



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



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: 08.06.2026-09.06.2026

Miejsce realizacji zajęć: Hotel Kopczyński, ul. Orła Białego 18, 11-040 Dobre Miasto

Trener/Wykładowca: Viktoriya Trudnowska

Data	Godzina realizacji zajęć od-do	Temat zajęć
I dzień zajęć		
08.06.2026	08.00 – 08.30	Otwarcie szkolenia i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów, efektów kształcenia, zawarcie kontraktu
08.06.2026	08.30 – 10.00	Uwaga stres! Podstawy wiedzy o stresie i wprowadzenie do tematu
08.06.2026	10.00 – 10.15	<i>Przerwa</i>
08.06.2026	10.15 – 11.45	Objawy wypalenia zawodowego
08.06.2026	11.45 – 12.00	<i>Przerwa</i>
08.06.2026	12.00 – 13.30	Wypalenie zawodowe i rodzaj związków z innymi stanami i zaburzeniami psychicznymi (stres, depresja, obniżona satysfakcja zawodowa, zespół przewlekłego zmęczenia)
08.06.2026	13.30 – 14.30	<i>Przerwa obiadowa</i>
08.06.2026	14.30 – 16.00	Etapy wypalenia wg APA Czynniki sprzyjające wypalenia zawodowego
II dzień zajęć		
09.06.2026	08.00 – 09.30	Skutki wypalenia zawodowego
09.06.2026	09.30 – 09.40	<i>Przerwa</i>
09.06.2026	09.40 – 11.10	Zapobieganie wypaleniu zawodowemu, m.in. 7 typów wypoczynku, kręgi pasji i zainteresowań
09.06.2026	11.10 – 11.20	<i>Przerwa</i>
09.06.2026	11.20 – 12.50	Wprowadzenie programu radzenia sobie z wypaleniem zawodowym obejmującego: <ul style="list-style-type: none"> • zmiana postawy z postawy rozwiązywania problemów klientów na postawę wspierania klientów w samodzielnym szukaniu rozwiązań • uczenie bardziej realistycznej roli zawodowej
09.06.2026	12.50 – 13.30	<i>Przerwa obiadowa</i>



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



09.06.2026	13.30 – 15.00	Wprowadzenie programu radzenia sobie z wypaleniem zawodowym obejmującego: <ul style="list-style-type: none">• poznawcze i behawioralne techniki radzenia sobie ze stresem• trening relaksacyjny
09.06.2026	15.00 – 16.00	Walidacja kompetencji