

# ENERGIA ZAMIAST WYPALENIA

*nowoczesny wellbeing i prewencja wypalenia zawodowego*

**29 - 30 października 2026 r. - Online**

**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 zmęczeniem, 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 mikrozmian
- ✔ 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):

- ✔ 8:45 - 09:00      **Logowanie**
- ✔ 09:00 - 10:30    **Szkolenie**
- ✔ 10:30 - 10:45    **Przerwa**
- ✔ 10:45 - 12:30    **Szkolenie**
- ✔ 12:30 - 13:00    **Lunch**
- ✔ 13:00 - 15:00    **Szkolenie**
- ✔ 15:00              **Zakończenie szkolenia**

## ENERGIA ZAMIAST WYPALENIA

29 - 30 października 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 przesyłać 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