



IDEA KAMILA
PIEKARNIAK

Brak ocen dla tego dostawcy

Strategie walki z wypaleniem zawodowym. Jak radzić sobie z przewlekłym stresem i przeciążeniem. Szkolenie.

Numer usługi 2026/06/05/219169/3609026

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 02.11.2026 do 03.11.2026

1 000,00 PLN brutto
1 000,00 PLN netto
125,00 PLN brutto/h
125,00 PLN netto/h
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do menedżerów, pracowników działów HR, liderów zespołów, a także wszystkich pracowników narażonych na chroniczny stres i przeciążenie obowiązkami, którzy chcą poprawić swój dobrostan i zapobiec wypaleniu zawodowemu.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	28-10-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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 głównym szkolenia jest nabycie przez uczestników kompleksowej wiedzy, umiejętności oraz kompetencji z zakresu identyfikacji, zapobiegania oraz radzenia sobie ze stresem oraz wypaleniem zawodowym, co przełoży się na wzrost ich motywacji i efektywności osobistej oraz poprawę funkcjonowania w ramach kultury organizacyjnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy stresu długoterminowego oraz definiuje poszczególne fazy i przyczyny powstawania wypalenia zawodowego.	Uczestnik poprawnie wskazuje różnice pomiędzy stresem długoterminowym a sytuacjami alarmowymi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wymienia i prawidłowo opisuje co najmniej 3 fazy wypalenia zawodowego i ich charakterystyczne objawy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje metody badania wypalenia zawodowego do oceny skali zjawiska oraz planuje działania prewencyjne.	Uczestnik dobiera właściwe narzędzie badawcze do zdiagnozowania poziomu wypalenia zawodowego w zespole.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opracowuje plan prewencji wypalenia zawodowego obniżający ryzyko wystąpienia tego zjawiska oparte na podanych studiach przypadku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik uzasadnia konieczność dbania o dobrostan psychiczny jako kluczowy element efektywnej kultury organizacyjnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje własne reakcje na stres i decyduje o wdrożeniu odpowiednich środków zaradczych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik prezentuje proaktywną postawę w obszarze budowania wspierającej kultury organizacyjnej oraz ma świadomość własnej odpowiedzialności za zapobieganie wypaleniu.		

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

STRES - Twój przyjaciel czy wróg?

- Definicja zjawiska
- Wpływ stresu na organizm i efektywność osobistą – różne perspektywy
- Stres długoterminowy i sytuacje alarmowe – jak poznać co się dzieje?
- Różne oblicza stresu – wpływ na motywację do działania

Czym jest wypalenie zawodowe?

- Koncepcja wypalenia zawodowego
- Czy wypalenie zawodowe jest chorobą?
- Fazy wypalenia zawodowego i ich objawy
- Przyczyny wypalenia zawodowego i czynniki ryzyka
- Metody badania wypalenia zawodowego

Znaczenie prewencji wypalenia zawodowego

- Skala zjawiska
- Prognozy na przyszłość
- Koszty związane z wypaleniem zawodowym

Wypalenie zawodowe a kultura organizacyjna

- Kultura organizacyjna i jej znaczenie w zjawisku powstawania wypalenia zawodowego
- Rola firmy w przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 STRES - Twój przyjaciel czy wróg?	Zajęcia	Małgorzata Adamczyk	02-11-2026	16:30	18:00	01:30
2 z 7 -	Przerwa	-	02-11-2026	18:00	18:15	00:15
3 z 7 Czym jest wypalenie zawodowe?	Zajęcia	Małgorzata Adamczyk	02-11-2026	18:15	20:30	02:15
4 z 7 Znaczenie prewencji wypalenia zawodowego	Zajęcia	Małgorzata Adamczyk	03-11-2026	16:30	18:00	01:30
5 z 7 -	Przerwa	-	03-11-2026	18:00	18:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 7 Wypalenie zawodowe a kultura organizacyjna	Zajęcia	Małgorzata Adamczyk	03-11-2026	18:15	20:20	02:05
7 z 7 -	Walidacja	Małgorzata Adamczyk	03-11-2026	20:20	20:30	00:10

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	07:20
w tym suma godzin walidacji	00:10
w tym suma przerw	00:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	10:00

Cennik

Cennik

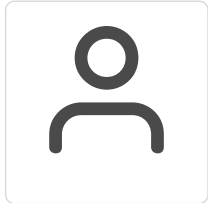
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Adamczyk

Psycholog i doradca biznesowy w obszarach organizacji i zarządzania zasobami ludzkimi, marketingu i sprzedaży oraz obsługi klienta. Trener z doświadczeniem zawodowym zdobytym w organizacjach świadczących usługi finansowe, bankowe, ubezpieczeniowe oraz prawne. Od wielu lat interesuje się psychologią oraz rozwojem osobistym, zarówno własnym, jak i osób, z którymi współpracuje. Posiada wysoko rozwinięte umiejętności komunikacyjne i negocjacyjne. Wyróżnia się wysoką motywacją do pracy, którą skutecznie inspiruje innych. Do każdego powierzonego zadania podchodzi z zaangażowaniem i ambicją.

Jest osobą optymistycznie nastawioną do ludzi, odpowiedzialną, kreatywną oraz doskonale zorganizowaną. Charakteryzuje ją wszechstronna osobowość, ukierunkowana na współpracę i budowanie efektywnych relacji. Dobrze adaptuje się do zmieniających się warunków oraz wykazuje wysoki poziom inteligencji społecznej.

Ukończyła liczne kursy i szkolenia, w tym m.in.: Podstawy Psychologii, Instruktor Terapii Zajęciowej, Coaching, Podstawy Psychologii Kryzysu i Problemów Emocjonalnych Człowieka z Technikami Twórczego Myślenia w Procesie Terapeutycznym, Trening Umiejętności Społecznych, Kierownik Małego Przedsiębiorstwa, Praktyczne Zarządzanie Personelem w MŚP, Doradztwo Zawodowe w Zakładzie Karnym, a także wiele specjalistycznych kursów z zakresu technik sprzedaży i obsługi klienta.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy (pdf)

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy Zoom. Link z zaproszeniem zostanie przesłany na e-mail uczestnika najpóźniej na 24 godziny przed planowanym rozpoczęciem zajęć. Każdy uczestnik musi logować się do platformy z własnego konta. Nie dopuszcza się uczestnictwa w usłudze za pomocą jednego konta i jednego urządzenia przez więcej niż jednego uczestnika.

Walidacja przeprowadzana jest w formie testu on-line, a jego wynik generowany jest automatycznie.

Po pozytywnym zaliczeniu procesu walidacji, uczestnik otrzyma imienne zaświadczenie ukończenia szkolenia, które zostanie przesłane na adres e-mail w formie pliku PDF.

Warunkiem ukończenia szkolenia i uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest obecność na minimalnym wymaganym przez operatora poziomie czasu trwania szkolenia (zazwyczaj 80%).

W przypadku chęci uczestnictwa w szkoleniu w innej formie lub w innym terminie proszę o kontakt

Zapewniamy wsparcie techniczne przed i w trakcie szkolenia

Warunki techniczne

Komputer stacjonarny lub laptop z procesorem min. dwurdzeniowym (np. Intel Core i3 lub odpowiednik) oraz min. 4 GB pamięci RAM.

Stabilne połączenie o przepustowości min. 10 Mbps (pobieranie) i min. 2 Mbps (wysyłanie). Zalecane połączenie kablowe lub stabilne Wi-Fi.

Najnowsza, zaktualizowana wersja przeglądarki Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge lub Safari.

Sprawną kamerą internetową (wbudowaną lub zewnętrzną) oraz mikrofon i głośniki/słuchawki (umożliwiające swobodną komunikację dwustronną).

Założone darmowe konto na platformie Zoom.

Kontakt



KAMILA PIEKARNIAK

E-mail info@kursnaai.pl

Telefon (+48) 609 304 491