

ENERGIA ZAMIAST WYPALENIA

nowoczesny wellbeing i prewencja wypalenia zawodowego

11 - 12 maja 2026 r. - Online

Forma: 2-dniowy warsztat rozwojowy

Charakter: świadome, praktyczne, wzmacniające

Wypalenie zawodowe nie zaczyna się w pracy. Zaczyna się w momencie, gdy przestajemy słuchać siebie.

To szkolenie to przestrzeń, w której możesz zatrzymać się, złapać dystans i odzyskać energię – bez rezygnowania z ambicji, odpowiedzialności i rozwoju. Bo prawdziwa efektywność zaczyna się od dobrostanu.

Co wyróżnia to szkolenie?

- nowoczesne podejście oparte na psychologii, neuronauce i praktyce biznesowej
- duży nacisk na autodiagnozę i realne działania
- zero ocen, zero presji – maksimum świadomości i wpływu
- uczestnik wychodzi z konkretnym planem dla siebie, nie tylko wiedzą

Po szkoleniu uczestnik:

- rozpozna swój aktualny poziom stresu, zmęczenia i ryzyka wypalenia zawodowego
- zrozumie mechanizmy wypalenia i czynniki zwiększające jego prawdopodobieństwo
- nauczy się identyfikować sygnały wysyłane przez organizm i psychikę
- odkryje własne potrzeby, wartości i motywatory wpływające na dobrostan
- pozna sposoby redukcji stresu i „złodziei czasu” w codziennej pracy
- wzmocni poczucie wpływu, odpowiedzialności i automotywacji
- otrzyma konkretne strategie zapobiegania zmęczeniu i wypaleniu
- wyjdzie z indywidualnym planem dbania o swój wellbeing

Metodyka szkolenia:

- warsztat (70%): gry, ćwiczenia, dyskusje, kwestionariusze, ankiety
- interaktywny wykład multimedialny (30%)

Program:

MODUŁ 1: START - GDZIE JESTEŚ I ILE MASZ ENERGII?

Integracja, zatrzymanie i diagnoza stanu „tu i teraz”

- ✓ kontrakt psychologiczny i bezpieczeństwo
- ✓ zatrzymanie się w codziennym biegu
- ✓ czym jest energia psychiczna w pracy
- ✓ wellbeing jako proces, nie benefit
- ✓ ćwiczenie: test energii startowej

MODUŁ 2: CZY JESTEM WYPALONY? - FAKTY, MITY I SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Czynniki ryzyka i style funkcjonowania

- ✓ definicja wypalenia zawodowego (WHO)
- ✓ różnice między zmęčeniem, stresem i wypaleniem
- ✓ stres ostry vs. chroniczny
- ✓ objawy wypalenia w ciele, emocjach i zachowaniu
- ✓ dlaczego ambitni wypalają się szybciej
- ✓ grupy wysokiego ryzyka (zawody, wiek, płeć, styl pracy: perfekcjonizm, nadodpowiedzialność, „syndrom ratownika”)

- ✓ aktualna skala zjawiska - dane i trendy
- ✓ ćwiczenia: karta refleksji: „Moje osobiste czynniki ryzyka”

MODUŁ 3: WYPALENIE ZAWODOWE WG CHRISTINY MASLACH - CO TO NAPRAWDĘ JEST?

Zrozumienie mechanizmów wypalenia zawodowego

- ✓ wypalenie jako reakcja na przewlekły stres w pracy, a nie „słabość jednostki”
- ✓ 3 wymiary wypalenia wg Maslach:
 - 1. wyczerpanie emocjonalne
 - 2. depersonalizacja / cynizm
 - 3. obniżone poczucie dokonań osobistych
- ✓ ideologia Maslach:
 - wypalenie to problem relacji człowiek-praca, nie charakteru
 - „nie naprawiamy ludzi - naprawiamy system i sposób funkcjonowania”
- ✓ dlaczego motywacja i zaangażowanie nie chronią przed wypaleniem
- ✓ ćwiczenia: checklista: „Który wymiar wypalenia dotyczy mnie najbardziej?”

MODUŁ 4: 6 OBSZARÓW NIEDOPASOWANIA - DLACZEGO SIĘ WYPALAMY?

Model Areas of Worklife (Maslach & Leiter)

- ✓ 6 kluczowych obszarów prowadzących do wypalenia:
 - 1. obciążenie pracą
 - 2. brak kontroli
 - 3. niewystarczające nagrody
 - 4. zaburzone relacje
 - 5. brak sprawiedliwości
 - 6. konflikt wartości
- ✓ wypalenie jako skutek długotrwałego niedopasowania
- ✓ dlaczego „urlop” nie rozwiązuje problemu
- ✓ ćwiczenia: test dopasowania do pracy (Areas of Worklife Survey - mini)+ checklista: „Co w mojej pracy najbardziej mnie wypala?”

MODUŁ 5: ENERGIA, POTRZEBY, WARTOŚCI - ODWROTNOŚĆ WYPALENIA

Zaangażowanie zamiast wypalenia

- ✓ przeciwieństwem wypalenia nie jest odpoczynek, lecz zaangażowanie
- ✓ 3 wymiary zaangażowania wg Maslach:
 - energia
 - zaangażowanie
 - poczucie sensu i skuteczności
- ✓ rola wartości i potrzeb psychicznych
- ✓ wartości a sens i motywacja
- ✓ rozbieżność między wartościami a codziennością
- ✓ ćwiczenia: koło Wellbeingu i wartości, karta pracy: „Moje TOP 5 źródeł energii”

MODUŁ 6: ZŁODZIEJE CZASU I ENERGII

Jak nie pogłębiać wypalenia na co dzień

- ✓ złodzieje zadaniowe, relacyjne i mentalne
- ✓ perfekcjonizm, prokrastynacja, multitasking
- ✓ myśli, które zabierają energię
- ✓ nawyki, które nasilają wyczerpanie
- ✓ ćwiczenia: audyt złodziei energii + checklista: „Co mogę ograniczyć?”, checklista: „Nawyki, które mnie osłabiają”

MODUŁ 7: MAM DOŚĆ... I CO DALEJ? - OD PRZETRWANIA DO WPŁYWU

Budowanie poczucia sprawczości

- ✓ strefa wpływu vs. strefa braku kontroli

- ✓ jak odzyskać poczucie decyzyjności
- ✓ rezygnacja z roli „wiecznie odpowiedzialnego”
- ✓ jak odzyskiwać czas i energię - zacznij od mikrozmiarów
- ✓ od „muszę” do „chcę” - narracja wewnętrzna a poziom energii
- ✓ czy optymizmu można się nauczyć
- ✓ ćwiczenia: mapa wpływu i braku wpływu - w poszukiwaniu satysfakcji zawodowej, test nastawienia mentalnego, „Zmiana perspektywy”

MODUŁ 8: ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA I REGENERACJA

Jak szybciej wracać do równowagi

- ✓ czym jest odporność psychiczna (resilience)
- ✓ regeneracja uwagi i emocji
- ✓ odpoczynek, który naprawdę działa
- ✓ granica między odpoczynkiem a ucieczką
- ✓ ćwiczenia: checklista: „Jak naprawdę odpoczywam?”, plan regeneracji 24h / 7 dni

MODUŁ 9: WELLBEING W PRAKTYCE

Codzienne nawyki zamiast wielkich rewolucji

- ✓ wellbeing bez mitów i presji
- ✓ mikro-nawyki wspierające dobrostan
- ✓ higiena psychiczna w pracy
- ✓ cyfrowe przeciążenie i regeneracja
- ✓ ćwiczenia: Checklisty wellbeingowe (praca / dom), karta: „Moje 3 nawyki ochronne”

MODUŁ 10: MÓJ PLAN ANTY-WYPALENIE

Indywidualna strategia dbania o energię

- ✓ sygnały ostrzegawcze - mój system alarmowy
- ✓ realne działania zamiast obietnic
- ✓ ćwiczenia: checklista: „Jak będę dbać o siebie”

MODUŁ 11: ZAMKNIĘCIE - CO ZABIERAM ZE SOBĄ?

Utrwalenie i decyzje na przyszłość

- ✓ podsumowanie kluczowych wniosków
- ✓ deklaracje wdrożeniowe
- ✓ osobista odpowiedzialność za wellbeing

Prelegent:



Dyplomowana trenerka i coach z ponad 20-letnim doświadczeniem w obszarze HR, rozwoju pracowników i przywództwa. Przez wiele lat pełniła role eksperckie i menedżerskie w międzynarodowych organizacjach (m.in. L'Oréal, Lafarge) oraz jako dyrektor HR w coffeeheaven, gdzie projektowała i wdrażała kompleksowe systemy rozwoju kadr. Od 2004 roku prowadzi własną działalność szkoleniowo-doradczą; ma na koncie ponad 18 000 godzin szkoleń i konsultacji dla liderów, menedżerów i zespołów. Wykładowczyni Okręgowej i Krajowej Izby Radców Prawnych, mówczyni motywacyjna i autorka programów rozwojowych. Łączy perspektywę menedżera, trenera i wykładowcy, dzięki czemu jej szkolenia są praktyczne, biznesowe i nastawione na realne efekty.

Harmonogram - dzień I i II

- ✔ 09:45 - 10:00 Logowanie
- ✔ 10:00 - 11:30 Szkolenie
- ✔ 11:30 - 11:45 Przerwa
- ✔ 11:45 - 13:30 Szkolenie
- ✔ 13:30 - 14:00 Przerwa
- ✔ 14:00 - 16:00 Szkolenie
- ✔ 16:00 Zakończenie szkolenia

ENERGIA ZAMIAST WYPALENIA

11 - 12 maja 2026 r. - Online

Imiona oraz nazwiska uczestników:

Nazwa, adres NIP firmy:

Telefon uczestnika / osoby kontaktowej:

E-mail uczestnika / osoby kontaktowej:

☐ Proszę o wysłanie e-faktury VAT w formie załącznika PDF na adres e-mail:

Uwagi:

Cena uczestnictwa

- ☐ **1590 zł + VAT** koszt udziału jednej osoby
- ☐ **1490 zł + VAT** koszt udziału jednej osoby przy zgłoszeniu 2 lub więcej osób

Warunki uczestnictwa

Cena obejmuje: prelekcje, materiały, certyfikat. • Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie. • Wpłaty należy dokonać na konto podane na dokumencie proforma lub fakturze VAT. • Niedokonanie wpłaty nie jest jednoznaczne z rezygnacją z udziału. • Zamiast zgłoszonej osoby w szkoleniu może wziąć udział inny pracownik firmy. • Rezygnację z udziału należy przysłać listem poleconym na adres organizatora. • Prosimy o dokonanie wpłaty zgodnie z terminem płatności podanym na fakturze proforma. • Po otrzymaniu zgłoszenia prześlemy Państwu potwierdzenie udziału w szkoleniu oraz fakturę pro forma. • Nieodwołanie zgłoszenia lub niewzięcie udziału w szkoleniu powoduje obciążenie pełnymi kosztami udziału. • W przypadku rezygnacji w terminie mniejszym niż 14 dni przed rozpoczęciem szkolenia pobierane jest 100% opłaty za udział bez względu na termin wysłania formularza zgłoszeniowego. • W przypadku, gdy wykładowca z przyczyn losowych nie będzie mógł przeprowadzić zajęć w podanym wcześniej terminie WLR Training Group zastrzega sobie prawo zmiany terminu zajęć. • Uczestnicy szkolenia wskazani przez osobę zgłaszającą zostaną niezwłocznie poinformowani o tym fakcie. • W przypadku finansowania ze środków publicznych faktura VAT zostanie wystawiona ze stawką VAT zw. ale cena na fakturze będzie ceną brutto z tego formularza zgłoszeniowego.

Zgody marketingowe

- ☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu administrowania nim przez zleceniodawcę w myśl rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1). Wiem, że mam pełne prawo do wglądu i zmiany swoich danych, jak też ich usunięcia z bazy.
- ☐ Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji handlowej drogą elektroniczną od WLR Training Group Wojciech Jędrzejczyk (zgodnie z ustawą z dnia 18.07.2002 r. Dz. U. Nr 144 poz. 1204 'o świadczeniu usług drogą elektroniczną'). W każdym momencie przysługuje mi prawo do odwołania powyższej zgody. Oświadczam, że znam i akceptuję warunki uczestnictwa i rezygnacji w szkoleniu

OŚWIADCZENIE VAT ZW

- ☐ w całości zgodnie z treścią art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11.03.2004 o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2011.177.1054 z późn. zm.)
- ☐ w co najmniej 70% zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień Dz. U. z 2013 r. poz. 1722 z późn. zm.)

Oświadczamy, że akceptujemy warunki uczestnictwa w szkoleniu oraz zobowiązujemy się do zapłaty.

Podpis i pieczęć