



Edu Production
Paweł Szkudlarek



Odporność psychofizyczna w pracy – techniki relaksacyjne i regeneracyjne

Numer usługi 2025/03/07/11906/2607242

📍 Nowogard / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 17.05.2025 do 17.05.2025

1 240,00 PLN brutto

1 240,00 PLN netto

124,00 PLN brutto/h

124,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Pracownicy placówek opiekuńczo-wychowawczych, w tym kadra zarządzająca placówkami, którzy chcą pozyskać wiedzę jak wykorzystać nowoczesne technologie do usprawnienia procesów organizacyjnych, edukacyjnych i wychowawczych.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	16-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego stosowania technik relaksacyjnych i regeneracyjnych w pracy w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Uczestnik potrafi rozpoznać objawy przeciążenia, dobrać i wdrożyć odpowiednie techniki oraz zaplanować działania wzmacniające odporność psychofizyczną.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Definiuje pojęcie odporności psychofizycznej	Wskazuje poprawną definicję odporności psychofizycznej spośród podanych odpowiedzi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Rozpoznaje objawy przeciążenia psychofizycznego i stresu zawodowego	Identyfikuje typowe objawy stresu i wypalenia w pracy opiekuńczo-wychowawczej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Wymienia techniki relaksacyjne i regeneracyjne	Wybiera właściwe techniki relaksacyjne i regeneracyjne z listy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Dobiera techniki relaksacyjne do sytuacji zawodowej	Wskazuje właściwą technikę relaksacyjną w konkretnej sytuacji zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Planuje działania wspierające odporność psychofizyczną	Wybiera poprawne elementy indywidualnego planu regeneracji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: Identyfikuje znaczenie dbałości o odporność psychofizyczną w kontekście relacji z dziećmi i zespołem	Rozpoznaje konsekwencje zaniedbania regeneracji w pracy zespołowej i wychowawczej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: Określa swoje potrzeby w zakresie regeneracji i rozwoju odporności	Wskazuje najtrafniejsze działania regeneracyjne w odniesieniu do opisu własnego stylu pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera szczegółowy opis efektów uczenia się, w tym wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, które uczestnik nabył w wyniku szkolenia.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Dokument potwierdza, że walidacja efektów uczenia się została przeprowadzona zgodnie z wcześniej określonymi kryteriami weryfikacji, które jednoznacznie wskazują, czy uczestnik osiągnął zakładane cele edukacyjne.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Proces walidacji został przeprowadzony niezależnie od procesu kształcenia, co potwierdza rozdzielenie tych funkcji. Walidacja zostanie przeprowadzona za pomocą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Program

Wprowadzenie: odporność psychofizyczna w placówkach opiekuńczo-wychowawczych

- czynniki obciążające w pracy z dziećmi,
- mechanizmy stresu i przeciążenia,
- wypalenie zawodowe – jak je rozpoznać i zatrzymać?

Techniki relaksacyjne – teoria i praktyka

- metody redukcji napięcia: oddech, relaksacja mięśni, wizualizacja,
- praktyczne ćwiczenia relaksacyjne na matach 🧘 (praca z ciałem, oddechem, uważnością).

Regeneracja w kontekście pracy w placówkach opiekuńczo-wychowawczych

- mikronawyki i strategie wspierające odporność emocjonalną i fizyczną,
- regeneracja w rytmie dnia przedszkolnego – jak znaleźć przestrzeń dla siebie?

Autodiagnoza i tworzenie indywidualnego planu odporności psychofizycznej

- identyfikacja własnych zasobów i obszarów do wzmocnienia,
- narzędzia do samoregulacji i codziennego dbania o siebie 🧘.

Równowaga wewnętrzna jako element jakości relacji w placówkach opiekuńczo-wychowawczych

- wpływ dobrostanu dorosłego na dziecko i zespół,
- budowanie profesjonalnych granic i odporności emocjonalnej w relacjach zawodowych.

Podsumowanie i test sprawdzający efekty uczenia się

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
 Otwarcie szkolenia, cele i zasady pracy	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	08:00	08:30	00:30
 Odporność psychofizyczna w placówkach opiekuńczo-wychowawczych	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	08:30	10:00	01:30
 Przerwa kawowa	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 10 Techniki relaksacyjne – teoria i praktyka	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	10:15	12:15	02:00
5 z 10 Przerwa kawowa	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	12:15	12:30	00:15
6 z 10 Regeneracja w kontekście pracy w placówkach opiekuńczo-wychowawczych	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	12:30	14:00	01:30
7 z 10 Przerwa obiadowa	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	14:00	14:30	00:30
8 z 10 Autodiagnoza i tworzenie indywidualnego planu odporności psychofizycznej	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	14:30	16:00	01:30
9 z 10 Równowaga wewnętrzna jako element jakości relacji w placówkach opiekuńczo-wychowawczych	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	16:00	17:30	01:30
10 z 10 Podsumowanie i test sprawdzający efekty uczenia się	Maria Christowa-Dobrowolska	17-05-2025	17:30	18:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 240,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 240,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

124,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

124,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maria Christowa-Dobrowolska

Prowadząca jest psycholożką kliniczną, absolwentką Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS w Warszawie (wydział zamiejscowy w Poznaniu). Doświadczenie zdobywała m.in. podczas staży w SPS ZOZ „Zdroje” w Szczecinie, pracując na oddziałach psychiatrycznych i rehabilitacyjnych. Jest certyfikowaną konsultantką Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej (certyfikat WAPP – World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy). Pracuje terapeutycznie metodami EMDR, Brainspotting, EEG Biofeedback oraz RehaCom, wykorzystując je w pracy z traumą, napięciem i regulacją emocji. Posiada także wykształcenie podyplomowe z zakresu neuropsychologii klinicznej oraz psychologii transportu. Systematycznie podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w szkoleniach i konferencjach z zakresu psychosomatyki, neuropsychologii, terapii schematów, par, hipnozy oraz technik relaksacyjnych. Członkini międzynarodowych organizacji: WAPP, IFP (International Federation for Psychotherapy) oraz Polskiego Towarzystwa Terapii EMDR. Zaangażowana również w działalność ekspercką w obszarze ochrony środowiska morskiego (MEA, EUCC Polska).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Skrypt szkoleniowy w formie PDF z podsumowaniem treści merytorycznych,
- Opis i instrukcja do samodzielnego stosowania technik relaksacyjnych (m.in. oddechowych, wizualizacyjnych, progresywnej relaksacji mięśni),
- Gotowy szablon „Indywidualnego Planu Odporności Psychofizycznej”,
- Lista polecanych aplikacji i narzędzi wspierających regenerację i samoregulację,
- Linki do dodatkowych materiałów edukacyjnych (filmy, podcasty, ćwiczenia),
- Certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu.

Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 16F

72-200 Nowogard

woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paweł Szkudlarek

E-mail pawel.szkudlarek@o3.edu.pl

Telefon (+48) 798 752 646