



ATMA INSTITUTE
MONIKA KSIĘŻAK

★★★★★ 5,0 / 5

3 oceny

Kurs Wypalenie zawodowe: rozpoznawanie, profilaktyka i reakcja lidera

Numer usługi 2026/09/06/191725/3792397

📍 Olsztyn

🏢 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 22.12.2026 do 22.12.2026

2 337,00 PLN brutto

1 900,00 PLN netto

292,13 PLN brutto/h

237,50 PLN netto/h

154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	liderzy, menedżerowie, HR, osoby odpowiedzialne za ludzi, kulturę pracy i zdrowie psychiczne w organizacji.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	16-12-2026
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 rozwinięcie kompetencji w zakresie rozpoznawania wczesnych sygnałów wypalenia zawodowego, rozumienia czynników organizacyjnych sprzyjających wypaleniu oraz planowania działań profilaktycznych na poziomie zespołu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia, czym jest wypalenie zawodowe.	Definiuje wypalenie zawodowe i jego kluczowe wymiary.	Test teoretyczny
Rozpoznaje sygnały przeciążenia i wypalenia w zachowaniach pracowników.	Odróżnia wypalenie od chwilowego zmęczenia na podstawie analizowanych przykładów. Rozpoznaje objawy emocjonalne, poznawcze, relacyjne i organizacyjne wypalenia.	Analiza dowodów i deklaracji Obserwacja w warunkach symulowanych
Wskazuje czynniki organizacyjne zwiększające ryzyko wypalenia.	Identyfikuje elementy kultury pracy sprzyjające wypaleniu w analizowanym przypadku.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi rozmowę wspierającą z pracownikiem w przeciążeniu.	Stosuje zasady prowadzenia rozmowy wspierającej podczas rozmowy z pracownikiem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje działania profilaktyczne na poziomie zespołu.	Potrafi opracować plan profilaktyki wypalenia dla swojego zespołu.	Analiza dowodów i deklaracji
Rozróżnia rolę lidera, HR i specjalisty zdrowia psychicznego.	Wskazuje, jakie działania należą do lidera, a jakie wymagają skierowania do HR lub specjalisty.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Ramowy program:

1. Czym jest wypalenie zawodowe
2. Jak odróżnić wypalenie od chwilowego zmęczenia
3. Objawy wypalenia: emocjonalne, poznawcze, relacyjne i organizacyjne
4. Co w kulturze pracy sprzyja wypaleniu
5. Rola lidera: co można zrobić, a czego nie należy brać na siebie
6. Jak rozmawiać z osobą przeciążoną
7. Profilaktyka wypalenia w zespole
8. Plan działań po szkoleniu

Metody pracy: miniwykład, analiza przypadku, ćwiczenia indywidualne, praca w grupach, dyskusja moderowana, autodiagnoza, plan profilaktyki.

Walidacja efektów uczenia się: Walidacja zostanie przeprowadzona jako test przed i po, oraz ćwiczenia praktyczne, które Walidator otrzyma do sprawdzenia i przyznania lub braku przyznania zaliczenia końcowego. Walidacja odbywa się w formie zdalnej - Walidator otrzymuje materiały zdalnie do sprawdzenia.

Rezultat dla organizacji: uczestnicy potrafią wcześniej rozpoznawać ryzyko wypalenia, prowadzić rozmowy wspierające i planować działania ograniczające przeciążenie w zespole.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Czym jest wypalenie zawodowe, Jak odróżnić wypalenie od chwilowego zmęczenia	Zajęcia	Monika Księżak	22-12-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 8 -	Przerwa	-	22-12-2026	10:45	11:00	00:15
3 z 8 Objawy wypalenia: emocjonalne, poznawcze, relacyjne i organizacyjne , Co w kulturze pracy sprzyja wypaleniu	Zajęcia	Monika Księżak	22-12-2026	11:00	13:00	02:00
4 z 8 -	Przerwa	-	22-12-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 8 Rola lidera: co można zrobić, a czego nie należy brać na siebie, Jak rozmawiać z osobą przeciążoną	Zajęcia	Monika Księżak	22-12-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 8 -	Przerwa	-	22-12-2026	15:00	15:15	00:15
7 z 8 Profilaktyka wypalenia w zespole, Plan działań po szkoleniu	Zajęcia	Monika Księżak	22-12-2026	15:15	16:30	01:15
8 z 8 -	Walidacja	-	22-12-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

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	2 337,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	292,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	237,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Księżak

Bio trenera – Monika Księżak (Akademia Trenera MBTI)

Monika Księżak – psycholog, trener biznesu, mentor oraz twórca programów rozwojowych dla trenerów i liderów. Specjalizuje się w rozwijaniu kompetencji trenerskich, komunikacyjnych oraz psychologicznych w pracy z grupą.

Posiada ponad 20-letnie doświadczenie w pracy z ludźmi oraz wieloletnie doświadczenie w projektowaniu i prowadzeniu szkoleń dla biznesu, w tym programów typu Train the Trainer oraz Akademii rozwojowych dla liderów i specjalistów.

Jest autorką i głównym prowadzącym programu Akademia Trenera MBTI (Mental • Biznes • Transformacja) – kompleksowego, modułowego procesu rozwoju kompetencji trenerskich, który integruje podejście psychologiczne, biznesowe i transformacyjne.

W pracy z przyszłymi trenerami koncentruje się na:

budowaniu tożsamości trenera i świadomej roli w pracy z grupą,
 rozwijaniu umiejętności projektowania procesów szkoleniowych,
 pracy z dynamiką grupy i trudnymi sytuacjami szkoleniowymi,
 wzmacnianiu kompetencji komunikacyjnych, refleksyjnych i autorefleksyjnych,
 integracji wiedzy z praktyką poprzez doświadczenie i działanie.

Pracuje w oparciu o podejście warsztatowe (experiential learning), wykorzystując m.in. cykl Kolba, narzędzia coachingowe (GROW), modele komunikacyjne (FUKO, TOP), elementy psychologii głębi oraz pracy z przekonaniami i postawami.

W swojej pracy kładzie nacisk na rozwój świadomego, odpowiedzialnego i skutecznego trenera, który potrafi prowadzić procesy rozwojowe.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały i potwierdzenie udziału:

Zaświadczenie / dyplom ukończenia

Materiały szkoleniowe i workbook w wersji drukowanej

Karta projektu szkoleniowego

Szablon oferty i model Canvas Trenera

Konsultacja mailowa po szkoleniu

Warunki uczestnictwa

Skierowanie przez pracodawcę lub chęć uzyskania wyżej wymienionej wiedzy.

Informacje dodatkowe

Powyżej przedstawiamy przykładowy temat szkolenia. Cena obowiązuje przy liczbie osób min. 5. W przypadku innej liczby uczestników, przed złożeniem wniosku o dofinansowanie, prosimy o kontakt w celu ustalenia warunków.

Istnieje możliwość zorganizowania szkolenia na terenie całej Polski lub w formie zdalnej.

W przypadku chęci skorzystania z pomocy przy wniosku lub jakichkolwiek pytań dotyczących procesu pozyskiwania dofinansowań prosimy o kontakt z Martą - telefon: 883 407 700, e-mail: dofinansowanie@atma.institute.

Adres

ul. Polna 14/13

10-059 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

Sala wyposażona jest w Wi-Fi, sprzęt audio, rzutnik, flipchart.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sprzęt audio, rzutnik, flipchart.

Kontakt



MONIKA KSIĘŻAK

E-mail monika@atma.institute

Telefon (+48) 510 058 595