

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Olsztynie

Numer projektu: FEWM.07.02-IP.01-0039/25

Tytuł projektu: KobiECE kadry kształtują przyszłość!

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

Nr kursu: 1/187/2026

Uczestników: 1 w tym kobiet: 1, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 18.06.2026-28.06.2026



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)
18.06.2026	15:30-16:15	Definicja i geneza wypalenia zawodowego	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	16:15-17:00	Różnica między zmęczeniem, a wypaleniem Etapy wypalenia zawodowego	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:00-17:05	PRZERWA	
	17:05-17:50	Objawy wypalenia (emocjonalne, poznawcze, behawioralne) Zjawisko quiet quitting	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:50-18:35	Czynniki systemowe: nadmierne obciążenie pracą	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:35-18:55	PRZERWA	
	18:55-19:40	Czynniki społeczne: brak wsparcia społecznego, toksyczna atmosfera, brak docenienia)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:40-20:25	Czynniki osobowościowe (perfekcjonizm, niska asertywność, niskie poczucie własnej wartości)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
20.06.2026	09:00-09:45	Czynniki społeczne: brak wsparcia społecznego, toksyczna atmosfera, brak docenienia)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:45-10:30	Definicja stresu (Selye, Lazarus, Hobfoll)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:30-10:35	PRZERWA	
	10:35-11:20	Rodzaje stresu: eustress, dystres, stres chroniczny	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:20-12:05	Źródła stresu zawodowego i prywatnego. Skutki stresu długotrwałego (psychiczne, fizyczne, społeczne)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:05-12:25	PRZERWA	
	12:25-13:10	Autodiagnoza poziomu stresu	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:10-13:55	Rola interpretacji sytuacji w powstawaniu stresu- automatyczne myśli i przekonania	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
21.06.2026	09:00-09:45	Schematy sprzyjające wypaleniu (perfekcjonizm, nadodpowiedzialność)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:45-10:30	Emocje i objawy psychosomatyczne Błędne koło stresu	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:30-10:35	PRZERWA	
	10:35-12:05	Techniki regulacji napięcia (oddech, relaksacja, uważność)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:05-12:25	PRZERWA	
	12:25-13:55	Techniki regulacji napięcia (oddech, relaksacja, uważność)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
22.06.2026	16:00-17:30	Emocje i objawy psychosomatyczne Błędne koło stresu	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:30-17:35	PRZERWA	
	17:35-19:05	Schematy sprzyjające wypaleniu (perfekcjonizm, nadodpowiedzialność)	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



22.06.2026	19:05-19:50	Granice w pracy- asertywność Sens pracy i wartości osobiste	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
27.06.2026	09:00-09:45	Granice w pracy- asertywność Sens pracy i wartości osobiste	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:45-10:30	Job crafting- modyfikowanie sposobu pracy	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:30-10:35	PRZERWA	
	10:35-12:05	Techniki relaksacyjne	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:05-12:25	PRZERWA	
	12:25-13:55	Techniki relaksacyjne	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
28.06.2026	10:00-11:30	Techniki relaksacyjne	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:30-11:35	PRZERWA	
	11:35-13:05	Techniki relaksacyjne	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:05-13:25	PRZERWA	
	13:25-14:55	Techniki relaksacyjne	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

