



## Dobrostan psychiczny i rozwój osobisty w środowisku medycznym.

Numer usługi 2026/06/26/7300/3652261

6 297,60 PLN brutto

5 120,00 PLN netto

393,60 PLN brutto/h

320,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

LIDIA LIS-  
BOBROWICZ

★★★★★ 4,9 / 5

2 276 ocen

📍 Sianożęty

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 03.10.2026 do 04.10.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w środowisku medycznym, które na co dzień funkcjonują w warunkach wysokiej odpowiedzialności, intensywnego tempa pracy, presji czasu oraz częstych kontaktów z pacjentami i ich emocjami. Program dedykowany jest wszystkim, którzy chcą świadomie zadbać o swój dobrostan psychiczny, wzmocnić odporność na stres oraz rozwijać kompetencje osobiste wspierające efektywne i zrównoważone funkcjonowanie zawodowe. Program odpowiada na potrzeby osób doświadczających przeciążenia, spadku energii, stresu przewlekłego lub zwiększonej odpowiedzialności zawodowej, a także tych, które chcą działać profilaktycznie i wzmocnić swoje zasoby psychiczne oraz jakość codziennego funkcjonowania w pracy.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

30

### Data zakończenia rekrutacji

02-10-2026

### 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 szkolenia jest rozwój wiedzy i umiejętności w zakresie dobrostanu psychicznego, odporności na stres oraz samoregulacji emocjonalnej w wymagającym środowisku medycznym. Uczestnicy poznają mechanizmy stresu i wypalenia zawodowego oraz sposoby ich ograniczania. Szkolenie dostarcza praktycznych narzędzi wspierających radzenie sobie z presją, regenerację zasobów psychicznych oraz budowanie równowagi między pracą a życiem osobistym.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna mechanizmy stresu, wypalenia zawodowego oraz podstawowe koncepcje dobrostanu psychicznego.	Uczestnik potrafi rozpoznać główne źródła stresu i przeciążenia w środowisku pracy oraz opisać ich wpływ na funkcjonowanie psychiczne.	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi identyfikować własne reakcje na stres oraz stosować proste strategie radzenia sobie z napięciem.	Uczestnik stosuje co najmniej 2 techniki samoregulacji emocjonalnej lub redukcji napięcia w sytuacjach zawodowych.	Test teoretyczny
Uczestnik rozwija umiejętność świadomego zarządzania energią, emocjami i zasobami psychicznymi w pracy.	Uczestnik opracowuje podstawowy plan działań wspierających dobrostan psychiczny i profilaktykę przeciążenia.	Test teoretyczny

# 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

## „Dobrostan psychiczny i rozwój osobisty w środowisku medycznym”

Szkolenie koncentruje się na wzmacnianiu dobrostanu psychicznego, odporności na stres oraz rozwoju kompetencji osobistych w wymagającym środowisku pracy. Uczestnicy uczą się rozpoznawać mechanizmy stresu i przeciążenia, identyfikować czynniki wpływające na spadek energii i motywacji oraz wdrażać praktyczne sposoby odzyskiwania równowagi psychicznej.

Program łączy wiedzę psychologiczną z praktycznymi narzędziami wspierającymi samoregulację emocjonalną, budowanie zdrowych nawyków oraz rozwój postaw sprzyjających długofalowemu dobrostanowi, efektywności i profilaktyce wypalenia zawodowego.

### DZIEŃ 1 (8:00 - 16:00)

#### MODUŁ 1 – Wprowadzenie do szkolenia

- powitanie i przedstawienie trenera
- cele i agenda szkolenia
- zasady współpracy
- integracja uczestników

#### MODUŁ 2 – Dobrostan a odpowiedzialność

- obciążenia psychiczne pracy w środowisku medycznym
- perfekcjonizm, presja i oczekiwania
- koszty długotrwałego napięcia
- granice zaangażowania i znaczenie regeneracji
- profilaktyka przeciążenia

#### MODUŁ 3 – Energia i zasoby

- energia jako fundament efektywności
- zasoby psychiczne i ich utrata oraz odbudowa
- dobrostan i regeneracja
- budowanie zdrowych nawyków
- ćwiczenie: zasoby osobiste

#### MODUŁ 4 – Stres i odporność

- psychologia stresu
- reakcje organizmu na stres
- stres przewlekły i jego skutki
- indywidualne reakcje na presję
- techniki redukcji napięcia
- budowanie odporności psychicznej

#### MODUŁ 5 – Wypalenie zawodowe

- mechanizmy i etapy wypalenia
- objawy i czynniki ryzyka
- profilaktyka wypalenia
- wzmacnianie zasobów ochronnych
- plan działań wspierających dobrostan

### DZIEŃ 2 (8:00 - 16:00)

#### MODUŁ 6 – Wprowadzenie do drugiego dnia szkolenia

- powitanie
- przypomnienie i wprowadzenie do dalszej części

#### MODUŁ 7 – Pewność siebie i skuteczność

- samoocena i poczucie własnej wartości
- poczucie własnej skuteczności

- wewnętrzny krytyk i syndrom oszusta
- wzmacnianie pewności siebie

#### MODUŁ 8 – Asertywność i granice

- granice psychologiczne
- style zachowań i komunikacji
- asertywność w praktyce zawodowej
- komunikat JA
- radzenie sobie z presją i krytyką

#### MODUŁ 9 – Odporność psychiczna

- odporność psychiczna jako zasób
- model 4C
- radzenie sobie z trudnościami
- rezyliencja i wzrost po kryzysie
- wzmacnianie siły psychicznej

#### MODUŁ 10 – Dobrostan i rozwój osobisty

- model PERMA
- dobrostan jako proces
- nawyki i zmiana zachowań
- plan osobistego dobrostanu
- ćwiczenie: koło dobrostanu

#### MODUŁ 11 – Zakończenie szkolenia

- walidacja i podsumowanie
- refleksje uczestników
- pytania i odpowiedzi
- ankieta ewaluacyjna

Usługa szkoleniowa będzie prowadzona w formie stacjonarnej w wymiarze 16 godzin lekcyjnych.

Przerwy wliczają się w czas usługi szkoleniowej.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 18</b> Wprowadzenie do szkolenia.	Zajęcia	KATARZYNA GROCHOWIN A	03-10-2026	08:00	08:30	00:30
<b>2 z 18</b> Między odpowiedzialnością a dobrostanem – psychologiczne wyzwania.	Zajęcia	KATARZYNA GROCHOWIN A	03-10-2026	08:30	10:00	01:30
<b>3 z 18</b> -	Przerwa	-	03-10-2026	10:00	10:10	00:10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 18</b> Energia jako kapitał zawodowy – jak świadomie zarządzać własnymi zasobami fizycznymi, psychicznymi i emocjonalnymi	Zajęcia	KATARZYNA GROCHOWIN A	03-10-2026	10:10	11:40	01:30
<b>5 z 18</b> -	Przerwa	-	03-10-2026	11:40	11:50	00:10
<b>6 z 18</b> Stres pod kontrolą – psychologiczne i biologiczne mechanizmy radzenia sobie z presją zawodową	Zajęcia	KATARZYNA GROCHOWIN A	03-10-2026	11:50	13:20	01:30
<b>7 z 18</b> -	Przerwa	-	03-10-2026	13:20	14:00	00:40
<b>8 z 18</b> Od zaangażowania do wyczerpania – jak rozpoznawać i skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu	Zajęcia	KATARZYNA GROCHOWIN A	03-10-2026	14:00	16:00	02:00
<b>9 z 18</b> Powitanie i wprowadzenie do szkolenia	Zajęcia	KATARZYNA GROCHOWIN A	04-10-2026	08:00	08:10	00:10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 18</b> Pewność siebie profesjonalisty – budowanie poczucia własnej wartości i skuteczności zawodowej	Zajęcia	KATARZYNA GROCHOWINA	04-10-2026	08:10	09:40	01:30
<b>11 z 18</b> -	Przerwa	-	04-10-2026	09:40	09:50	00:10
<b>12 z 18</b> Asertywność w praktyce medycznej – sztuka stawiania granic i budowania partnerskich relacji	Zajęcia	KATARZYNA GROCHOWINA	04-10-2026	09:50	11:50	02:00
<b>13 z 18</b> -	Przerwa	-	04-10-2026	11:50	12:00	00:10
<b>14 z 18</b> Odporność psychiczna zespołu medycznego – rozwijanie siły wewnętrznej w obliczu codziennych wyzwań	Zajęcia	KATARZYNA GROCHOWINA	04-10-2026	12:00	13:30	01:30
<b>15 z 18</b> -	Przerwa	-	04-10-2026	13:30	14:10	00:40
<b>16 z 18</b> Mój osobisty system dobrostanu – tworzenie strategii długofalowej równowagi i rozwoju	Zajęcia	KATARZYNA GROCHOWINA	04-10-2026	14:10	15:30	01:20
<b>17 z 18</b> -	Walidacja	-	04-10-2026	15:30	15:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 18 Podsumowanie szkolenia.	Zajęcia	KATARZYNA GROCHOWIN A	04-10-2026	15:45	16:00	00:15

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

## 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 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	6 297,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 120,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	393,60 PLN
Koszt osobogodziny netto	320,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

16:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### KATARZYNA GROCHOWINA

Ukończyła studia podyplomowe menedżersko-trenerskie „Master of Business Training”, które przygotowały ją do projektowania, realizacji i ewaluacji profesjonalnych procesów szkoleniowych oraz pracy rozwojowej z osobami dorosłymi. Zdobyła zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne umiejętności w zakresie diagnozowania potrzeb, tworzenia programów oraz stosowania nowoczesnych metod szkoleniowych.

Jest absolwentką studiów magisterskich na Wydziale Humanistycznym, co zapewnia jej solidne podstawy w obszarze komunikacji, psychologii i rozwoju kompetencji miękkich. Wiedzę tę skutecznie wykorzystuje w pracy z uczestnikami.

Posiada wieloletnie doświadczenie trenerskie, obejmujące prowadzenie szkoleń, warsztatów i programów rozwojowych dla różnych grup odbiorców. Specjalizuje się w dostosowywaniu działań do potrzeb uczestników, łącząc teorię z praktycznymi narzędziami. Jej podejście opiera się na interaktywności i doświadczeniu, co sprzyja trwałemu rozwojowi kompetencji.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają kompletny skrypt szkoleniowy wraz z materiałami dodatkowymi do ćwiczeń realizowanych podczas szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest wpisanie do Bazy Usług Rozwojowych.

Obecność na szkoleniu obowiązkowa od momentu rozpoczęcia do jego zakończenia.

## Adres

Sianożęty 6

78-111 Sianożęty

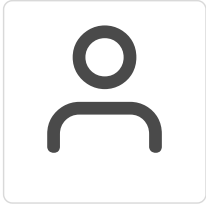
woj. zachodniopomorskie

Szkolenie odbędzie się w Imperiall Resort & MediSpa w Sianożętach.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Aleksandra Rozwadowska**

**E-mail** [a.rozwadowska.investgroup@gmail.com](mailto:a.rozwadowska.investgroup@gmail.com)

**Telefon** (+48) 795 056 106