



APS Piotr Olgierd
Sułkowski



Szkolenie: JAK SKUTECZNIE SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM I WYPALENIEM ZAWODOWYM W DOBIE CYFRYZACJI

Numer usługi 2025/03/18/36960/2630542

📍 Mieronice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 21.05.2025 do 22.05.2025

4 166,60 PLN brutto

4 166,60 PLN netto

208,33 PLN brutto/h

208,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Pracownicy narażeni na stres w cyfrowym środowisku, menedżerowie, specjaliści HR, osoby pracujące zdalnie, przedsiębiorcy, oraz wszyscy, którzy chcą opanować techniki radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym w dobie cyfryzacji.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	20-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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

Usługa przygotowuje uczestnika do efektywnego radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym w erze cyfryzacji. Uczestnik zdobędzie wiedzę na temat źródeł stresu, mechanizmów wypalenia oraz nauczy się stosować praktyczne

techniki i narzędzia do zarządzania stresem, zapobiegania wypaleniu oraz budowania odporności psychicznej w środowisku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Efektywnie radzi sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym	Definiuje pojęcia stresu i wypalenia zawodowego.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje źródła stresu w środowisku pracy, szczególnie w kontekście cyfryzacji.	Test teoretyczny
	Identyfikuje objawy i mechanizmy wypalenia zawodowego u siebie i innych.	Test teoretyczny
	Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem, takie jak techniki relaksacyjne, zarządzanie czasem, czy asertywna komunikacja.	Test teoretyczny
	Wykorzystuje technologie do zarządzania stresem i wspierania zdrowia psychicznego	Test teoretyczny
	Planuje działania mające na celu poprawę dobrostanu psychicznego w miejscu pracy.	Test teoretyczny
	Organizuje swój czas pracy w sposób minimalizujący stres.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji -zaświadczenie- zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji -zaświadczenie- potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji -zaświadczenie- potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

1. Wprowadzenie do tematu i test początkowy
2. stres i jego konsekwencje
3. Jak cyfryzacja wpływa na naszą codzienną pracę i poziom stresu
4. Źródła stresu w pracy
5. Rola technologii
6. Psychologiczne aspekty stresu
7. Techniki radzenia sobie ze stresem
8. Rola technologii w zarządzaniu stresem
9. Praca zespołowa i wsparcie w pracy
10. Podsumowanie i zastosowanie wiedzy

Dzień drugi

1. Wypalenie zawodowe- definicja i objawy
2. Wypalenie zawodowe
3. Mechanizmy wypalenia zawodowego i ich identyfikacja
4. Jak radzić sobie z wypaleniem zawodowym w dobie cyfryzacji
5. Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
6. Praktyczne ćwiczenia
7. Podsumowanie i plan działania
8. Walidacja

Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

Warunki organizacyjne: W celu osiągnięcia maksymalizacji efektów szkolenia, grupa uczestników powinna wynosić minimum 3osoby.

Szkolenie trwa 20 godzin dydaktycznych . Maksymalna ilość osób w grupie wynosi 20. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników. Szkolenie przewiduje pracę całej grupy, jak również w podziale na grupy.

Uczestnicy w trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny mają prawo do co najmniej 1 przerwy, trwającej co najmniej 15 minut. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Przerwy ustalane będą z uczestnikami.

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie o jej ukończeniu.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.

1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Wprowadzenie do tematu i test początkowy	Sylwia Dudzik-Lorisz	21-05-2025	09:30	09:45	00:15
2 z 18 stres i jego konsekwencje Jak cyfryzacja wpływa na naszą codzienną pracę i poziom stresu	Sylwia Dudzik-Lorisz	21-05-2025	09:45	10:15	00:30
3 z 18 Źródła stresu w pracy Rola technologii	Sylwia Dudzik-Lorisz	21-05-2025	10:15	11:15	01:00
4 z 18 Psychologiczne aspekty stresu	Sylwia Dudzik-Lorisz	21-05-2025	11:15	12:15	01:00
5 z 18 Przerwa	Sylwia Dudzik-Lorisz	21-05-2025	12:15	12:30	00:15
6 z 18 Techniki radzenia sobie ze stresem	Sylwia Dudzik-Lorisz	21-05-2025	12:30	14:15	01:45
7 z 18 Rola technologii w zarządzaniu stresem	Sylwia Dudzik-Lorisz	21-05-2025	14:15	15:15	01:00
8 z 18 Praca zespołowa i wsparcie w pracy	Sylwia Dudzik-Lorisz	21-05-2025	15:15	16:15	01:00
9 z 18 Podsumowanie i zastosowanie wiedzy	Sylwia Dudzik-Lorisz	21-05-2025	16:15	16:45	00:30
10 z 18 Wypalenie zawodowe- definicja i objawy	Sylwia Dudzik-Lorisz	22-05-2025	08:30	09:00	00:30
11 z 18 Wypalenie zawodowe w branży gastronomicznej	Sylwia Dudzik-Lorisz	22-05-2025	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 18 Mechanizmy wypalenia zawodowego i ich identyfikacja	Sylwia Dudzik-Lorisz	22-05-2025	09:30	10:30	01:00
13 z 18 Jak radzić sobie z wypaleniem zawodowym w dobie cyfryzacji	Sylwia Dudzik-Lorisz	22-05-2025	10:30	12:00	01:30
14 z 18 Przerwa	Sylwia Dudzik-Lorisz	22-05-2025	12:00	12:15	00:15
15 z 18 Zapobieganie wypaleniu zawodowemu	Sylwia Dudzik-Lorisz	22-05-2025	12:15	13:15	01:00
16 z 18 Praktyczne ćwiczenia	Sylwia Dudzik-Lorisz	22-05-2025	13:15	15:15	02:00
17 z 18 Podsumowanie i plan działania	Sylwia Dudzik-Lorisz	22-05-2025	15:15	16:00	00:45
18 z 18 Walidacja	-	22-05-2025	16:00	16:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 166,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 166,60 PLN
Koszt osobogodziny brutto	208,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	208,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sylwia Dudzik-Lorisz

Pani Sylwia jest absolwentką Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie oraz Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie.

Ukończyła szereg kursów i szkoleń z zakresu psychologii, programów pomocy psychologicznej, pracy z nastolatkami w podejściu Gestalt, pozytywnej dyscypliny i wielu innych. Jest czynnym terapeutą środowiskowym. Prowadzi prywatny gabinet psychoterapii i rozwoju. Pracowała także z dziećmi z niepełnosprawnością.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom zostana przekazane materiały dydaktyczne w postaci prezentacji powerpoint, materiały przygotowane przez trenera, ankiety, testy. Materiały zgodne ze standardem WCAG 2.1.

Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT na podstawie § 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 (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983)

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt pod numerem 500 026 554 lub mailem na psulkowski@gmail.com przed zapisem na usługę!

Adres

Mieronice 92
28-366 Mieronice
woj. świętokrzyskie

Kontakt



Mariusz Zygmunt

E-mail mzygmunt@poczta.onet.eu

Telefon (+48) 602 528 810