



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

Numer usługi 2026/04/07/212311/3467689

5 535,00 PLN brutto
4 500,00 PLN netto
230,63 PLN brutto/h
187,50 PLN netto/h
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

VetMotion Paula
Olszewska

★★★★★ 5,0 / 5

43 oceny

📍 Koszalin

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 24:00 h

📅 13.07.2026 do 14.07.2026

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

8

Data zakończenia rekrutacji

12-07-2026

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: 5

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 5 Dzień I część teoretyczna | Agnieszka Szewczyk | 13-07-2026 | 09:00 | 14:00 | 05:00 |
| 2 z 5 Dzień I część praktyczna | Agnieszka Szewczyk | 13-07-2026 | 14:00 | 18:00 | 04:00 |
| 3 z 5 Dzień II część teoretyczna | Agnieszka Szewczyk | 14-07-2026 | 09:00 | 13:00 | 04:00 |
| 4 z 5 Dzień II część praktyczna | Agnieszka Szewczyk | 14-07-2026 | 13:00 | 17:15 | 04:15 |
| 5 z 5 Walidacja efektów uczenia się za pomocą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie oraz obserwacji w warunkach symulowanych. | - | 14-07-2026 | 17:15 | 18:00 | 00:45 |

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 535,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 4 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 230,63 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 187,50 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