



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:** 13.11.2025-14.11.2025

**Miejsce realizacji zajęć:** Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki

**Trener/Wykładowca:** Viktoriya Trudnowska

| Data                  | Godzina realizacji zajęć od-do | Temat zajęć                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I dzień zajęć</b>  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13.11.2025            | 08.00 – 08.30                  | Otwarcie szkolenia i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów, efektów kształcenia, zawarcie kontraktu kontrakt                                                                                                                                                                              |
| 13.11.2025            | 08.30 – 10.00                  | Uwaga stres! Podstawy wiedzy o stresie i wprowadzenie do tematu                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13.11.2025            | 10.00 – 10.15                  | Przerwa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 13.11.2025            | 10.15 – 11.45                  | Objawy wypalenia zawodowego                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 13.11.2025            | 11.45 – 12.00                  | Przerwa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 13.11.2025            | 12.00 – 13.30                  | Wypalenie zawodowe i rodzaj związków z innymi stanami i zaburzeniami psychicznymi (stres, depresja, obniżona satysfakcja zawodowa, zespół przewlekłego zmęczenia)                                                                                                                                             |
| 13.11.2025            | 13.30 – 14.30                  | Przerwa obiadowa                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 13.11.2025            | 14.30 – 16.00                  | Etapy wypalenia wg APA<br>Czynniki sprzyjające wypalenia zawodowego                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>II dzień zajęć</b> |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14.11.2025            | 08.00 – 09.30                  | Skutki wypalenia zawodowego                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 14.11.2025            | 09.30 – 09.40                  | Przerwa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 14.11.2025            | 09.40 – 11.10                  | Zapobieganie wypaleniu zawodowemu, m.in. 7 typów wypoczynku, kręgi pasji i zainteresowań                                                                                                                                                                                                                      |
| 14.11.2025            | 11.10 – 11.20                  | Przerwa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 14.11.2025            | 11.20 – 12.50                  | Wprowadzenie programu radzenia sobie z wypaleniem zawodowym obejmującego: <ul style="list-style-type: none"> <li>zmiana postawy z postawy rozwiązywania problemów klientów na postawę wspierania klientów w samodzielnym szukaniu rozwiązań</li> <li>uczenie bardziej realistycznej roli zawodowej</li> </ul> |
| 14.11.2025            | 12.50 – 13.30                  | Przerwa obiadowa                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |               |                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14.11.2025 | 13.30 – 15.00 | Wprowadzenie programu radzenia sobie z wypaleniem zawodowym obejmującego: <ul style="list-style-type: none"><li>• poznawcze i behawioralne techniki radzenia sobie ze stresem</li><li>• trening relaksacyjny</li></ul> |
| 14.11.2025 | 15.00 – 16.00 | Walidacja kompetencji                                                                                                                                                                                                  |