

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: 9/090/2026

Uczestników: 20 w tym kobiet: 10, mężczyzn: 10

Termin realizacji: 24.04.2026-25.04.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsce, ulica, nr lokalu, nr sali)
24.04.2026	08:15-09:00	Definicja i geneza wypalenia zawodowego	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	09:00-09:45	Różnica między zmęczeniem, a wypaleniem Etapy wypalenia zawodowego	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	09:45-09:55	PRZERWA	
	09:55-10:40	Objawy wypalenia (emocjonalne, poznawcze, behawioralne) Zjawisko quiet quitting	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	10:40-11:25	Czynniki systemowe: nadmierne obciążenie pracą	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	11:25-11:35	PRZERWA	
	11:35-12:20	Czynniki osobowościowe (perfekcjonizm, niska asertywność, niskie poczucie własnej wartości)	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	12:20-13:05	Czynniki społeczne: brak wsparcia społecznego, toksyczna atmosfera, brak docenienia)	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	13:05-13:35	PRZERWA	
	13:35-14:20	Definicja stresu (Selye, Lazarus, Hobfoll)	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	14:20-15:05	Rodzaje stresu: eustress, dystres, stres chroniczny	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	15:05-15:15	PRZERWA	
	15:15-16:00	Źródła stresu zawodowego i prywatnego. Skutki stresu długotrwałego (psychiczne, fizyczne, społeczne)	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	16:00-16:45	Autodiagnoza poziomu stresu	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
25.04.2026	09:00-09:45	Rola interpretacji sytuacji w powstawaniu stresu- automatyczne myśli i przekonania	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	09:45-10:30	Schematy sprzyjające wypaleniu (perfekcjonizm, nadodpowiedzialność)	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	10:30-10:40	PRZERWA	
	10:40-11:25	Emocje i objawy psychosomatyczne Błędne koło stresu	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	11:25-12:10	Techniki regulacji napięcia (oddech, relaksacja, uważność)	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	12:10-12:20	PRZERWA	
	12:20-13:05	Granice w pracy- asertywność Sens pracy i wartości osobiste	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	13:05-13:50	Job crafting- modyfikowanie sposobu pracy	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki