

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Iławie

Numer projektu: FEWM.07.06-IZ.00-0034/25

Tytuł projektu: Zdrowo, dobrze, zawodowo! 9

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

Nr kursu: 9/094/2026

Uczestników: 12 w tym kobiet: 8, mężczyzn: 4

Termin realizacji: 26.03.2026-27.03.2026



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)
26.03.2026	08:30-09:15	Definicja i geneza wypalenia zawodowego	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	09:15-10:00	Różnica między zmęczeniem, a wypaleniem Etapy wypalenia zawodowego	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	10:00-10:10	PRZERWA	
	10:10-10:55	Czynniki systemowe: nadmierne obciążenie pracą	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	10:55-11:40	Objawy wypalenia (emocjonalne, poznawcze, behawioralne) Zjawisko quiet quitting	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	11:40-11:50	PRZERWA	
	11:50-12:35	Czynniki osobowościowe (perfekcjonizm, niska asertywność, niskie poczucie własnej wartości)	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	12:35-13:20	Czynniki społeczne: brak wsparcia społecznego, toksyczna atmosfera, brak docenienia)	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	13:20-13:50	PRZERWA	
	13:50-14:35	Definicja stresu (Selye, Lazarus, Hobfoll)	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	14:35-15:20	Rodzaje stresu: eustress, dystres, stres chroniczny	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	15:20-15:30	PRZERWA	
	15:30-16:15	Źródła stresu zawodowego i prywatnego. Skutki stresu długotrwałego (psychiczne, fizyczne, społeczne)	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
	16:15-17:00	Autodiagnoza poziomu stresu	Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki
27.03.2026	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



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

