

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Szczytnie

Numer projektu: FEWM.07.06-IZ.00-0029/25

Tytuł projektu: Zdrowo, dobrze, zawodowo! 100

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu- jak zarządzać stresem, emocjami i energią

Nr kursu: 10/093/2026

Uczestników: 14 w tym kobiet: 13, mężczyzn: 1

Termin realizacji: 09.05.2026-10.05.2026



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
09.05.2026	10:15-11:00	Różnica między zmęczeniem, a wypaleniem Etapy wypalenia zawodowego	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	11:00-11:15	PRZERWA	
	11:15-12:00	Definicja i geneza wypalenia zawodowego	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	12:00-12:45	Objawy wypalenia (emocjonalne, poznawcze, behawioralne) Zjawisko quiet quitting	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	12:45-13:30	Czynniki systemowe: nadmierne obciążenie pracą	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	13:30-14:15	Czynniki osobowościowe (perfekcjonizm, niska asertywność, niskie poczucie własnej wartości)	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	14:15-14:45	PRZERWA	
	14:45-15:30	Czynniki społeczne: brak wsparcia społecznego, toksyczna atmosfera, brak docenienia)	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	15:30-16:15	Definicja stresu (Selye, Lazarus, Hobfoll)	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	16:15-17:00	Rodzaje stresu: eustress, dystres, stres chroniczny	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
10.05.2026	08:00-08:45	Źródła stresu zawodowego i prywatnego. Skutki stresu długotrwałego (psychiczne, fizyczne, społeczne)	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	08:45-09:30	Autodiagnoza poziomu stresu	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	09:30-09:45	PRZERWA	
	09:45-10:30	Rola interpretacji sytuacji w powstawaniu stresu- automatyczne myśli i przekonania	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	10:30-11:15	Schematy sprzyjające wypaleniu (perfekcjonizm, nadodpowiedzialność)	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	11:15-12:00	Emocje i objawy psychosomatyczne Błędne koło stresu	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	12:00-12:30	PRZERWA	
	12:30-13:15	Techniki regulacji napięcia (oddech, relaksacja, uważność)	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	13:15-14:00	Granice w pracy- asertywność Sens pracy i wartości osobiste	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki
	14:00-14:45	Job crafting- modyfikowanie sposobu pracy	Jora Wielka 54C 11-730 Mikołajki