

## Profilaktyka wypalenia zawodowego i odporność psychiczna pracowników Pomocy Społecznej

**CENA 399 zł** za pierwszego uczestnika szkolenia  
99 PLN dla każdego kolejnego uczestnika

 **TERMIN SZKOLENIA: 16 czerwca 2026 r.**  **09:00-14:00**

### **W CENIE: szkolenie online, materiały, certyfikat, konsultacje**

zajęcia prowadzone on-line, za pomocą platformy internetowej ZOOM, umożliwiającej komunikację pomiędzy wykładowcą a uczestnikami, pozwalającej także na zadawanie pytań wykładowcy w formie chatu

**LINK do szkolenia zostanie przesłany na adres e-mail  
wskazany w formularzu zgłoszenia  
w dniu 15 czerwca 2026 r.**

Faktura z 7-dniowym terminem płatności zostanie przesłana po szkoleniu  
za pośrednictwem KSeF

### **SZKOLENIE PROWADZI:**

## **Dariusz Walczak**

Psycholog Organizacji zajmuje się tematyką z zakresu SATYSFAKCUJĄCYCH RELACJI MIĘDZYLUDZKICH w miejscu pracy. Badaniem i analizą wpływu charakteru Kultury Organizacji na Produktywność instytucji, firmy oraz na odczuwane poczucie Bezpieczeństwa Psychologicznego pracowników. Jako Konsultant zajmuje się diagnozą i zarządzaniem sytuacji trudnych, konfliktowych w organizacji. Wspomaga firmy w skutecznym rozwiązywaniu sporów, konfliktów oraz w utrzymywaniu efektywnych relacji międzyludzkich. Współpracownik Dydaktyczny Uniwersytetu SWPS oraz Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach WZ Rybnik studiów podyplomowych. Stale współpracuje z instytucjami administracji publicznej (ZUS, PFRON, Departamenty w Ministerstwach, Urzędy miejskie, Biblioteki, MOPS, GOPS) prowadząc szkolenia dla kadry kierowniczej administracji publicznej.

# Profilaktyka wypalenia zawodowego i odporność psychiczna pracowników Pomocy Społecznej

## 1. Pokonać wypalenie zawodowe

- Czy jest, a czym nie jest wypalenie zawodowe
- Jak rozpoznać u siebie objawy wypalenia zawodowego
- Dlaczego praca z ludźmi jest tak obciążająca?
- Przeciężenia układu nerwowego vs praca na emocjach
- Sześć skutecznych strategii poprawienie swoich relacji z pracą, aby uniknąć wypalenia

## 2. Profilaktyka wypalenia czyli skuteczne zarządzanie emocjami

### i skutkami odczuwania stresu

- Fizjologia emocji, stresu, czyli zwiększona potrzeba szybkiej regeneracji organizmu
- Stresory w miejscu pracy ...
  - a) Ograniczenia systemowe jako stresory
  - b) Ograniczenia w poczuciu kontroli, przewidywalności, poczuciu wpływu jako stresor
  - c) Zakłócone relacje z innymi osobami w otoczeniu pracy
  - d) Nasze monologi jako stresor wewnętrzny
  - e) Stereotypy, oceny w postrzeganiu innych osób jako stresor wewnętrzny
  - f) Zniekształcenia poznawcze – czyli co nas nakręca, fakty czy z ich interpretacja?
- Typowe i częste stresory w pracy z osobami potrzebującymi pomocy, wsparcia
- Budowanie własnych zasobów radzenia sobie ze stresem, trudnymi emocjami.
- Ćwiczenie technik z informacją zwrotnych

### 3. Dobre praktyki asertywnej komunikacji z klientem/ podopiecznym

- Asertywność definicje
- Konstruktynve przyjęcie opinii klienta, współpracownika
- FUKO- czyli konstruktynve przekazanie informacji zwrotnej.
- Wyrażanie opinii, czyli język JA w obronie poczucia godności siebie i rozmówcy
- **Rola emocji w komunikacji.** Trzy tryby regulacji emocji, trzy różne sposoby komunikacji
- **Trudna osoba czy może człowiek w trudności – ważny wybór, bo różne strategie radzenia sobie**
- **Skuteczna argumentacja w trudnej rozmowie z Klientem/Podopiecznym, jak poprowadzić rozmowę z „trudną osobą”, by być wysłuchanym do końca i samemu nie dać się ponieść**
- Efektywne konfrontacje z drugą osobą jako element zapobiegania stresom w przyszłości?
- Opracowanie wzorców i technik rozwiązywania trudnych sytuacji, np. podczas rozmowy z partnerem „roszczeniowym”, „sarkastycznym”, „dominującym
- Ćwiczenia z informacją zwrotną

### 4. Podsumowanie zajęć.

## **PANEL DYSKUSYJNY – Pan Dariusz Walczak odpowie na Państwa pytania**

#### WYMAGANIA TECHNICZNE:

1. System operacyjny co najmniej Windows 8.
2. Komputer min. 4 GB RAM.
3. Internet min. 10 MB/s.
4. Szkolenie zostanie przeprowadzone na platformie ZOOM.
5. NAZWA logującego się użytkownika ZOOM musi zawierać nazwę jednostki (np. GOPS Kraków)



GRUPA SZKOLENIOWA  
POMOCY SPOŁECZNEJ

ul. Tomasza Zana 9/1  
30- 644 Kraków



694 808 425

formularz **ZGŁOSZENIA** na szkolenie

uzupełnione zgłoszenie należy przesłać mailem na adres

[biuro@gspss.org.pl](mailto:biuro@gspss.org.pl)

jesteśmy do Państwa dyspozycji pod numerami telefonów

tel. 694 823 845

tel. 694 823 709

tel. 694 824 547

## Profilaktyka wypalenia zawodowego i odporność psychiczna pracowników Pomocy Społecznej

szczegóły dotyczące szkolenia	
MIEJSCE	Szkolenie będziemy realizowali w formie online
TERMIN	16 czerwca 2026 r.                      szkolenie w godzinach 09:00 - 14:00
CENA	399 zł za pierwszego uczestnika / 99 zł każda kolejna osoba

Dane niezbędne do wystawienia faktury	
Dane nabywcy	Dane odbiorcy
Adres: ..... ..... .....	Adres: ..... ..... .....
NIP.....	NIP.....
	TELEFON.....

Oświadczam, że środki wydatkowane na w/w szkolenie / kurs pochodzą w co najmniej w 70% ze środków publicznych w rozumieniu ustawy o finansach publicznych. Szkolenie ma charakter kształcenia zawodowego. Niniejsze oświadczenie ma na celu możliwość zastosowania stawki zwolnionej VAT zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt. 29c ustawy o podatku od towarów i usług z dnia 11 marca 2004 r. z późn. zmianami

data, pieczęć, podpis	.....
-----------------------	-------

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Grupa Szkoleniowa Pomocy Społecznej dla potrzeb zgłoszonego uczestnictwa w szkoleniu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 1997 r. Nr 133, poz. .883). Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji o kursach, szkoleniach i usługach firmy Grupa Szkoleniowa Pomocy Społecznej w rozumieniu ust. z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną na adres e-mail. Dane nie będą przekazywane podmiotom trzecim. Informujemy, że Państwa zgoda może zostać cofnięta w dowolnym momencie przez wysłanie wiadomości e-mail na adres e- mail: [biuro@gspss.org.pl](mailto:biuro@gspss.org.pl) spod adresu, którego zgoda dotyczy.

data, pieczęć, podpis	.....
-----------------------	-------



[www.gspss.org.pl](http://www.gspss.org.pl)

☎ 694 808 425

[biuro@gspss.org.pl](mailto:biuro@gspss.org.pl)

## do udziału w szkoleniu zgłaszam

lp.	Imię i nazwisko	adres e-mail

Administratorem Państwa danych osobowych jest Grupa Szkoleniowa Pomocy Społecznej NIP 679 270 49 48. Państwa dane będą przetwarzane wyłącznie w celu wystawienia faktur, prawidłowego wykonywania obowiązków rachunkowo-podatkowych oraz wystawienia zaświadczeń potwierdzających uczestnictwo w szkoleniu. Państwa dane dotyczące nr telefonu oraz adresu mailowego, które uczestnik szkolenia podaje całkowicie dobrowolnie będą przetwarzane na potrzeby informacyjne i marketingowe. Podstawą przetwarzania ww. danych jest prawnie uzasadniony cel związanych z oferowaniem usług własnych przez administratora. Dostęp do Państwa danych będą mieli wyłącznie pracownicy naszej firmy oraz podmioty i firmy współpracujące, w tym zapewniające obsługę systemów informatycznych. Państwa dane będą przetwarzane przez okres wynikający z kryterium prowadzenia działalności szkoleniowej przez naszą firmę. Państwa dane nie będą udostępniane, przekazywane żadnym innym podmiotom zewnętrznym.

Przysługuje państwu prawo do: żądania dostępu do danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia, a także prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania oraz przeniesienia danych i wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych dotyczącej przetwarzania przez nas Państwa danych osobowych. Państwa dane nie będą wykorzystywane do profilowania, ani podejmowania zautomatyzowanych decyzji. Zgłaszający oraz uczestnik oświadczają iż podają swoje dane osobowe całkowicie dobrowolnie i wyrażają zgodę na ich przetwarzanie zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 oraz ustawą z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz. U. Nr 144, poz. 1204 z późniejszymi zmianami) dla celów informacyjnych i marketingowy

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń firmy Grupa Szkoleniowa Pomocy Społecznej zamieszczonym na stronie Organizatora [www.gsp.org.pl](http://www.gsp.org.pl) oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

Data \_\_\_\_\_ Podpis osoby zgłaszającej \_\_\_\_\_

Pieczęć nagłówekowa Instytucji zgłaszającej \_\_\_\_\_