



POP- ART Karol Mac

Brak ocen dla tego dostawcy

Wypalenie zawodowe - diagnoza i przeciwdziałanie. Trening umiejętności komunikacyjnych.

Numer usługi 2026/09/10/162301/3803058

5 100,00 PLN brutto

5 100,00 PLN netto

145,71 PLN brutto/h

145,71 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Turek

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 35:00 h

📅 12.10.2026 do 16.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią osoby aktywne zawodowo, w szczególności pracownicy i osoby pełniące funkcje wymagające intensywnej komunikacji interpersonalnej, narażone na stres, przeciążenie obowiązkami i ryzyko wypalenia zawodowego. Szkolenie jest skierowane zarówno do osób doświadczających pierwszych oznak przeciążenia, jak i do tych, które chcą rozwijać kompetencje komunikacyjne oraz wzmacniać swoje zasoby w zakresie profilaktyki wypalenia zawodowego.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	09-10-2026
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 warsztatów jest przygotowanie uczestników do rozpoznawania pierwszych sygnałów przeciążenia i wypalenia zawodowego oraz rozwijania skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Szczególny nacisk położony jest na doskonalenie umiejętności komunikacyjnych, w tym jasnego wyrażania potrzeb, stawiania granic, udzielania i

przyjmowania informacji zwrotnej oraz konstruktywnego rozwiązywania sytuacji trudnych, co sprzyja budowaniu odporności psychicznej i ograniczaniu ryzyka wypalenia zawodowego

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje pojęcie wypalenia zawodowego oraz rozpoznaje jego podstawowe objawy.	Prawidłowo definiuje wypalenie zawodowe oraz wymienia i charakteryzuje co najmniej 3 jego objawy.	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje czynniki sprzyjające przeciążeniu i wypaleniu zawodowemu.	Wskazuje minimum 3 czynniki ryzyka związane ze środowiskiem pracy oraz rozpoznaje je w przedstawionym przypadku.	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje własne źródła stresu i czynniki obciążające.	Identyfikuje minimum 3 źródła stresu oraz określa ich wpływ na swoje funkcjonowanie zawodowe.	Wywiad swobodny
Stosuje komunikację asertywną	Formułuje komunikat asertywny adekwatny do przedstawionej sytuacji.	Wywiad swobodny

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

Moduł 1 – Wypalenie zawodowe – diagnoza i rozpoznawanie (6 h)

Czym jest wypalenie zawodowe? Stres, przemęczenie i wypalenie. Przyczyny i czynniki ryzyka. Objawy fizyczne, emocjonalne, poznawcze i behawioralne. Etapy wypalenia. Pierwsze sygnały ostrzegawcze. Autodiagnoza. Analiza własnych obszarów przeciążenia.

Moduł 2 – Stres i przeciążenie zawodowe - jak sobie radzić (6 h)

Źródła stresu w pracy. Reakcje na stres. Indywidualne style reagowania. Stres związany z pracą z uczestnikiem ŚDS. Techniki radzenia sobie ze stresem. Regulacja napięcia emocjonalnego. Regeneracja i odpoczynek. Ćwiczenia praktyczne.

Moduł 3 – Odporność psychiczna i profilaktyka wypalenia (6 h)

Zasoby osobiste i zawodowe. Budowanie odporności psychicznej. Poczucie sprawczości. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym. Zarządzanie własną energią. Granice w pracy. Strategie zapobiegania przeciążeniu. Indywidualny plan profilaktyki wypalenia.

Moduł 4 – Trening skutecznej komunikacji i asertywności (6 h)

Zasady skutecznej komunikacji. Bariery komunikacyjne. Aktywne słuchanie. Parafraza i zadawanie pytań. Komunikacja werbalna i niewerbalna. Jasne wyrażanie potrzeb. Asertywność. Komunikat „JA”. Odmawianie i stawianie granic. Ćwiczenia i scenki sytuacyjne.

Moduł 5 – Komunikacja w sytuacjach trudnych (6 h)

Trudne sytuacje interpersonalne. Konflikty w miejscu pracy. Reagowanie na krytykę. Konstruktywna informacja zwrotna. Deeskalacja napięcia. Komunikacja z osobami przeżywającymi trudności emocjonalne. Analiza przypadków. Trening praktyczny. Indywidualny plan działań. **Test końcowy i podsumowanie szkolenia.**

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Wypalenie zawodowe – diagnoza i rozpoznawanie	Zajęcia	KAROL MAC	12-10-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 16 -	Przerwa	-	12-10-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 16 Wypalenie zawodowe – diagnoza i rozpoznawanie	Zajęcia	KAROL MAC	12-10-2026	13:00	16:00	03:00
4 z 16 Stres i przeciążenie zawodowe - jak sobie radzić	Zajęcia	KAROL MAC	13-10-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 16 -	Przerwa	-	13-10-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 16 Stres i przeciążenie zawodowe - jak sobie radzić	Zajęcia	KAROL MAC	13-10-2026	13:00	16:00	03:00
7 z 16 Odporność psychiczna i profilaktyka wypalenia	Zajęcia	KAROL MAC	14-10-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 16 -	Przerwa	-	14-10-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 16 Odporność psychiczna i profilaktyka wypalenia	Zajęcia	KAROL MAC	14-10-2026	13:00	16:00	03:00
10 z 16 Trening skutecznej komunikacji i asertywności	Zajęcia	KAROL MAC	15-10-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 16 -	Przerwa	-	15-10-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 16 Trening skutecznej komunikacji i asertywności	Zajęcia	KAROL MAC	15-10-2026	13:00	16:00	03:00
13 z 16 Komunikacja w sytuacjach trudnych	Zajęcia	KAROL MAC	16-10-2026	09:00	12:00	03:00
14 z 16 -	Przerwa	-	16-10-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 16 Komunikacja w sytuacjach trudnych	Zajęcia	KAROL MAC	16-10-2026	13:00	15:00	02:00
16 z 16 -	Walidacja	-	16-10-2026	15:00	16:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	35:00
w tym suma godzin zajęć	29:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	40:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 100,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	145,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	145,71 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	35:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KAROL MAC

Aneta Karmowska posiada ponad 25-letnie doświadczenie zawodowe w obszarze edukacji, doradztwa zawodowego, pracy z grupą i rozwoju kompetencji. Od 2017 r. pracuje jako doradca zawodowy w Mobilnym Centrum Informacji Zawodowej w Koninie, wcześniej przez 13 lat była

doradcą zawodowym w Młodzieżowym Centrum Kariery w Słupcy. Posiada również doświadczenie jako Lider Klubu Pracy oraz Instruktor Praktycznej Nauki Zawodu w OHP. Jest magistrem pedagogiki ze specjalnością Doradztwo Zawodowe i Personalne oraz absolwentką studiów podyplomowych z zakresu poradnictwa zawodowego. Posiada doświadczenie trenerskie, m.in. jako trener projektu „Edukacja dla pracy”, a także doświadczenie w tworzeniu programów edukacyjno-zawodowych realizowanych we współpracy z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji. Posiada przygotowanie i doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych, pracy z trudnymi sytuacjami interpersonalnymi oraz rozwijaniu kompetencji komunikacyjnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacja o materiałach dla uczestników: Prezentacja w formacie pdf dla uczestnika po zakończonym kursie.

Adres

ul. Poduchowne 1
62-700 Turek
woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



KAROL MAC

E-mail szkoleniapopart@onet.pl

Telefon (+48) 539 304 172