="list-style-type: none">osób aktywnych zawodowo odczuwających przeciążenie, frustrację lub spadek motywacji,osób stojących przed decyzją o zmianie pracy lub kierunku zawodowego,specjalistów i menedżerów narażonych na długotrwały stres,wszystkich, którzy chcą odbudować sens pracy, energię i zaangażowanie.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	3
Data zakończenia rekrutacji	05-10-2026
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

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnej diagnozy przyczyn wypalenia zawodowego oraz opracowania realistycznego planu rozwoju lub zmiany zawodowej w oparciu o własne wartości, potrzeby i zasoby. Szkolenie prowadzi

do zrozumienia mechanizmów przeciążenia i zastosowania narzędzi autoregulacji emocjonalnej i poznawczej, umożliwiając odbudowę energii, sensu i motywacji do działania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje objawy i przyczyny wypalenia zawodowego	– rozróżnia fazy i symptomy wypalenia emocjonalnego, fizycznego i poznawczego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje wewnętrzne i zewnętrzne czynniki ryzyka zawodowego wypalenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– opisuje mechanizmy powstawania wypalenia z perspektywy emocji, ciała i przekonań	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje własne wartości, potrzeby i zasoby zawodowe	– wskazuje indywidualne talenty i ograniczenia w kontekście zawodowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– klasyfikuje wartości osobiste kluczowe dla motywacji wewnętrznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Tworzy indywidualny plan zmiany lub rozwoju zawodowego	– opisuje rolę sensu i misji w pracy zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– identyfikuje obszary do zmiany w bieżącej sytuacji zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– opisuje możliwe nowe ścieżki lub role zawodowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– porządkuje etapy działań w planie zmiany kariery	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje strategie autoregulacji i budowania odporności psychicznej	– wskazuje skuteczne metody regeneracji emocjonalnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– rozpoznaje rolę rytuałów i nawyków w utrzymaniu motywacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– opisuje sposoby wspierania elastyczności poznawczej w procesie zmiany	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Opis szkolenia

Szkolenie adresowane jest do osób odczuwających brak satysfakcji lub utratę motywacji do pracy. Program ma charakter rozwojowo-warsztatowy, łączy diagnozę obecnego stanu z procesem projektowania nowego kierunku zawodowego, zgodnego z osobistymi wartościami i potrzebami. To nie tylko szkolenie o wypaleniu, ale proces oparty na refleksji, praktycznych narzędziach autoregulacji oraz planowaniu konkretnych kroków zawodowej zmiany.

Cel szkolenia

Celem szkolenia jest pomoc uczestnikom w zrozumieniu przyczyn wypalenia zawodowego, odzyskaniu równowagi i motywacji oraz opracowaniu realistycznego, indywidualnego planu dalszego rozwoju zawodowego.

Korzyści dla uczestników

- zrozumienie mechanizmów wypalenia i stresu,
- odzyskanie energii, sensu i motywacji do działania,
- lepsze rozpoznanie własnych potrzeb, wartości i zasobów,
- opracowanie osobistego planu rozwoju lub zmiany zawodowej,
- wzmocnienie odporności emocjonalnej i sprawczości.

Dzień 1: Zrozumieć wypalenie, by odzyskać równowagę

Moduł 1 – Diagnoza wypalenia zawodowego

- Fazy i objawy wypalenia zawodowego
- Wewnętrzne i zewnętrzne przyczyny utraty energii
- Sygnały ostrzegawcze – jak rozpoznawać przeciążenie

Moduł 2 – Emocje i ciało w procesie wypalenia

- Rola emocji, ciała i przekonań w procesie wypalenia
- Strategie regeneracji i odbudowy zasobów

Dzień 2: Kim jestem, co mnie napędza

Moduł 1 – Tożsamość zawodowa i wartości

- Analiza własnych talentów, wartości i potrzeb
- Mapowanie zasobów i ograniczeń

Moduł 2 – Sens i motywacja

- Znaczenie sensu i misji w pracy zawodowej
- Jak odnaleźć motywację płynącą z wartości, nie z presji

Dzień 3: Tworzenie planu zmiany

Moduł 1 – Potencjały i możliwości zawodowe

- Diagnoza obszarów do zmiany i potencjałów rozwoju
- Identyfikacja nowych możliwości zawodowych

Moduł 2 – Planowanie kariery

- Tworzenie indywidualnego planu kariery lub zmiany branży
- Planowanie etapów i działań krok po kroku

Dzień 4: Wdrożenie i utrzymanie zmiany

Moduł 1 – Strategia utrzymania motywacji

- Jak utrzymać energię i motywację po zakończeniu szkolenia
- Budowanie rytuałów, nawyków i systemu wsparcia

Moduł 2 – Odporność i elastyczność w działaniu

- Zarządzanie sobą w procesie zmiany i rozwoju
- Wzmacnianie odporności psychicznej i elastyczności poznawczej

Walidacja efektów uczenia się | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

- Szkolenie prowadzone jest w grupach do 3 osób
- Uczestnik posiada samodzielne stanowisko pracy.
- Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 100% frekwencja oraz zaangażowanie Uczestnika.
- Usługa realizowana jest w 24 godzinach zegarowych.
- Zajęcia praktyczne: 7 godzin 15 minut / zajęcia teoretyczne: 12 godzin.
- Przerwy są zaplanowane pomiędzy modułami usługi rozwojowej i wliczają się do łącznego czasu jej trwania.
- Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: eksport raportu logowań aplikacji Zoom.
- Usługa odbywa się zdalnie w czasie rzeczywistym zgodnie ze Standardem Usług Zdalnego Uczenia się (SUZ).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Dzień 1. Moduł 1. Diagnoza wypalenia zawodowego (teoria)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	06-10-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 21 -	Przerwa	-	06-10-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 21 Dzień 1. Moduł 2. Emocje i ciało w procesie wypalenia (teoria)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	06-10-2026	12:30	14:30	02:00
4 z 21 -	Przerwa	-	06-10-2026	14:30	15:00	00:30
5 z 21 Dzień 1. Moduł 3. Analiza własnych sygnałów przeciążenia (praktyka)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	06-10-2026	15:00	16:00	01:00
6 z 21 Dzień 2. Moduł 4. Tożsamość zawodowa i wartości (teoria)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	07-10-2026	10:00	12:00	02:00
7 z 21 -	Przerwa	-	07-10-2026	12:00	12:30	00:30
8 z 21 Dzień 2. Moduł 5. Analiza zasobów i ograniczeń (praktyka)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	07-10-2026	12:30	14:30	02:00
9 z 21 -	Przerwa	-	07-10-2026	14:30	15:00	00:30
10 z 21 Dzień 2. Moduł 6. Sens i motywacja (teoria)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	07-10-2026	15:00	16:00	01:00
11 z 21 Dzień 3. Moduł 7. Potencjały i możliwości zawodowe (teoria)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	08-10-2026	10:00	12:00	02:00
12 z 21 -	Przerwa	-	08-10-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 21 Dzień 3. Moduł 8. Planowanie kariery (praktyka)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	08-10-2026	12:30	14:30	02:00
14 z 21 -	Przerwa	-	08-10-2026	14:30	15:00	00:30
15 z 21 Dzień 3. Moduł 9. Przygotowanie planu działania (praktyka)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	08-10-2026	15:00	16:00	01:00
16 z 21 Dzień 4. Moduł 10. Strategia utrzymania motywacji (teoria)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	09-10-2026	10:00	11:30	01:30
17 z 21 -	Przerwa	-	09-10-2026	11:30	12:00	00:30
18 z 21 Dzień 4. Moduł 11. Odporność i elastyczność w działaniu (teoria)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	09-10-2026	12:00	13:30	01:30
19 z 21 -	Przerwa	-	09-10-2026	13:30	14:00	00:30
20 z 21 Dzień 4. Moduł 12. Utrwalenie planu zmiany (praktyka)	Zajęcia	Agnieszka Nowakowska	09-10-2026	14:00	15:15	01:15
21 z 21 -	Walidacja	Agnieszka Nowakowska	09-10-2026	15:15	16:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	19:15

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	26:30

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 z 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

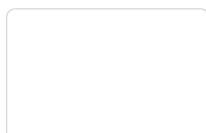
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 380,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	307,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Nowakowska



Trener rozwoju osobistego i zawodowego, coach akredytowany przez International Coach Federation (ICF), facylitatorka procesów transformacyjnych. Specjalistka HR z ponad 25-letnim doświadczeniem w pracy z ludźmi i organizacjami, zarówno w środowisku biznesowym, jak i rozwojowym. Łączy kompetencje menedżerskie, psychologiczne i coachingowe, prowadząc szkolenia, warsztaty oraz procesy indywidualne.

W pracy rozwojowej wspiera uczestników w budowaniu samoświadomości, zmianie ograniczających przekonań, wzmacnianiu odporności psychicznej oraz rozwijaniu kompetencji osobistych i relacyjnych. Specjalizuje się w tematach takich jak: zarządzanie emocjami i stresem, komunikacja i asertywność, budowanie pewności siebie, praca z przekonaniami, rozwój przywództwa oraz wellbeing w organizacji.

W ciągu ostatnich 5 lat uzyskała szereg kompetencji potwierdzonych szkoleniami w zakresie terapii poznawczo-behawioralnej, terapii schematów, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, mindfulness oraz hipnozy. Ukończyła studia podyplomowe z psychologii rozwojowej i zdrowia oraz zarządzania zasobami ludzkimi. Przeprowadziła ponad 400 godzin szkoleń i warsztatów grupowych oraz procesów indywidualnych – dla uczestników z branży finansowej, IT, edukacyjnej, terapeutycznej, medycznej i artystycznej, a także dla osób prywatnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych w formie drukowanej i/lub elektronicznej, zawierających omówienie realizowanych modułów, najważniejsze zagadnienia merytoryczne oraz treści pomocnicze wspierające proces uczenia się i praktyczne wykorzystanie wiedzy po zakończeniu szkolenia. Na wniosek uczestnika materiały dydaktyczne mogą zostać dostosowane do indywidualnych potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, w zakresie możliwym do realizacji przez Dostawcę Usługi.

Warunki uczestnictwa

Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny. Po zapisie termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować się do potrzeb uczestnika.

Jeżeli złożyłeś wniosek u Operatora, ale nie zapisałeś się na usługę, skontaktuj się z nami w celu rezerwacji. Bez wstępnej informacji nie dajemy gwarancji miejsca na usłudze.

Informacje dodatkowe

Unico Sp. z o.o. dokłada starań, aby zapewnić dostępność usługi osobom ze szczególnymi potrzebami. W przypadku potrzeby zapewnienia dodatkowych udogodnień lub dostosowań prosimy o kontakt przed zapisem na usługę, w celu ustalenia możliwego zakresu wsparcia.

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, jeśli dofinansowanie pokrywa co najmniej 70% kosztów szkolenia. Przy niższym poziomie dofinansowania do ceny netto doliczany jest VAT 23%.

Zwolnienie stosowane jest na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r.

Warunki techniczne

Warunki techniczne

Platforma / rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa

- Platforma Zoom (<https://zoom.us/>)

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji

- Komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu.
- Procesor: Minimalnie jednordzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować uczestnik

- Minimalna prędkość łącza: 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p.

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android.
- Zainstalowana aktualna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania, ale dostęp do aplikacji Zoom może poprawić jakość połączenia.

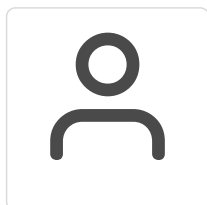
Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny do momentu zakończenia spotkania lub webinaru.

Zalecane parametry łącza internetowego

- Łącze internetowe o minimalnej przepustowości 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Dla grupowych połączeń wideo zalecane 1,0 Mb/s dla wideo wysokiej jakości i do 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Udostępnianie ekranu bez miniaturki wideo wymaga 50–75 kb/s, z miniaturką 50–150 kb/s. Audio VoIP: 60–80 kb/s, Zoom Phone: 60–100 kb/s.

Kontakt



RAFAŁ LISSER

E-mail kontakt@unico.org.pl

Telefon (+48) 724 787 771