Harmonogram szkolenia

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Nazwa i numer projektu: „Doskonalenie kadr instytucji rynku pracy" nr FEWM.07.03-IP.01-0002/24

Nazwa szkolenia: „Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu"

Termin realizacji: 05.11.2026-06.11.2026

Miejsce realizacji zajęć: Plaża Hotel & Spa*** Bogaczewo 96, 14-300 Morąg

Trener/Wykładowca: Viktoriya Trudnowska

Data	Godzina realizacji zajęć od-do	Temat zajęć
I dzień zajęć		
05.11.2026	08.00 – 08.30	Otwarcie szkolenia i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów, efektów kształcenia, zawarcie kontraktu kontrakt
05.11.2026	08.30 – 10.00	Uwaga stres! Podstawy wiedzy o stresie i wprowadzenie do tematu
05.11.2026	*10.00 – 10.15*	*Przerwa*
05.11.2026	10.15 – 11.45	Objawy wypalenia zawodowego
05.11.2026	*11.45 – 12.00*	*Przerwa*
05.11.2026	12.00 – 13.30	Wypalenie zawodowe i rodzaj związków z innymi stanami i zaburzeniami psychicznymi (stres, depresja, obniżona satysfakcja zawodowa, zespół przewlekłego zmęczenia)
05.11.2026	*13.30 – 14.30*	*Przerwa obiadowa*
05.11.2026	14.30 – 16.00	Etapy wypalenia wg APA Czynniki sprzyjające wypalenia zawodowego
II dzień zajęć		
06.11.2026	08.00 – 09.30	Skutki wypalenia zawodowego
06.11.2026	*09.30 – 09.40*	*Przerwa*
06.11.2026	09.40 – 11.10	Zapobieganie wypaleniu zawodowemu, m.in. 7 typów wypoczynku, kręgi pasji i zainteresowań
06.11.2026	*11.10 – 11.20*	*Przerwa*
06.11.2026	11.20 – 12.50	Wprowadzenie programu radzenia sobie z wypaleniem zawodowym obejmującego: • zmiana postawy z postawy rozwiązywania problemów klientów na postawę wspierania klientów w samodzielnym szukaniu rozwiązań • uczenie bardziej realistycznej roli zawodowej
06.11.2026	*12.50 – 13.30*	*Przerwa obiadowa*

06.11.2026	13.30 – 15.00	Wprowadzenie programu radzenia sobie z wypaleniem zawodowym obejmującego: • poznawcze i behawioralne techniki radzenia sobie ze stresem • trening relaksacyjny
06.11.2026	15.00 – 16.00	Walidacja kompetencji