

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

**Placówka realizująca kurs:** Centrum Edukacji w Braniewie

**Numer projektu:** FEWM.07.06-IZ.00-0035/25

**Tytuł projektu:** Zdrowo, dobrze, zawodowo!

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

**Nr kursu:** 16/084/2026

**Uczestników:** 14 w tym kobiet: 12, mężczyzn: 2

**Termin realizacji:** 22.06.2026-23.06.2026



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) |
|-----------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 22.06.2026      | 09:00-09:45                    | Czynniki osobowościowe (perfekcjonizm, niska asertywność, niskie poczucie własnej wartości)             | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
|                 | 09:45-10:30                    | Czynniki społeczne: brak wsparcia społecznego, toksyczna atmosfera, brak docenienia)                    | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
|                 | 10:30-10:35                    | PRZERWA                                                                                                 |                                                                                    |
|                 | 10:35-11:20                    | Czynniki systemowe: nadmierne obciążenie pracą                                                          | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
|                 | 11:20-12:05                    | Definicja i geneza wypalenia zawodowego                                                                 | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
|                 | 12:05-12:10                    | PRZERWA                                                                                                 |                                                                                    |
|                 | 12:10-12:55                    | Objawy wypalenia (emocjonalne, poznawcze, behawioralne)<br>Zjawisko quiet quitting                      | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
|                 | 12:55-13:40                    | Różnica między zmęczeniem, a wypaleniem<br>Etapy wypalenia zawodowego                                   | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
|                 | 13:40-14:25                    | Emocje i objawy psychosomatyczne<br>Błędne koło stresu                                                  | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
|                 | 14:25-14:55                    | PRZERWA                                                                                                 |                                                                                    |
|                 | 14:55-15:40                    | Rola interpretacji sytuacji w powstawaniu stresu- automatyczne myśli i przekonania                      | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
| 23.06.2026      | 09:00-09:45                    | Schematy sprzyjające wypaleniu (perfekcjonizm, nadodpowiedzialność)                                     | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
|                 | 09:45-10:30                    | Granice w pracy- asertywność<br>Sens pracy i wartości osobiste                                          | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
|                 | 10:30-10:35                    | PRZERWA                                                                                                 |                                                                                    |
|                 | 10:35-11:20                    | Job crafting- modyfikowanie sposobu pracy                                                               | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
|                 | 11:20-12:05                    | Techniki regulacji napięcia (oddech, relaksacja, uważność)                                              | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
|                 | 12:05-12:10                    | PRZERWA                                                                                                 |                                                                                    |
|                 | 12:10-12:55                    | Autodiagnoza poziomu stresu                                                                             | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
|                 | 12:55-13:40                    | Definicja stresu (Selye, Lazarus, Hobfoll)                                                              | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
|                 | 13:40-14:25                    | Rodzaje stresu: eustress, dystres, stres chroniczny                                                     | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |
|                 | 14:25-14:55                    | PRZERWA                                                                                                 |                                                                                    |
|                 | 14:55-15:40                    | Źródła stresu zawodowego i prywatnego.<br>Skutki stresu długotrwałego (psychiczne, fizyczne, społeczne) | Hotel Anders k. Sarych Jabłonek                                                    |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

