

Do: Działu Księgowości | DW: Kierownika Jednostki

Szanowni Państwo,

w imieniu wydawcy miesięcznika „Finanse Publiczne” oraz p. Marcina Furmańskiego zapraszam na:

SZKOLENIE ONLINE**„Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu oraz radzenie sobie ze stresem w pracy księgowego”**Prowadzenie: **Marcin Furmański*****4 marca 2026 roku (środa) na profesjonalnej platformie do SZKOLEŃ ONLINE**

***Marcin Furmański** - absolwent Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Wrocławskiego oraz podyplomowego studium psychologii zarządzania na wydziale Psychologii i Pedagogiki; od 8 lat jest trenerem, w tym czasie przeprowadził ponad 1000 szkoleń z takich dziedzin jak: motywowanie, zarządzanie czasem, planowanie i kontrola, retoryka; trener wiodący w największych projektach szkoleniowych dla sektora publicznego w Polsce.

Wcześniej czy później każdego księgowego ogarnie apatia, będzie odczuwał brak energii i entuzjazmu do pracy, która wcześniej sprawiała przyjemność. W efekcie może stać się coraz bardziej konfliktowy i agresywny, co nie wpływa dobrze na jakość wykonywanej pracy. Jeśli zjawiska te związane są z pracą i stresem to zazwyczaj mamy do czynienia z syndromami wypalenia zawodowego.

W trakcie szkolenia uczestnicy nauczą się wykrywać syndromy wypalenia zawodowego, dowiedzą się jak mu zapobiegać, poznają znaczenie zachowania harmonii pomiędzy poszczególnymi sferami życia oraz **poznają sposoby wpływania na wzrost własnej efektywności.**

Celem szkolenia jest podniesienie wiedzy w zakresie radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym, poznanie własnych reakcji na stres, zapoznanie się z technikami pracy ze stresem i wypaleniem zawodowym, wypracowanie indywidualnych mechanizmów radzenia sobie z sytuacją trudną, zwiększenie komfortu życia i pracy zawodowej.

Szkolenia skierowane jest do pracowników działów księgowości jednostek sektora finansów publicznych.

Szkolenie odbędzie się 4 marca 2026 roku (środa) na profesjonalnej platformie do SZKOLEŃ ONLINE.

Warunkiem uczestnictwa jest dokonanie wpłaty na konto organizatora **oraz przesłanie zgłoszenia** na e-mail: szkolenia@finanspubliczne.pl lub numer faksu: 71 798 48 48 albo wypełnienie formularza na stronie www.szkolenia.finansepubliczne.pl/t/PWZGK

W razie wątpliwości pozostajemy do Państwa dyspozycji pod numerem telefonu: 71 798 48 40.

Z poważaniem,

Arkadiusz Karasek

- **Szkolenie w czasie rzeczywistym**
- nie jest to uprzednio nagrany materiał
- **6 godzin wraz z przerwą**
- rozpoczynamy o godz. 9.00
- **Możliwość zadawania pytań**
i dyskusji z innymi uczestnikami
- **Grupa do 25 osób** - każdy będzie miał czas na zadawanie pytań
- **Niższa cena** - w porównaniu do szkolenia stacjonarnego
- **Wydrukowany certyfikat**
- wyślemy pocztą
- **Dostępne na komputerze, tablecie i smartfonie** - z dowolnego miejsca

Pełny kalendarz naszych szkoleń
i konferencji na stronie www.szkolenia.finansepubliczne.pl

HARMONOGRAM SZKOLENIA ONLINE**„Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu oraz radzenie sobie ze stresem w pracy księgowego”*****Prowadzenie: Marcin Furmański******4 marca 2026 roku (środa), godz. 9.00-15.00 na profesjonalnej platformie do SZKOLEŃ ONLINE***

-
- | | |
|---|---|
| 1. Źródła wypalenia zawodowego: <ul style="list-style-type: none">a. środowisko pracy a wypalenie zawodowe;b. predyspozycje psychologiczne;c. cele, motywacje, zadania - indywidualna analiza. 2. Budowanie psychoodporności: <ul style="list-style-type: none">a. czym jest psychoodporność: komponenty i kształtowanie;b. struktura psychologiczna i jej wpływ na codzienne funkcjonowanie w pracy. 3. Automotywacja: <ul style="list-style-type: none">a. indywidualne programy motywacyjne - co nas naprawdę motywuje;b. techniki pobudzania motywacji. 4. Wyznaczanie i osiąganie celów: <ul style="list-style-type: none">a. cele a marzenia;b. dlaczego cele w życiu są ważne?c. co jest moim indywidualnym celem?d. cele życiowe a cele zawodowe;e. reguły wyznaczenia celów; | <ul style="list-style-type: none">f. system osiągania celów. 5. Trudności w realizacji celów: <ul style="list-style-type: none">a. czym są metaprogramy i ich wpływ na realizację celów;b. praca z zagrożeniami i wykorzystywanie szans;c. praca ze zmianą i oporem. 6. Równowaga w pracy i w życiu jako element długoterminowej motywacji: <ul style="list-style-type: none">a. zmienność/ stałość pracy księgowego;b. zdolność oddzielania pracy od życia zawodowego;c. co jest w życiu najważniejsze?d. koszty braku równowagi. 7. Stres w pracy: <ul style="list-style-type: none">a. źródła stresu;b. wpływ stresu na wypalenie zawodowe;c. techniki pracy ze stresem - oswajanie stresu. 8. Odpowiedzi na pytania uczestników szkolenia. |
|---|---|
-

Jak wygląda szkolenie online?

1. **Zgłoszenia dokonujesz** wysyłając wypełnioną kartę zgłoszeniową na adres: **szkolenia@financepubliczne.pl**, lub numer faksu: **71 798 48 48** lub poprzez formularz na stronie **www: szkolenia.financepubliczne.pl/t/PWZGK**
 2. Na 2 dni przed szkoleniem na wskazane w zgłoszeniu adresy e-mail prześlemy unikatowe linki do platformy.
 3. W dniu szkolenia logujesz się do platformy z dowolnego miejsca na dowolnym urządzeniu (komputer, tablet lub smartfon).
 4. W trakcie szkolenia widać ekran prowadzącego oraz jego samego.
 5. Możesz zadawać pytania trenerowi przez mikrofon lub wbudowany czat.
 6. Materiały w formacie PDF będą do pobrania w trakcie szkolenia, a wydrukowany certyfikat otrzymasz pocztą.
 7. Po zakończeniu szkolenia, nie ma możliwości jego ponownego odtworzenia.
-

Co jest potrzebne od strony technicznej?

- **Komputer z przeglądarką internetową** (Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Microsoft Edge, Opera) **lub tablet lub telefon z przeglądarką lub bezpłatną aplikacją** do pobrania z Apple App Store lub Google Play Store.
- Można, ale nie trzeba używać podczas szkolenia wbudowanej kamery lub kamery internetowej, mikrofonu, zestawu słuchawkowego lub podłączonych głośników, ale nie powinny być one jednocześnie używane przez inną aplikację.

**KARTA ZGŁOSZENIA NA SZKOLENIE ONLINE****„Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu oraz radzenie sobie ze stresem w pracy księgowego”****Prowadzenie: Marcin Furmański****4 marca 2026 roku (środa), godz. 9.00-15.00 na profesjonalnej platformie do SZKOLEŃ ONLINE**Wypełnioną kartę prosimy przysyłać na numer faksu: **71 798 48 48** lub e-mail: **szkolenia@financepubliczne.pl**
Zgłoszenia można także dokonać na stronie **www: szkolenia.financepubliczne.pl/t/PWZGK**

1.	Imię i nazwisko	Stanowisko	
	Telefon	E-mail (na który wyślemy unikatowy kod dostępu do platformy)	Kwota
2.	Imię i nazwisko	Stanowisko	
	Telefon	E-mail (na który wyślemy unikatowy kod dostępu do platformy)	Kwota
RAZEM			Suma kwot

Koszt uczestnictwa 1 osoby w szkoleniu online wynosi 690 zł i obejmuje koszt materiałów w formie elektronicznej oraz wydrukowany certyfikat przesyłany pocztą po szkoleniu. Przy zgłoszeniach na szkolenie nadesłanych po dniu 27 lutego 2026 roku koszt uczestnictwa jednej osoby wynosi 790 zł. **Liczba miejsc ograniczona jest do 25.**

Do podanych cen nie doliczamy podatku VAT w przypadku podpisania niniejszego oświadczenia, tzn. kiedy uczestnictwo w szkoleniu jest finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych. **W przeciwnym razie do powyższych cen zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.**

☐ **Oświadczam, iż środki wydatkowane na ww. szkolenie pochodzą w co najmniej 70% ze środków publicznych w rozumieniu ustawy o finansach publicznych.** 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

DANE DO FAKTURY:	Płatności prosimy realizować: PRESSCOM Sp. z o.o., ul. Krakowska 29, 50-424 Wrocław Santander Bank Polska: 96 1090 1522 0000 0001 0162 2418 z tytułem płatności: 20260304PWZGK		
DANE ODBIORCY:	Nazwa		
	Ulica	NIP	
	Kod	Miejscowość	Telefon
	E-mail do otrzymania faktur		E-mail do księgowości
DANE NABYWCY:	Nazwa		NIP

Przesłanie karty zgłoszenia stanowi prawnie wiążące zobowiązanie do uczestnictwa w szkoleniu na warunkach w niej określonych. Rezygnacji z udziału w szkoleniu można dokonać wyłącznie w formie pisemnej (e-mail, fax, poczta), najpóźniej 7 dni roboczych przed szkoleniem. W przypadku otrzymania rezygnacji przez organizatora później niż na 7 dni roboczych przed dniem szkolenia lub niezalogowania się uczestnika do platformy i tym samym niewzięcia udziału w szkoleniu, zgłaszający zostanie obciążony pełnymi kosztami uczestnictwa, wynikającymi z przesłanej karty zgłoszenia, na podstawie wystawionej faktury VAT. Niedokonanie wpłaty nie jest jednoznaczne z rezygnacją z udziału w szkoleniu.

Przesłanie zgłoszenia i podanie danych osobowych jest dobrowolne. Niepodanie wymaganych danych uniemożliwi realizację umowy/zamówienia. Informujemy, że Państwa dane osobowe będą przetwarzane w celach marketingu produktów i usług własnych Presscom Sp. z o.o. Administratorem danych osobowych będzie Presscom Sp. z o.o. z siedzibą we Wrocławiu, numer KRS 0000173413. Dane osobowe nie będą przekazywane podmiotom trzecim bez prawidłowej podstawy prawnej. W szczególności mają Państwo prawo do sprzeciwu wobec przetwarzania w celach marketingowych, a także żądania od Presscom Sp. z o.o. dostępu do swoich danych osobowych oraz ich sprostowania lub usunięcia. W sprawach z zakresu ochrony danych osobowych możliwy jest kontakt z do@presscom.pl. Pełna treść klauzuli informacyjnej dostępna jest na stronie internetowej: <https://presscom.pl/do>.

Data, pieczęć, podpis