

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Ostródzie

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: 6/125/2026

Uczestników: 13 w tym kobiet: 11, mężczyzn: 2

Termin realizacji: 07.05.2026-08.05.2026



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)
07.05.2026	08:00-08:45	Definicja i geneza wypalenia zawodowego	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki
	08:45-09:30	Różnica między zmęczeniem, a wypaleniem Etapy wypalenia zawodowego	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-10:25	Objawy wypalenia (emocjonalne, poznawcze, behawioralne) Zjawisko quiet quitting	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki
	10:25-11:10	Czynniki systemowe: nadmierne obciążenie pracą	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki
	11:10-11:20	PRZERWA	
	11:20-12:05	Czynniki osobowościowe (perfekcjonizm, niska asertywność, niskie poczucie własnej wartości)	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki
	12:05-12:50	Czynniki społeczne: brak wsparcia społecznego, toksyczna atmosfera, brak docenienia)	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki
	12:50-13:20	PRZERWA	
	13:20-14:05	Definicja stresu (Selye, Lazarus, Hobfoll)	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki
14:05-14:50	Rodzaje stresu: eustress, dystres, stres chroniczny	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki	
08.05.2026	08:00-08:45	Źródła stresu zawodowego i prywatnego. Skutki stresu długotrwałego (psychiczne, fizyczne, społeczne)	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki
	08:45-09:30	Autodiagnoza poziomu stresu	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-10:25	Rola interpretacji sytuacji w powstawaniu stresu- automatyczne myśli i przekonania	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki
	10:25-11:10	Schematy sprzyjające wypaleniu (perfekcjonizm, nadodpowiedzialność)	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki
	11:10-11:20	PRZERWA	
	11:20-12:05	Emocje i objawy psychosomatyczne Błędne koło stresu	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki
	12:05-12:50	Techniki regulacji napięcia (oddech, relaksacja, uważność)	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki
	12:50-13:20	PRZERWA	
	13:20-14:05	Granice w pracy- asertywność Sens pracy i wartości osobiste	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki
14:05-14:50	Job crafting- modyfikowanie sposobu pracy	ul. Spacerowa 2, Stare Jabłonki	



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

