

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Iławie

Numer projektu: FEWM.07.06-IZ.00-0032/25

Tytuł projektu: Zdrowo, dobrze, zawodowo! 974

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

Nr kursu: 9/065/2026

Uczestników: 7 w tym kobiet: 1, mężczyzn: 6

Termin realizacji: 21.02.2026-22.02.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsce, ulica, nr lokalu, nr sali)
21.02.2026	08:30-09:15	Definicja i geneza wypalenia zawodowego	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
	09:15-10:00	Różnica między zmęczeniem, a wypaleniem Etapy wypalenia zawodowego	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
	10:00-10:15	PRZERWA	
	10:15-11:00	Objawy wypalenia (emocjonalne, poznawcze, behawioralne) Zjawisko quiet quitting	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
	11:00-11:45	Czynniki systemowe: nadmierne obciążenie pracą	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
	11:45-12:00	PRZERWA	
	12:00-12:45	Czynniki osobowościowe (perfekcjonizm, niska asertywność, niskie poczucie własnej wartości)	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
	12:45-13:30	Czynniki społeczne: brak wsparcia społecznego, toksyczna atmosfera, brak docenienia)	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
	13:30-14:00	PRZERWA	
	14:00-14:45	Definicja stresu (Selye, Lazarus, Hobfoll)	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
	14:45-15:30	Rodzaje stresu: eustress, dystres, stres chroniczny	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
	15:30-15:45	PRZERWA	
	15:45-16:30	Źródła stresu zawodowego i prywatnego. Skutki stresu długotrwałego (psychiczne, fizyczne, społeczne)	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
	16:30-17:15	Autodiagnoza poziomu stresu	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
22.02.2026	09:00-09:45	Rola interpretacji sytuacji w powstawaniu stresu- automatyczne myśli i przekonania	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
	09:45-10:30	Schematy sprzyjające wypaleniu (perfekcjonizm, nadodpowiedzialność)	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
	10:30-10:45	PRZERWA	
	10:45-11:30	Emocje i objawy psychosomatyczne Błędne koło stresu	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
	11:30-12:15	Techniki regulacji napięcia (oddech, relaksacja, uważność)	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
	12:15-12:30	PRZERWA	
	12:30-13:15	Granice w pracy- asertywność Sens pracy i wartości osobiste	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2
	13:15-14:00	Job crafting- modyfikowanie sposobu pracy	Hotel Anders, 14-133 Stare Jabłonki, ul.Spacerowa 2