

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: 9/095/2026

Uczestników: 18 w tym kobiet: 17, mężczyzn: 1

Termin realizacji: 30.03.2026-31.03.2026



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) |
|-----------------|--------------------------------|---|--|
| 30.03.2026 | 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 |
| 31.03.2026 | 08:30-09:15 | Rola interpretacji sytuacji w powstawaniu stresu- automatyczne myśli i przekonania | Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki |
| | 09:15-10:00 | Schematy sprzyjające wypaleniu (perfekcjonizm, nadodpowiedzialność) | Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki |
| | 10:00-10:10 | PRZERWA | |
| | 10:10-10:55 | Emocje i objawy psychosomatyczne Błędne koło stresu | Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki |
| | 10:55-11:40 | Techniki regulacji napięcia (oddech, relaksacja, uważność) | Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki |
| | 11:40-11:50 | PRZERWA | |
| | 11:50-12:35 | Granice w pracy- asertywność Sens pracy i wartości osobiste | Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki |
| | 12:35-13:20 | Job crafting- modyfikowanie sposobu pracy | Hotel Anders, ul. Spacerowa 2, 14-133 Stare Jabłonki |



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

