



Centrum Doradztwa
Finansowego
Urszula Bancierz

★★★★★ 4,9 / 5
40 ocen

Profilaktyka wypalenia zawodowego, dobrostan emocjonalny i zrównoważona efektywność - zaawansowane techniki regulacji emocji, redukcji stresu i skutecznej komunikacji

Numer usługi 2026/06/29/11986/3655451

- 📍 Łuków
- 🏢 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 30:00 h
- 📅 02.08.2026 do 09.08.2026

6 380,00 PLN brutto
6 380,00 PLN netto
212,67 PLN brutto/h
212,67 PLN netto/h
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową szkolenia są pracownicy, specjaliści oraz liderzy, którzy doświadczają wysokiej presji, stresu lub przeciążenia w codziennej pracy zawodowej. Usługa skierowana jest do osób pragnących rozwinąć umiejętności samoregulacji, skutecznej komunikacji oraz zbudować zdrowe nawyki chroniące przed wypaleniem zawodowym i wspierające długofalową efektywność.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

01-08-2026

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 przygotowanie uczestników do samodzielnego i świadomego zarządzania własnymi zasobami psychofizycznymi, skutecznego radzenia sobie ze stresem oraz wdrażania praktycznych strategii ochrony przed wypaleniem zawodowym w celu budowania trwałego dobrostanu i zrównoważonej efektywności w środowisku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wiedza: Uczestnik wymienia symptomy wypalenia zawodowego oraz stresu.</p> <p>Wiedza: Uczestnik opisuje techniki regulacji emocji i asertywnej komunikacji.</p>	<p>Poprawnie wskazuje fizyczne i emocjonalne sygnały ostrzegawcze przewlekłego stresu w zadaniu testowym wielokrotnego wyboru.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Przyporządkowuje konkretne zachowania pracownika do odpowiednich faz wypalenia zawodowego w pytaniu typu dopasowanie.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Wskazuje w teście prawidłowe definicje i etapy wybranych metod radzenia sobie z napięciem emocjonalnym.</p> <p>Rozpoznaje techniki konstruktywnego dialogu oraz wyznaczania granic w opisanych scenariuszach (studiach przypadku).</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Umiejętności: Uczestnik stosuje techniki asertywnej komunikacji w trudnych sytuacjach zawodowych.</p>	<p>Wybiera z podanych opcji poprawnie sformułowany komunikat asertywny (zawierający wyrażenie potrzeb i granic) dla opisanego konfliktu w zespole.</p> <p>Wskazuje w pytaniu testowym reakcję, która skutecznie zatrzymuje eskalację emocji w symulowanym dialogu z klientem lub przełożonym.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Umiejętności: Uczestnik planuje działania wspierające regenerację i higienę pracy psychicznej.</p>	<p>Tworzy prawidłowy harmonogram przerw i mikro-odpoczynku dla przedstawionego w teście opisu skrajnie intensywnego dnia pracy, wybierając odpowiednie klocki/metody.</p> <p>Wybiera zestaw technik redukcji stresu dopasowany do konkretnego, opisanego w zadaniu profilu obciążenia psychofizycznego pracownika.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Uczestnik przyjmuje odpowiedzialność za własny dobrostan emocjonalny w pracy.	Wybiera w zadaniu testowym zachowania proaktywne (zorientowane na ochronę własnych zasobów) zamiast postaw reaktywnych w obliczu rosnącej presji zadań.	Test teoretyczny
	Identyfikuje w opisanym studium przypadku moment, w którym należy autonomicznie zakomunikować potrzebę wsparcia lub odpoczynku, zanim nastąpi pełne wyczerpanie.	Test teoretyczny
Kompetencje społeczne: Uczestnik wspiera kulturę otwartości i empatii w zespole.	Wskazuje w teście reakcje lidera lub współpracownika, które budują bezpieczeństwo psychologiczne i dają przestrzeń na emocje innych członków zespołu.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje w sytuacjach konfliktowych postawy nastawione na współpracę i wzajemny szacunek, odrzucając zachowania pasywno-agresywne lub rywalizacyjne.	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

Program szkolenia:

1. MECHANIZMY STRESU I FUNKCJONOWANIE CZŁOWIEKA W ŚRODOWISKU ZAWODOWYM

- Współczesne źródła stresu w środowisku zawodowym oraz identyfikacja indywidualnych stresorów
- Stres krótkotrwały i długotrwały – mechanizmy i wpływ na funkcjonowanie człowieka
- Wpływ stresu na koncentrację, komunikację, podejmowanie decyzji oraz efektywność zawodową
- Autodiagnoza poziomu obciążenia psychofizycznego

2. ZARZĄDZANIE ENERGIĄ I ODPORNOŚCIĄ: JAK CHRONIĆ SIEBIE PRZED PRZECIĄŻENIEM W PRACY

- Energia fizyczna i emocjonalna oraz ich wpływ na efektywność i środowisko pracy
- Energia społeczna oraz poczucie sensu i wartości jako filary dobrostanu i relacji zawodowych
- Analiza własnych zasobów energetycznych oraz identyfikacja czynników wzmacniających i obniżających poziom energii

3. INTELIGENCJA EMOCJONALNA - SZTUKA SAMOREGULACJI I BUDOWANIA RELACJI ZAWODOWYCH

- Inteligencja emocjonalna w środowisku zawodowym oraz rozwijanie samoświadomości i rozpoznawania emocji własnych oraz innych osób
- Wpływ emocji na relacje, współpracę i świadome reagowanie na trudne sytuacje zawodowe
- Techniki regulacji emocji oraz zarządzanie napięciem emocjonalnym w codziennej pracy zawodowej

4. SKUTECZNA KOMUNIKACJA I WYZNACZANIE GRANIC ZAWODOWYCH

- Komunikacja w warunkach presji i stresu – mechanizmy reagowania i eliminowanie barier komunikacyjnych
- Asertywność pracownicza, czyli sztuka jasnego wyrażania potrzeb, oczekiwań oraz wyznaczania granic
- Konstruktywny dialog w trudnych sytuacjach zawodowych i zapobieganie eskalacji konfliktów
- Praktyczne techniki precyzyjnej i empatycznej komunikacji wspierające współpracę w zespole

5. PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO I OCHRONA ZASOBÓW WŁASNYCH

- Mechanizm powstawania wypalenia zawodowego – od przewlekłego stresu do wyczerpania
- Symptomy i fazy wypalenia (fizyczne, emocjonalne i behawioralne sygnały ostrzegawcze)
- Indywidualne i organizacyjne czynniki ryzyka oraz ich wpływ na zrównoważoną efektywność
- Strategie profilaktyki i wczesnej interwencji – budowanie osobistej odporności na wypalenie

6. RESET I KONCENTRACJA: NOWOCZESNE NAWYKI HIGIENY PRACY PSYCHICZNEJ I ODZYSKIWANIA ENERGII

- Znaczenie regeneracji dla efektywności oraz koncentracja uwagi i zarządzanie rozproszeniami w codziennej pracy
- Higiena pracy psychicznej oraz budowanie zdrowych nawyków wspierających dobrostan zawodowy
- Techniki wspierające regenerację psychofizyczną oraz planowanie aktywności sprzyjających równowadze
- Projektowanie własnych działań i indywidualnego planu regeneracji

7. PROJEKTOWANIE ŚRODOWISKA PRACY WSPIERAJĄCEGO DOBROSTAN I EFEKTYWNOŚĆ ZAWODOWĄ

- Analiza środowiska pracy pod kątem dobrostanu oraz identyfikacja czynników sprzyjających przeciążeniu
- Organizacja pracy wspierająca dobrostan emocjonalny i planowanie działań ograniczających stres zawodowy
- Projektowanie rozwiązań wspierających efektywność, budowanie indywidualnych i zespołowych strategii dobrostanu

8. Egzamin-walidacja

Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się odbędzie się poprzez teoretyczny test wiedzy. Walidacja zostanie przeprowadzona przez niezależnego egzaminatora - inną osobę niż trener. Trener prowadzący zajęcia nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w proces wypełniania testu przez uczestników ani nie ma wpływu na ocenę ich wyników. Zapewnia to pełną niezależność i bezstronność wyników. Czas walidacji to 60 minut (1 godzina zegarowa).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 MECHANIZM Y STRESU I FUNKCJONO WANIE CZŁOWIEKA W ŚRODOWISKU ZAWODOWY M	Zajęcia	Urszula Bancerz	02-08-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 13 -	Przerwa	-	02-08-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 13 ZARZĄDZANI E ENERGIĄ I ODPORNOŚCI A: JAK CHRONIĆ SIEBIE PRZED PRZECIĄŻENI EM W PRACY	Zajęcia	Urszula Bancerz	02-08-2026	13:00	17:00	04:00
4 z 13 INTELIGENCJ A EMOCJONAL NA - SZTUKA SAMOREGUL ACJI I BUDOWANIA RELACJI ZAWODOWYC H	Zajęcia	Urszula Bancerz	07-08-2026	13:00	16:00	03:00
5 z 13 -	Przerwa	-	07-08-2026	16:00	17:00	01:00
6 z 13 SKUTECZNA KOMUNIKACJ A I WYZNACZANI E GRANIC ZAWODOWYC H	Zajęcia	Urszula Bancerz	07-08-2026	17:00	19:00	02:00
7 z 13 PROFILAKTY KA WYPALENIA ZAWODOWEG O I OCHRONA ZASOBÓW WŁASNYCH	Zajęcia	Urszula Bancerz	08-08-2026	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 13 -	Przerwa	-	08-08-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 13 PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO I OCHRONA ZASOBÓW WŁASNYCH; RESET I KONCENTRACJA: NOWOCZESNE NAWYKI HIGIENY PRACY PSYCHICZNE I ODZYSKIWANIE ENERGII	Zajęcia	Urszula Bancerz	08-08-2026	13:00	17:00	04:00
10 z 13 PROJEKTOWANIE ŚRODOWISKA PRACY WSPIERAJĄCEGO DOBROSTAN I EFEKTYWNOŚĆ ZAWODOWĄ	Zajęcia	Urszula Bancerz	09-08-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 13 -	Przerwa	-	09-08-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 13 PROJEKTOWANIE ŚRODOWISKA PRACY WSPIERAJĄCEGO DOBROSTAN I EFEKTYWNOŚĆ ZAWODOWĄ	Zajęcia	Urszula Bancerz	09-08-2026	13:00	16:00	03:00
13 z 13 -	Walidacja	-	09-08-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	30:00
w tym suma godzin zajęć	25:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	34:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 380,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 380,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	212,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	212,67 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	30:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Urszula Banczerz

Trener Biznesu, Coach & Mentor

Wszechstronna ekspertka z 15-letnim doświadczeniem w rozwijaniu biznesu oraz kompetencji miękkich u przedsiębiorców, właścicieli firm i kadry menedżerskiej. Jako aktywny przedsiębiorca,

trener i coach, w unikalny sposób łączy twardą wiedzę ekonomiczną z psychologią biznesu. Specjalizuje się w strategicznym wsparciu organizacji na każdym etapie ich rozwoju – od doradztwa przy zakładaniu działalności, przez projektowanie i weryfikację modeli biznesowych, aż po zaawansowaną analizę opłacalności i planowanie finansowe. Jako mentor pomaga liderom bezpiecznie i efektywnie skalować ich biznesy, dbając jednocześnie o rozwój kluczowych umiejętności przywódczych i interpersonalnych. Jej szkolenia to synteza wieloletniej praktyki rynkowej, strategicznego podejścia do finansów oraz głębokiego zrozumienia ludzkiego potencjału.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają skrypt z zakresu tematyki szkolenia.

Warunki uczestnictwa

W przypadku kursów dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w kursie jest spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora.

Informacje dodatkowe

Warunkiem ukończenia usługi jest uczestnictwo w co najmniej 80% godzin zajęć przewidzianych w programie. Obecność weryfikowana jest na podstawie list obecności podpisywanych każdego dnia szkoleniowego.

Frekwencja na zajęciach potwierdzana jest każdorazowo własnoręcznym podpisem uczestnika na liście obecności dostępnej w miejscu szkolenia.

Informacja o zwolnieniu z VAT: Usługa zwolniona z VAT na podst. art. 43 ust. 1 pkt. 29 lit.a, wpis do ewidencji szkół i placówek niepublicznych nr 42, prowadzony przez Starostwo Powiatowe w Łukowie.

Adres

ul. ks. Stanisława Brzóska 17
21-400 Łuków
woj. lubelskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Beata Kłysz

E-mail kontakt@edukacjaonline.com

Telefon (+48) 784 684 362