



Katarzyna Adamska
OŚRODEK
TWÓRCZEJ
INTERWENCJI "OTI"

Brak ocen dla tego dostawcy

Vademecum Pracownika Ośrodka Pomocy Społecznej - wypalenie zawodowe - radzenie sobie ze stresem - zarządzanie i komunikacja w oparciu o zasady przeciwdziałania mobbingowi i dyskryminacji

Numer usługi 2025/03/23/173001/2643160

📍 Zakopane / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 25.05.2025 do 28.05.2025

2 490,00 PLN brutto

2 490,00 PLN netto

207,50 PLN brutto/h

207,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Prawo i administracja / Pomoc społeczna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Pracownicy pomocy społecznej
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	50
Data zakończenia rekrutacji	19-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	12
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 zwiększenie świadomości i umiejętności pracowników Ośrodków Pomocy Społecznej w zakresie radzenia sobie ze stresem, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu oraz budowania zdrowego środowiska pracy

wolnego od mobbingu i dyskryminacji. Uczestnicy poznają praktyczne strategie zarządzania stresem, komunikacji i higieny psychicznej, a także dowiedzą się, jak rozwijać inteligencję emocjonalną w pracy z trudnym klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Po ukończeniu szkolenia uczestnicy będą potrafili: ✔ Rozpoznawać objawy wypalenia zawodowego oraz stosować skuteczne metody jego zapobiegania. ✔ Diagnozować stresory związane z pracą w OPS oraz wdrażać strategie zarządzania stresem. ✔ Odróżniać mobbing od konfliktu i podejmować działania zapobiegające mobbingowi w miejscu pracy. ✔ Rozwijać inteligencję emocjonalną (EQ) i wykorzystywać ją do budowania zdrowych relacji zawodowych. ✔ Utrzymywać work-life balance i dbać o higienę psychiczną w trudnym środowisku zawodowym. ✔ Wspierać pozytywną komunikację i tworzyć atmosferę sprzyjającą współpracy w zespole.	dyskusja	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

tak

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

tak

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

tak

Program

REJESTRACJA UCZESTNIKÓW

Rejestracja uczestników

II dzień szkolenia

prowadzi dr Monika Polaczek

09:00 - 13:00

Wypalenie zawodowe Pracowników Ośrodków Pomocy Społecznej - grupa wysokiego ryzyka

- Definicja wypalenia zawodowego (wg WHO i badań psychologicznych).
- Charakterystyka zawodów wysokiego ryzyka – dlaczego OPS są szczególnie narażeni?
- Etapy wypalenia zawodowego, sygnały ostrzegawcze.
- Case study – omówienie konkretnych przykładów wyzwań w pracy w Ośrodku Pomocy Społecznej.
- Stresory związane z pracą w Ośrodku Pomocy Społecznej
- Trójskładnikowy model wypalenia zawodowego
- Metody zapobiegania syndromowi burnout.
- Narzędzia diagnostyczne: np. kwestionariusz MBI (Maslach Burnout Inventory).

III dzień szkolenia

prowadzi dr Monika Polaczek

09:00 - 13:00

Zarządzanie i komunikacja w OPS w oparciu o przeciwdziałanie mobbingowi i dyskryminacji

1. Wprowadzenie do tematu mobbingu:

- mobbing w znaczeniu prawnym i w znaczeniu psychologicznym;
- różnica między mobbingiem a konfliktem;
- statystyki i skutki mobbingu dla jednostki i organizacji
- klient wymagający;

2. Cechu osobowości sprzyjające mobbingowi:

- charakterystyka osób podatnych na mobbing;
- osobowość „mobbera” – kto najczęściej dopuszcza się mobbingu?
- case studies: jak cechy osobowości mogą wpływać na dynamikę mobbingu w organizacji?

3. Błędy w zarządzaniu sprzyjające mobbingowi.

4. Niewłaściwa komunikacja jako czynnik ryzyka mobbingu:

- rodzaje niewłaściwej komunikacji;
- rola komunikacji w zapobieganiu mobbingowi;
- jak rozpoznawać nieodpowiednią komunikację?

5. Budowanie zespołu jako element profilaktyki mobbingu:

- rola lidera w budowaniu zespołu;
- indywidualna odpowiedzialność członka zespołu za tworzenie pozytywnej atmosfery w pracy;
- przykłady działań integracyjnych;
- warsztaty zespołowe, wyjazdy integracyjne, feedback 360°.

6. Mobbing wobec przełożonego – odwrócony mobbing:

- przyczyny zjawiska mobbingu skierowanego przeciwko przełożonemu;
- psychologiczne mechanizmy i techniki manipulacyjne stosowane wobec przełożonych;
- jak lider może rozpoznać i przeciwdziałać odwróconemu mobbingowi?
- case study: omówienie przykładu z życia zawodowego.

7. Przeciwdziałanie mobbingowi:

- tworzenie polityk antymobbingowych w OPS;
- znaczenie superwizji i wsparcia psychologicznego w miejscu pracy.

IV dzień szkolenia

prowadzi dr Monika Polaczek

08:30 - 11:45

Strategie walki ze stresem dla pracowników Ośrodków Pomocy Społecznej - zarządzanie stresem, higiena psychiczna, work-life balans oraz niezwykła odpowiedzialność inteligencji emocjonalnej za sukcesy i błędy pracownika Ośrodka Pomocy Społecznej

- Definicja stresu i jego roli w życiu zawodowym.
- Pojęcie higieny psychicznej – dbałość o zdrowie psychiczne w kontekście pracy w OPS.
- Work-life balance – dlaczego równowaga między życiem prywatnym a zawodowym jest kluczowa?
- Inteligencja emocjonalna (EQ) – wprowadzenie i znaczenie dla osób zatrudnionych w OPS.
- Różnica między stresem pozytywnym (eustres), a negatywnym (dystres).
- Strategie radzenia sobie ze stresem – praktyczne techniki obniżania poziomu stresu.
- Rola pracodawcy w wspieraniu higieny psychicznej pracowników.
- Przykładowe wyzwania w osiąganiu równowagi: praca z trudnym klientem i zacieranie granic między „klientem” a „podopiecznym”, oczekiwania społeczne i kultura „bycia zajęтым”.
- Rola EQ w budowaniu relacji międzyludzkich w pracy.
- Jak rozwijać własną inteligencję emocjonalną?
- Współzależność stresu, higieny psychicznej, work-life balance i EQ.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 490,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	207,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	207,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Adamska

dr Monika Polaczek

Doktor nauk humanistycznych, nauczyciel akademicki, certyfikowany coach - Akademia Profesjonalnego Coachingu akredytowana przez Noble Manhattan Coaching, wieloletni wykładowca w Instytucie Filozofii Uniwersytetu Śląskiego (coaching, artcoaching, filozofia), prowadzi zajęcia z komunikacji interpersonalnej, strategii zarządzania stresem i filozofii dla studentów w Wyższej Szkole Planowania Strategicznego w Dąbrowie Górniczej, gościnnie na Uniwersytecie Warszawskim oraz na Uniwersytecie III Wiek pod patronatem Wyższej Szkoły Humanitas w Sosnowcu, członek Rady Dydaktycznej Kierunku Doradztwo Filozoficzne i Caching w Instytucie Filozofii Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, właścicielka i trener w Centrum Szkoleń i Coachingu SiC!, posiada 12 letnią praktykę w zawodzie trenera i wykładowcy dla pracowników sektora finansów publicznych, doskonale zna realia „budżetówki” od strony pracownika, kierownika zespołu, jak i szkoleniowca, stworzyła i administruje portal internetowy zrzeszający ponad 45 tysięcy pracowników jednostek budżetowych pod nazwą „Robię w budżetówce”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W przypadku rezygnacji ze szkolenia w terminie krótszym niż 21 dni od dnia rozpoczęcia szkolenia jednostka zgłaszająca ponosi 100% odpłatności za szkolenie – niezależnie od powodu rezygnacji.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany wykładowcy z przyczyn od niego niezależnych.

Kolejność omawianych zagadnień może ulec zmianie.

Adres

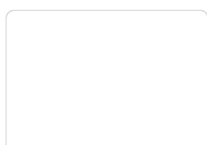
ul. Szymaszkowa 1
34-500 Zakopane
woj. małopolskie

Hotel Bachleda Kasprowy****

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Adamska

E-mail biuro@oti.org.pl



Telefon (+48) 505 064 450