



Szkolenie: "Zarządzanie stresem w pracy, radzenie sobie z problemami i wypaleniem zawodowym"

Numer usługi 2026/06/15/185862/3627572

1 580,00 PLN brutto
1 580,00 PLN netto
197,50 PLN brutto/h
197,50 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Learn2Be Centrum
Szkoleń i Rozwoju
Placówka
Kształcenia
Ustawicznego
Michał Jakubek

📍 Wrocław
🏢 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe

★★★★★ 4,8 / 5
13 ocen

🕒 08:00 h
📅 08.09.2026 do 08.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie dedykowane jest pracownikom sektora turystyczno-muzealnego oraz osobom narażonym na chroniczny stres wynikający z pracy w wymagających warunkach środowiskowych. Skierowane do osób poszukujących równowagi między misją zawodową a zdrowiem psychicznym, chcących wzmocnić swoją odporność na wypalenie.

W szkoleniu mogą wziąć udział wyłącznie osoby pełnoletnie, posiadające pełną zdolność do czynności prawnych.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

02-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Zarządzanie stresem w pracy, radzenie sobie z problemami i wypaleniem zawodowym” przygotowuje do samodzielnego rozpoznawania wczesnych sygnałów wyczerpania organizmu oraz stosowania technik redukcji napięcia i

budowania odporności psychicznej , co pozwala na skuteczne przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu poprzez wyznaczanie zdrowych granic w relacjach z otoczeniem oraz planowanie indywidualnych działań profilaktycznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje wczesne objawy somatyczne i psychiczne stresu oraz wypalenia zawodowego	Uczestnik rozpoznaje wczesne objawy somatyczne i psychiczne stresu oraz wypalenia zawodowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki relaksacyjne możliwe do wdrożenia w trakcie krótkiej przerwy w pracy	Uczestnik stosuje techniki relaksacyjne możliwe do wdrożenia w trakcie krótkiej przerwy w pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi zidentyfikować główne stresory środowiskowe i ograniczyć ich negatywny wpływ	Uczestnik potrafi zidentyfikować główne stresory środowiskowe i ograniczyć ich negatywny wpływ	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik umie wyznaczać zdrowe granice w relacjach z interesantami oraz współpracownikami	Uczestnik umie wyznaczać zdrowe granice w relacjach z interesantami oraz współpracownikami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wie jak wykorzystywać narzędzia do budowania odporności psychicznej w sytuacjach kryzysowych	Uczestnik wie jak wykorzystywać narzędzia do budowania odporności psychicznej w sytuacjach kryzysowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik umie planować działania profilaktyczne zapobiegające chronicznemu zmęczeniu	Uczestnik umie planować działania profilaktyczne zapobiegające chronicznemu zmęczeniu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia naturalne zmęczenie pracą od patologicznych mechanizmów wypalenia	Uczestnik rozróżnia naturalne zmęczenie pracą od patologicznych mechanizmów wypalenia	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

Psychologia stresu w pracy:

1. Specyfika obciążenia psychofizycznego w instytucjach kultury.
2. Wpływ trudnych warunków środowiskowych na poziom irytacji i zmęczenia.

Mechanizm wypalenia zawodowego:

1. Fazy wypalenia – od entuzjazmu do apatii.
2. Autodiagnoza: jak rozpoznać moment, w którym praca zaczyna nas spalać?

Profilaktyka i budowanie rezyliencji (odporności psychicznej):

1. Techniki "odpinania" emocji po pracy (work-life balance w praktyce).
2. Zarządzanie energią własną zamiast zarządzania czasem.

Techniki reagowania w sytuacjach kryzysowych:

1. Szybkie metody redukcji napięcia (techniki oddechowe i uważnościowe).
2. Komunikacja chroniąca własne granice w kontakcie z roszczeniowym odbiorcą.

Strategie naprawcze:

1. Tworzenie indywidualnego planu regeneracji i wsparcia w zespole.

Walidacja odbywa się w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Trener prowadzący wyświetla uczestnikom szkolenia dane umożliwiające dostęp do testu. Uczestnicy samodzielnie wypełniają test i przesyłają go na serwer firmy bez udziału prowadzącego szkolenie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Specyfika obciążenia psychofizycznego w instytucjach kultury.	Zajęcia	JANUSZ PRZYBYŁ	08-09-2026	08:00	08:40	00:40

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 11 Wpływ trudnych warunków środowiskowych na poziom irytacji i zmęczenia.	Zajęcia	JANUSZ PRZYBYŁ	08-09-2026	08:40	09:20	00:40
3 z 11 Fazy wypalenia – od entuzjazmu do apatii.	Zajęcia	JANUSZ PRZYBYŁ	08-09-2026	09:20	10:00	00:40
4 z 11 Autodiagnoza : jak rozpoznać moment, w którym praca zaczyna nas spalać?	Zajęcia	JANUSZ PRZYBYŁ	08-09-2026	10:00	10:40	00:40
5 z 11 Techniki "odpinania" emocji po pracy (work-life balance w praktyce).	Zajęcia	JANUSZ PRZYBYŁ	08-09-2026	10:40	11:20	00:40
6 z 11 Zarządzanie energią własną zamiast zarządzania czasem.	Zajęcia	JANUSZ PRZYBYŁ	08-09-2026	11:20	12:00	00:40
7 z 11 -	Przerwa	-	08-09-2026	12:00	13:00	01:00
8 z 11 Szybkie metody redukcji napięcia (techniki oddechowe i uważnościowe).	Zajęcia	JANUSZ PRZYBYŁ	08-09-2026	13:00	13:40	00:40

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 11 Komunikacja chroniąca własne granice w kontakcie z roszczeniową odbiorcą.	Zajęcia	JANUSZ PRZYBYŁ	08-09-2026	13:40	14:35	00:55
10 z 11 Tworzenie indywidualnego planu regeneracji i wsparcia w zespole.	Zajęcia	JANUSZ PRZYBYŁ	08-09-2026	14:35	15:15	00:40
11 z 11 -	Walidacja	JANUSZ PRZYBYŁ	08-09-2026	15:15	16:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 580,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 580,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	197,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

JANUSZ PRZYBYŁ

Od ponad 20 lat związany zawodowo z Uczelnią – Wydział nauk Społecznych. Absolwent Akademii Ekonomicznej w Poznaniu, ukończył również studia podyplomowe Doradztwo Zawodowe i Personalne na Wyższej Szkole Zarządzania w Warszawie. Główna specjalizacja naukowa to zarządzanie, kapitał ludzki i logistyka. Wieloletni Menager w Grupie TP a później Orange za swoją pracę uzyskał wyróżniony Dyplomem przez Członków Zarządu Grupy TP za wkład we wdrożenie systemu CRM, prowadził jednoosobowa działalność gospodarczą, był prezesem kilku spółek z branży TSL, oraz członkiem w dwóch radach nadzorczych spółek miejskich, posiada uprawnienie do pełnienia roli kierownika transportu, członka rad nadzorczych spółek skarbu państwa, audytor normy ISO serii 9000. Doradca zawodowy przeprowadził ponad 6000 godzin doradztw oraz trener biznesu przeprowadził pod 5000 godzin szkoleń i warsztatów.

W roku 1999 ukończył studia magisterskie. Od roku 2010 - Doktor Filozofii w zakresie zarządzania zasobami ludzkimi. W roku 2016 ukończył studia podyplomowe w zakresie: Doradztwo Zawodowe i Personalne.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na zakończenie usługi uczestnik otrzyma możliwość pobrania materiałów w formacie PDF.

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu mogą wziąć udział wyłącznie osoby pełnoletnie, posiadające pełną zdolność do czynności prawnych.

Obowiązkiem uczestnika będzie wypełnienie testu online w celu walidacji efektów uczenia się.

Adres

ul. Na Grobli 17

50-421 Wrocław
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Obiekt pozbawiony barier architektonicznych dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Kontakt



Michał Jakubek

E-mail info@learn2be.org

Telefon (+48) 793 524 882