RMW KRAKÓW · PROJEKT „RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ”

Dobrostan na co dzień

Zapobieganie wypaleniu i wsparcie zdrowia psychicznego

Szkolenie dla studentów · ok. 2 godziny

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

MODUŁ 1 · LĄDOWANIE I DIAGNOZA

01

Agenda i kontrakt

01	Lądowanie i diagnoza	30 min
02	Stres a wypalenie	30 min
03	Narzędziownik: Apteczka Psychologiczna	45 min
04	Wsparcie i Q&A	15 min

Kontrakt

- Bezpieczeństwo
- Brak oceniania
- Telefony wyciszone

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

01

Na ilu procentach baterii jesteś dzisiaj?



1% 25% 50% 75% 100%

Napisz na czacie albo pokaż na palcach. To jest okej, jeśli bateria jest niska.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

01

Studia: oczekiwania kontra rzeczywistość

Oczekiwania

Najlepszy czas w życiu

Nowe znajomości i pasje

Wszystko pod kontrolą

vs

Rzeczywistość

Stosy notatek

Kawa zamiast snu

Sesja, praca dorywcza, presja rówieśnicza i stres

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

01

Dobrostan to nie bycie uśmiechniętym 24/7.

To elastyczność i zasoby do radzenia sobie z kryzysem.

JAK Z KONDYCJĄ

Nie chodzi o to, by nigdy nie dostać zadyszki. Chodzi o to, by po wbiegnięciu na trzecie piętro oddech szybko wrócił do normy.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

02

Stres vs. wypalenie: gdzie leży granica?

	Stres	Wypalenie
Hasło	„Za dużo”	„Za mało” i pustka
Czujesz	Za dużo na głowie	Brak energii, empatii i chęci
Przebieg	Mobilizuje, jeśli po nim jest regeneracja	Narasta, gdy stres jest przewlekły i bez regeneracji

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

02

Wypalenie w trzech wymiarach

1

Wyczerpanie

Nie tylko fizyczne. Rano na myśl o wykładzie chce Ci się płakać.

2

Cynizm i dystans

„Te studia nie mają sensu, a oceny się nie liczą.”

3

Spadek skuteczności

Co kiedyś zajmowało godzinę, teraz zajmuje cztery, a i tak nic nie pamiętasz.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

02

Czerwone flagi: kiedy ciało mówi „dość”

- ⚠ Problemy ze snem
- ⚠ Prokrastynacja z lęku
- ⚠ Brain fog, czyli mgła w głowie
- ⚠ Przestaję odpisywać znajomym
- ⚠ Jem tylko fast-foody
- ⚠ Scrolluję TikToka do 3 w nocy

ĆWICZENIE W PARACH · 3 MINUTY

Po czym poznaję, że zbliżam się do ściany?

Jakie są moje osobiste czerwone flagi w ciele i w zachowaniu?

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

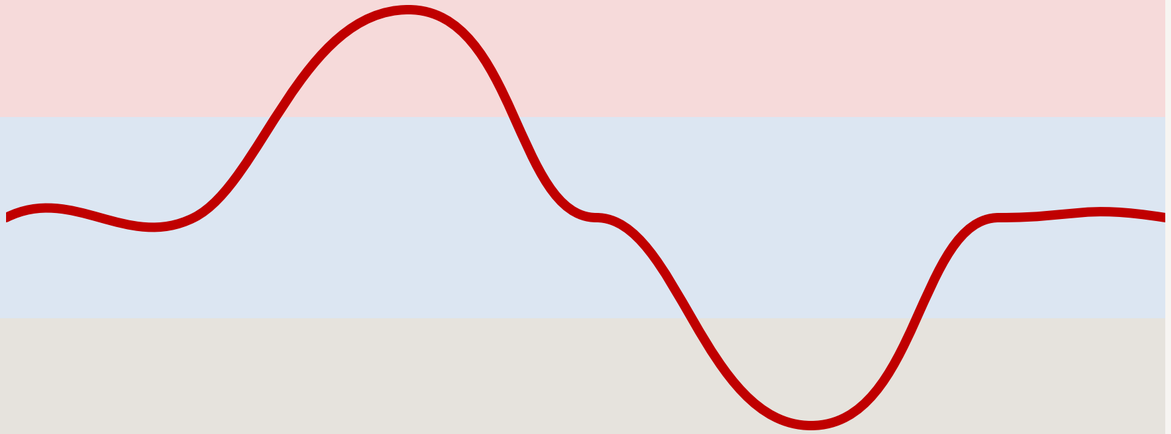
02

Okno tolerancji

Hiperarousal: przebodźcowanie
Napięcie, lęk, gonitwa myśli

Okno tolerancji
Daję radę, myślę jasno, wracam do równowagi

Hipoarousal: zamrożenie
Pustka, otępienie, wycofanie



Cel: wracać do okna tolerancji, a nie nigdy go nie opuszczać.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Fundamenty



Sen

Stałe pory snu. Zarwana noc nie jest planem nauki.

Ruch

Choćby 15 minut spaceru dziennie.

Odżywianie

Regularne posiłki zamiast samej kawy i zupki chińskiej.

„Bez fundamentów dach się zawali.”

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

03

Higiena cyfrowa i przebodźcowanie

FOMO
Lęk, że coś Cię omija

Doomscrolling
Przewijanie złych wiadomości bez końca

Dopamina
Układ nagrody w mózgu, który też potrzebuje odpoczynku

Co możesz zrobić?

- Wyjdź na spacer bez telefonu
- Wycisz powiadomienia na czas nauki
- Zakończ scrollowanie przed snem, a nie o 3 w nocy

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

03

Mikro-regulacja układu nerwowego

Oddech pudełkowy

1 **Wdech na 4**	2 **Zatrzymaj na 4**
4 **Zatrzymaj na 4**	3 **Wydech na 4**

Poczuj stopy na podłodze. Powtórz dwa cykle.

Uziemienie 5-4-3-2-1

- **5** rzeczy, które widzisz
- **4** rzeczy, których możesz dotknąć
- **3** dźwięki, które słyszysz
- **2** zapachy, które czujesz
- **1** smak

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

03

Zarządzaj energią, nie czasem

WAŻNE I PILNE

Termin lub egzamin w tym tygodniu

WAŻNE, NIEPILNE

Sen, ruch, regularna nauka

PILNE, NIEWAŻNE

Powiadomienia i wiadomości „na już”

NIEPILNE, NIEWAŻNE

Odpuść: scrollowanie „na chwilę”

W sesji

Ostatnie 2 godziny z 6 godzin nauki ciągiem to iluzja nauki.

Pomodoro, spacery bez telefonu, sztuka odpuszczania.

Z czego mogę świadomie zrezygnować w tym tygodniu na rzecz snu?

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

MODUŁ 3 · WARSZTAT · 15 MINUT

03

Twoja Osobista Apteczka

APTECZKA

1
Twoja rzecz

2
Twoja rzecz

3
Twoja rzecz

4
Twoja rzecz

Minimum 4 rzeczy na moment, gdy bateria spadnie poniżej 10%

DARMOWE | SZYBKIE | DOSTĘPNE OD RĘKI

Przykłady

- Zimna woda na twarz
- Telefon do przyjaciela
- 15 minut spaceru z psem
- Wypisanie wszystkich lęków na kartkę
- Ulubiona playlista

Zrób zdjęcie kartki i ustaw je jako tapetę na czas sesji.

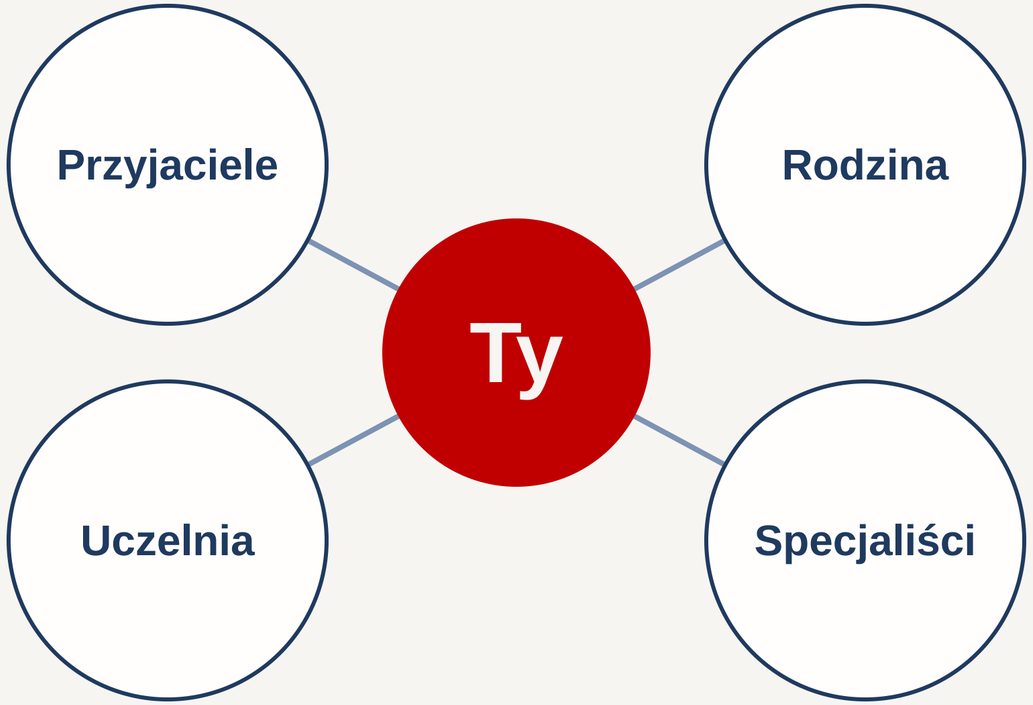
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Zosia Samosia to mit

Nikt z nas nie jest zaprogramowany do radzenia sobie z przewlekłym stresem w pojedynkę.

Prośba o pomoc to nie słabość. To kompetencja miękka: umiejętność korzystania z zasobów.



Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Gdzie szukać pomocy? Telefony

TELEFON ZAUFANIA

116 123

Dla osób w kryzysie emocjonalnym. Bezpłatnie. Więcej: 116sos.pl

CENTRUM WSPARCIA

800 70 2222

Dla dorosłych w kryzysie psychicznym. Całodobowo, bezpłatnie. Czat i wideorozmowa: centrumwsparcia.pl

NAGŁE ZAGROŻENIE ŻYCIA

112

Gdy komuś grozi bezpośrednie niebezpieczeństwo, dzwoń od razu.

Możesz zadzwonić, nawet jeśli nie wiesz, co powiedzieć.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Gdzie szukać pomocy? Uczelnia i NFZ

TWOJA UCZELNIA

Centrum wsparcia psychologicznego

[Nazwa, e-mail, telefon i godziny: uzupełnij przed szkoleniem]

Zapytaj o darmowe sesje i procedurę zgłoszenia.

NFZ

Centrum Zdrowia Psychicznego

Bez skierowania i bez rejestracji. Działa na wybranym obszarze: pacjent.gov.pl

Infolinia pacjenta: 800 190 590

FUNDACJE

Fundacja Itaka

Wsparcie online: czat, e-mail i wideorozmowa na centrumwsparcia.pl

[Dodaj lokalne organizacje i poradnie]

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

04

Jedna mała, konkretna rzecz, którą przetestujesz w ciągu 48 godzin.

Dziękuję za otwartość. Pytania?

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026

Źródła i oznakowanie

• Scenariusz szkolenia „Dobrostan na co dzień – zapobieganie wypaleniu i wsparcie zdrowia psychicznego”.

• Ministerstwo Zdrowia, „Gdzie uzyskać pomoc psychologiczną i psychiatryczną”, gov.pl/web/zdrowie (dostęp: 29.10.2026): telefony pomocowe, Centra Zdrowia Psychicznego, poradnie.

• Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna 116 123: 116sos.pl.

• Fundacja Itaka, Centrum Wsparcia: centrumwsparcia.pl.

• Opieka psychiatryczna dla pacjentów: pacjent.gov.pl/opieka-psychiatryczna.

Oznakowanie

Sfinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach Resortowego Programu Aktywizacyjnego dla Cudzoziemców na rok 2026.

Materiał odzwierciedla wyłącznie poglądy autora. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystania zawartych w nim informacji.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

fundacja wspierania kultury i języka polskiego im. M. Reja

Interkulturalni PL

Grodzki Urząd Pracy w Krakowie

International Centre of Education ICE.CUT