



Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym

Numer usługi 2026/06/26/124551/3653074

553,50 PLN brutto
450,00 PLN netto
65,12 PLN brutto/h
52,94 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

DEJKO JOANNA
STUDIUM
DOSKONALENIA
ZDOLNOŚCI
POZNAWCZYCH

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:30 h
- 📅 20.02.2027 do 21.02.2027

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla pracowników doświadczających wysokiego poziomu stresu zawodowego, w tym kadry kierowniczej, menedżerów, nauczycieli, pedagogów, pracowników socjalnych, opieki zdrowotnej oraz osób zatrudnionych w zawodach wymagających intensywnego wysiłku psychicznego. Szkolenie adresowane jest do osób chcących nabyć praktyczne umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz zapobiegania wypaleniu zawodowemu.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	8
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

Przygotowanie uczestników do samodzielnego rozpoznawania i klasyfikowania strukturalnych oraz indywidualnych źródeł stresu w środowisku pracy, skutecznego wdrażania praktycznych technik relaksacyjnych i strategii redukcji napięcia emocjonalnego, a także do samodzielnego konstruowania indywidualnych planów naprawczych zapobiegających wypaleniu zawodowemu po zakończeniu usługi

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>1. Rozpoznaje i diagnozuje źródła oraz objawy stresu i wypalenia zawodowego.</p> <p>2. Wdraża praktyczne techniki relaksacyjne oraz strategie radzenia sobie z napięciem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wskazuje minimum 4 kluczowe symptomy (fizjologiczne i psychologiczne) rozwoju przewlekłego stresu. • Klasyfikuje napotkane trudności zawodowe według faz rozwoju syndromu wypalenia zawodowego. • Różnicuje pojęcia stresu konstruktywnego (eustresu) od stresu destrukcyjnego (dystresu) w oparciu o analizę studium przypadku. • Demonstruje poprawny algorytm wykonania wybranej techniki oddechowej lub ćwiczenia uważności (mindfulness) w warunkach symulowanych. • Dobiera adekwatną strategię radzenia sobie ze stresem (skoncentrowaną na problemie lub na emocjach) do zadanego opisu sytuacji kryzysowej. • Wykorzystuje techniki asertywnej odmowy w celu ochrony własnych granic i zasobów energetycznych w symulowanej rozmowie z pracownikiem. 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>3. Konstruuje indywidualny plan działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Projektuje ramowy harmonogram regeneracji sił i profilaktyki antywypaleniowej, uwzględniający specyfikę własnego stanowiska pracy. • Planuje strukturę celów zawodowych w oparciu o technikę SMART, eliminującą ryzyko przeciążenia zadaniowego. • Określa co najmniej 3 bariery w realizacji planu antywypaleniowego oraz sposoby ich niwelowania. 	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

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

Zakres tematyczny szkolenia:

- **Moduł 1: Anatomia stresu w środowisku pracy pomocowej i menedżerskiej**
- Mechanizmy powstawania stresu. Identyfikacja indywidualnych i systemowych stresorów zawodowych. Fazy rozwoju wypalenia zawodowego wg Christiny Maslach. Autodiagnoza poziomu obciążenia psychofizycznego.
- **Moduł 2: Warsztat technik relaksacyjnych i mindfulness (uwaga)**
- Praktyczny przegląd narzędzi redukcji napięcia: techniki oddechowe, progresywna relaksacja mięśni Jacobsona, podstawy mindfulness w mikroprzerwach w pracy. Trening budowania odporności psychicznej (resilience).
- **Moduł 3: Komunikacja asertywna i ochrona granic w ochronie przed wypaleniem**
- Asertywność w codziennej pracy: delegowanie zadań, odmawianie bez poczucia winy, wyrażanie potrzeb (elementy NVC – Porozumienia bez Przemocy). Zarządzanie czasem z uwzględnieniem higieny pracy i odpoczynku.
- **Moduł 4: Konstruowanie Indywidualnego Planu Działań Zapobiegawczych**
- Projektowanie strategii antywypaleniowej. Mapowanie zasobów i barier osobistych. Tworzenie codziennego planu nawyków wspierających samopoczucie i efektywność w miejscu pracy.
- **Moduł 5: Podsumowanie szkolenia oraz proces walidacji efektów uczenia się**
- Zamknięcie sesji edukacyjnej, ewaluacja zajęć oraz przeprowadzenie formalnej weryfikacji osiągniętych kompetencji.

Warunki organizacyjne:

Usługa realizowana jest w całości w formie grupowych warsztatów online na żywo (zdalnie w czasie rzeczywistym).

- Łączny czas trwania usługi wynosi 8 godzin zegarowych.
- Walidacja efektów uczenia się odbywa się na ostatnich zajęciach drugiego dnia szkolenia. Proces walidacji realizowany jest przez niezależnego Asesora w celu zapewnienia całkowitej rozdzielności procesu kształcenia od walidacji. Proces weryfikacji obejmuje test teoretyczny wiedzy oraz obserwację uczestnika podczas symulacji sytuacyjnych (odgrywanie ról/case studies).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>1 z 7 Anatomia stresu i syndrom wypalenia zawodowego – mechanizmy i diagnoza. Forma realizacji: wykład interaktywny online na żywo, prezentacja multimedialna, interaktywny czat</p>	Zajęcia	Joanna Dejko	20-02-2027	08:00	10:00	02:00
2 z 7 -	Przerwa	-	20-02-2027	10:00	10:15	00:15
<p>3 z 7 Warsztat technik relaksacyjnych, mindfulness i zarządzania odpornością psychiczną. Forma realizacji: ćwiczenia praktyczne na żywo, rozmowa audio-video</p>	Zajęcia	Joanna Dejko	20-02-2027	10:15	12:15	02:00
<p>4 z 7 Komunikacja asertywna, wyznaczanie granic i zarządzanie czasem w profilaktyce antywypalenio wej. Forma realizacji: prezentacja multimedialna, analiza studiów przypadku online na żywo.</p>	Zajęcia	Joanna Dejko	21-02-2027	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 7 -	Przerwa	-	21-02-2027	10:00	10:15	00:15
6 z 7 Projektowanie Indywidualnego Planu Działań Antywypaleniczych i podsumowanie szkolenia.	Zajęcia	Joanna Dejko	21-02-2027	10:15	11:15	01:00
7 z 7 -	Walidacja	-	21-02-2027	12:15	13:15	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:30
w tym suma godzin zajęć	07:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	00:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	10:30

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	553,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	450,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	65,12 PLN
Koszt osobogodziny netto	52,94 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Dejko

psycholog praktyk z doświadczeniem w pracy ze stresem zawodowym, ze szczególnym uwzględnieniem doświadczenia w pracy z osobami w sytuacjach kryzysowych, interwencji kryzysowej, terapii stresu i wypalenia zawodowego, prowadzenia warsztatów i szkoleń w zakresie zarządzania stresem i technik relaksacyjnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

zestawy ćwiczeń, instrukcje technik relaksacyjnych, prezentacje,

Warunki uczestnictwa

- Status osoby dorosłej (pełnoletność).
- Doświadczenie zawodowe związane z pracą w warunkach podwyższonego stresu lub intensywnego wysiłku psychicznego (kadra zarządzająca, menedżerowie, pracownicy oświaty, opieki zdrowotnej, usług społecznych itp.).

- Posiadanie dostępu do stanowiska komputerowego wyposażonego w stabilne łącze internetowe, sprawnie działającą i uruchomioną kamerę internetową oraz mikrofon/słuchawki w celu pełnego udziału w interaktywnych symulacjach i treningach online.
- Prawidłowa rejestracja profilu uczestnika w BUR oraz akceptacja regulaminów

Warunki techniczne

Usługa realizowana jest w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy umożliwiającej pełną dwukierunkową komunikację audio-video oraz pracę warsztatową (np. Zoom lub Microsoft Teams).

Minimalne wymagania sprzętowe i systemowe Uczestnika: • Urządzenie multimedialne: komputer stacjonarny lub laptop z zaktualizowanym systemem operacyjnym Windows 10/11 lub macOS (wersja 11 lub nowsza). • Obowiązkowe wyposażenie peryferyjne: sprawna, włączona i skierowana na twarz kamera internetowa (wymagana przez cały czas trwania zajęć), mikrofon oraz głośniki lub słuchawki zapewniające czysty odbiór głosu.

Minimalne parametry łącza sieciowego: • Stałe, szerokopasmowe połączenie internetowe o minimalnej przepustowości dwukierunkowej (download/upload): min. 5 Mb/s na jednego użytkownika.

Niezbędne oprogramowanie: • Aktualna wersja przeglądarki internetowej (Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge lub Safari) lub dedykowana aplikacja kliencka danej platformy (np. Zoom Client). • Program umożliwiający bezproblemowe otwieranie plików tekstowych i graficznych w formacie PDF (np. Adobe Acrobat Reader) w celu analizy przekazanych scenariuszy ćwiczeniowych i testów.

Kontakt



Joanna Dejko

E-mail asiadejko@op.pl

Telefon (+48) 515 055 704