



## Wypalenie zawodowe- identyfikacja wczesnych objawów i metody przywracania efektywności- szkolenie grupa I

Numer usługi 2026/04/07/212311/3467612

5 412,00 PLN brutto  
4 400,00 PLN netto  
225,50 PLN brutto/h  
183,33 PLN netto/h  
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

VetMotion Paula  
Olszewska

★★★★★ 5,0 / 5  
122 oceny

- 📍 Koszalin
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 24:00 h
- 📅 01.07.2026 do 02.07.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Biznes / Organizacja

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, w szczególności pracujących w warunkach zwiększonego obciążenia, presji czasu lub wykonujących zadania o charakterze powtarzalnym. Adresatami są zarówno pracownicy, jak i osoby pełniące funkcje koordynacyjne lub lidarskie, odpowiedzialne za organizację pracy i utrzymanie efektywności zespołu. Szkolenie może być również dedykowane osobom narażonym na długotrwały stres, spadek motywacji oraz obniżenie poziomu zaangażowania w wykonywane obowiązki.

**Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

10

**Data zakończenia rekrutacji**

30-06-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

24

**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 rozpoznawania wczesnych objawów wypalenia zawodowego w środowisku produkcyjnym oraz zrozumienia jego wpływu na efektywność pracy. Szkolenie przygotowuje do podejmowania działań zapobiegawczych oraz ograniczania spadku zaangażowania.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje wypalenie zawodowe, jego specyfikę w środowisku produkcyjnym oraz różnicę między zmęczeniem a wypaleniem.	Rozróżnia symptomy psychiczne, fizyczne i behawioralne wypalenia zawodowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wpływ pracy zmianowej, powtarzalnej i stresu operacyjnego na ryzyko wypalenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje czynniki ryzyka wypalenia w swoim środowisku pracy i ich konsekwencje dla efektywności i bezpieczeństwa.	Mapuje czynniki obciążenia, rutyny i stresu operacyjnego w swoim miejscu pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Analizuje zależność między spadkiem motywacji a występowaniem czynników ryzyka.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Monitoruje własne sygnały ostrzegawcze wypalenia i zmęczenia w pracy zmianowej.	Wykonuje ćwiczenie auto-diagnozy i identyfikuje przynajmniej trzy sygnały ostrzegawcze.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dokonuje oceny własnej kondycji psychofizycznej w kontekście równowagi pracy i regeneracji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki szybkiej regeneracji, odzyskiwania koncentracji i energii w trakcie zmiany.	Opracowuje zestaw przynajmniej dwóch praktycznych metod regeneracji do wykorzystania w pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Praktykuje ćwiczenia koncentracji i odzyskiwania energii w symulowanych sytuacjach pracy zmianowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opracowuje plan działań indywidualnych „co mogę zmienić od jutra”.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Analizuje przykłady przypadków z zakładu produkcyjnego w celu wyciągnięcia praktycznych wniosków	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje strategie minimalizowania negatywnego wpływu rutyny i monotonii na motywację i zaangażowanie.		
Wspiera kulturę zespołową sprzyjającą efektywności, motywacji i redukcji wypalenia w pracy produkcyjnej.	Rekomenduje działania zespołowe, które mogą poprawić równowagę psychofizyczną pracowników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

# 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

### Część teoretyczna:

- Wypalenie zawodowe- definicja i specyfika w środowisku produkcyjnym
- Wczesne objawy wypalenia: psychiczne, fizyczne i behawioralne
- Czynniki ryzyka w pracy zmianowej i pracy powtarzalnej
- Wpływ wypalenia na efektywność, bezpieczeństwo i jakość pracy
- Mechanizmy powstawania spadku motywacji i zaangażowania
- Rola obciążenia, rutyny i stresu operacyjnego
- Różnica między zmęczeniem, spadkiem formy a wypaleniem zawodowym
- Znaczenie regeneracji i równowagi psychofizycznej w pracy produkcyjnej

### Część praktyczna:

- Auto-diagnoza: identyfikacja własnych sygnałów ostrzegawczych
- Analiza przypadków z zakładu produkcyjnego (case study)
- Ćwiczenie: „mapa czynników wypalających w mojej pracy”
- Techniki szybkiej regeneracji w trakcie pracy zmianowej
- Sposoby odzyskiwania koncentracji i energii w trakcie zmiany
- Strategie radzenia sobie z rutyną i monotonią pracy
- Ćwiczenie: plan działań indywidualnych „co mogę zmienić od jutra”
- Dyskusja: dobre praktyki zespołowe wspierające efektywność i zaangażowanie

**Walidacja efektów uczenia się za pomocą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie oraz obserwacji w warunkach symulowanych.**

Szkolenia trwa 24 godziny lekcyjne, czyli 18 godzin zegarowych. Co 4 godziny odbywają się przerwy 15 minutowe, które wliczają się do czasu trwania szkolenia. Część teoretyczna trwa 9 godzin, część praktyczna trwa 8 godzin 15 min. Walidacja 45 min wliczona w czas trwania szkolenia.

Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, w szczególności pracujących w warunkach zwiększonego obciążenia, presji czasu lub wykonujących zadania o charakterze powtarzalnym. Adresatami są zarówno pracownicy, jak i osoby pełniące funkcje koordynacyjne lub leaderskie, odpowiedzialne za organizację pracy i utrzymanie efektywności zespołu. Szkolenie może być również dedykowane osobom narażonym na długotrwały stres, spadek motywacji oraz obniżenie poziomu zaangażowania w wykonywane obowiązki.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 9</b> Dzień I część teoretyczna- Wczesne objawy wypalenia: Czynniki ryzyka w pracy zmianowej i pracy powtarzalnej Wpływ wypalenia na efektywność, bezpieczeństwo i jakość pracy	Agnieszka Szewczyk	01-07-2026	09:00	13:00	04:00
<b>2 z 9</b> Przerwa	Agnieszka Szewczyk	01-07-2026	13:00	13:15	00:15
<b>3 z 9</b> Dzień I część teoretyczna- Mechanizmy powstawania spadku motywacji i zaangażowania Rola obciążenia, rutyny i stresu operacyjnego	Agnieszka Szewczyk	01-07-2026	13:15	14:00	00:45
<b>4 z 9</b> Dzień I część praktyczna- Auto-diagnoza: identyfikacja własnych sygnałów ostrzegawczych Analiza przypadków z zakładu produkcyjnego (case study) Ćwiczenie: „mapa czynników wypalających w mojej pracy”	Agnieszka Szewczyk	01-07-2026	14:00	18:00	04:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 9 Dzień II część teoretyczna- Różnica między zmęczeniem, spadkiem formy a wypaleniem zawodowym Znaczenie regeneracji i równowagi psychofizycznej w pracy produkcyjnej	Agnieszka Szewczyk	02-07-2026	09:00	13:00	04:00
6 z 9 Przerwa	Agnieszka Szewczyk	02-07-2026	13:00	13:15	00:15
7 z 9 Dzień II część praktyczna- Techniki regeneracji Sposoby odzyskiwania koncentracji i energii w trakcie zmiany Strategie radzenia sobie z rutyną, plan działań indywidualnych	Agnieszka Szewczyk	02-07-2026	13:15	17:00	03:45
8 z 9 Przerwa	Agnieszka Szewczyk	02-07-2026	17:00	17:15	00:15
9 z 9 Walidacja efektów uczenia się za pomocą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie oraz obserwacji w warunkach symulowanych.	-	02-07-2026	17:15	18:00	00:45

## 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	5 412,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	225,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	183,33 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Agnieszka Szewczyk

Od ponad 15 lat pracuję w obszarze zarządzania zasobami ludzkimi, wspierając organizacje i menedżerów w budowaniu efektywnej współpracy oraz rozwoju pracowników. Jako HR Business Partner łączę wiedzę HR z praktyką biznesową, pracując m.in. z komunikacją w zespołach, rozwojem kompetencji menedżerskich oraz prowadzeniem trudnych rozmów. Jestem certyfikowanym trenerem kompetencji miękkich i wykorzystuję w pracy narzędzia analizy transakcyjnej, mediacji oraz modeli komunikacji. Prowadzę szkolenia oparte na praktyce organizacyjnej, koncentrując się na rozwiązaniach możliwych do zastosowania w codziennej pracy. W pracy trenerskiej stawiam na warsztatową formę i rozwój umiejętności, które realnie wspierają współpracę i efektywność zespołów.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet materiałów szkoleniowych w formie drukowanej, obejmujących:

- prezentację szkoleniową zawierającą kluczowe treści merytoryczne,
- materiały dydaktyczne

### Warunki uczestnictwa

- Brak wymagań wstępnych ani konieczności posiadania kwalifikacji
- Gotowość do udziału w zajęciach i pracy w grupie
- Chęć zaangażowania się w ćwiczenia i wymianę doświadczeń.

## Adres

ul. Młyńska 37

75-420 Koszalin

woj. zachodniopomorskie

Usługodawca zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021- 2027.

## Kontakt



**PAULA OLSZEWSKA**

**E-mail** paula.olszewska1@icloud.com

**Telefon** (+48) 537 104 703