

Wsparcie w wypaleniu zawodowym

Zrozum, co odbiera Ci energię do pracy i zdecyduj, co warto zmienić

Czujesz coraz większe zmęczenie, przeciążenie lub spadek motywacji? Praca zaczyna kosztować Cię więcej, niż daje, a odpoczynek nie przynosi oczekiwanej regeneracji?

Nie musisz od razu podejmować decyzji o zmianie pracy. Pierwszym krokiem może być zatrzymanie się, uporządkowanie sytuacji i sprawdzenie, co naprawdę wpływa na Twoje samopoczucie oraz codzienne funkcjonowanie.

Podczas indywidualnych konsultacji pomogę Ci:

- przyjrzeć się obecnej sytuacji zawodowej,
- rozpoznać źródła przeciążenia,
- zrozumieć wyniki kwestionariuszy,
- oddzielić objawy od możliwych przyczyn,
- określić najważniejsze obszary wymagające zmiany,
- zaplanować pierwsze działania dopasowane do Twojej sytuacji.

Jako Konsultantka i Doradczyni Wypalenia Zawodowego wspieram klientów w rozpoznawaniu ryzyka wypalenia oraz ograniczaniu czynników, które mogą podtrzymywać przeciążenie. Pracuję indywidualnie, bez oceniania i bez narzucania gotowych rozwiązań.



O mnie i moje przygotowanie

Nazywam się Katarzyna Meinhard. Jestem Konsultantką i Doradczynią Wypalenia Zawodowego IPTK® oraz Konsultantką / Doradczynią FIRE20™.

Ukończyłam kurs specjalizacyjny Akademii IPTK „Konsultant / Doradca Wypalenia Zawodowego IPTK®”. Szkolenie przygotowało mnie do wspierania osób doświadczających przeciążenia i ryzyka wypalenia zawodowego zgodnie z programem Instytutu Pozytywnej Terapii Kryzysu™.



Certyfikat potwierdza moje przygotowanie do pracy z osobami doświadczającymi wypalenia zawodowego. Został wydany 8 czerwca 2026 r. w Krakowie (nr KWZ/185201732).

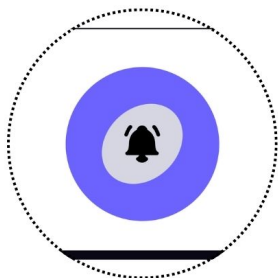
Jak pracuję?

- pomagam uporządkować sytuację zawodową i rozpoznać źródła przeciążenia,
- omawiam wyniki FIRE20 i STRES Q w odniesieniu do codziennego funkcjonowania,
- wspólnie wybieramy priorytety oraz możliwe do wdrożenia działania.

Zanim przejdziemy do analizy sytuacji

Wypalenie zawodowe rozwija się stopniowo. Może wpływać nie tylko na sposób wykonywania pracy, lecz także na relacje, zdrowie, koncentrację i codzienne funkcjonowanie.

Wypalenie wykracza poza pracę



Wypalenie zawodowe nie ogranicza się tylko do pracy, często jego skutki możemy dostrzec również w innych aspektach naszego życia.

Do sfery prywatnej przenika frustracja i zmęczenie, co wpływa na relacje osobiste, zdrowie fizyczne oraz ogólne samopoczucie. Ciężar stresu z pracy jest z nami cały dzień, niczym ciężki plecak, czujemy go w każdej chwili dnia, mimo, że jesteśmy już w domu czy na spotkaniu ze znajomymi.

11

Czym wypalenie nie jest?

Wypalenie nie jest zwykłym stresem ani chwilowym zmęczeniem, które mija po weekendzie. Dotyczy kontekstu pracy i długotrwałej nierównowagi między wymaganiami a dostępnymi zasobami. Nie jest też formalnie klasyfikowane jako choroba, a podobne objawy zawsze warto różnicować ze specjalistą.

Im wcześniej zauważysz utrzymujące się sygnały, tym łatwiej sprawdzić, co je podtrzymuje i na jakie elementy swojej sytuacji masz wpływ.

Jak może objawiać się wypalenie?

Sygnały mogą pojawiać się jednocześnie w trzech obszarach. U każdej osoby ich układ i nasilenie mogą wyglądać inaczej.

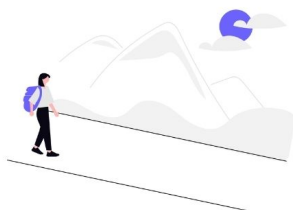
Trzy kluczowe obszary relacji

między odpornością psychiczną, a wypaleniem zawodowym. Relacje przebiega głównie przez trzy fundamentalne obszary funkcjonowania człowieka w pracy



Sposób interpretacji stresu

Czy widzę to jako wyzwanie, czy jako zagrożenie? Jak nadaję znaczenie trudnością?



Zarządzanie energią i regeneracją

Czy się odbudowuję czy tylko jadę dalej? Jak dbam o swoje zasoby?



Styl regulacji emocji

Czy emocje są przetwarzane, czy tłumione / odcinane? Jak radzę sobie z napięciem?

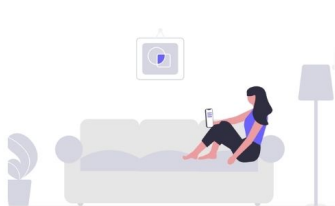
15

Emocje	narastające napięcie, rozdrażnienie, poczucie przytłoczenia, spadek zaangażowania lub emocjonalne odcięcie od pracy
Myśli i uwaga	trudności z koncentracją, podejmowaniem decyzji i jasnym myśleniem, większa liczba pomyłek oraz poczucie poznawczego przeciążenia
Ciało	długotrwałe zmęczenie, problemy z regeneracją i snem, napięcie mięśniowe oraz inne sygnały fizyczne wymagające uważności

Skąd może brać się przeciążenie?

Wypalenie zawodowe nie ma jednej przyczyny. Podczas rozmowy patrzymy szerzej - na osobiste zasoby, relacje oraz środowisko i sposób organizacji pracy.

Trzy filary wypalenia zawodowego



Filar osobowy

Dotyczy nas samych



Filar relacyjny

Dotyczy relacji z innymi ludźmi



Filar organizacyjny

Dotyczy organizacji i warunków pracy

20

Filar osobowy

sposób interpretowania trudności, oczekiwania wobec siebie, nawyki, granice, regeneracja i dostępne strategie radzenia sobie ze stresem

Filar relacyjny

jakość współpracy, komunikacja, wsparcie, konflikty, poczucie bycia zauważanym oraz relacje z przełożonym i zespołem

Filar organizacyjny

zakres obowiązków, obciążenie, autonomia, przewidywalność, kultura organizacyjna, zasady pracy oraz poczucie sensu

Co pomagają sprawdzić kwestionariusze?

Narzędzia FIRE 20 i STRES Q porządkują informacje, które następnie omawiamy podczas indywidualnej konsultacji. Wynik nie jest etykietą ani oceną medyczną.

FIRE 20

Pomaga przyjrzeć się siedmiu obszarom ryzyka:

- energii i możliwości regeneracji,
- uwadze i obciążeniu poznawczemu,
- relacjom oraz narastającemu dystansowi lub cynizmowi,
- emocjonalnemu przeciążeniu,
- poczuciu zauważenia i uznania,
- poczuciu sensu wykonywanej pracy,
- przewidywalności i bezpieczeństwu w środowisku pracy.

Kwestionariusz FIRE 20

Siedem obszarów, które pomagają uporządkować rozmowę o źródłach ryzyka.

F — Energia ile „przebiegu w łebku” zostaje po pracy	I — Uwaga koncentracja, jasność myślenia, obciążenie poznawcze	R — Relacje / cynizm dystans, niechęć, nastawienie do ludzi	E — Emocje poziwstwo emocjonalnego, propozycje, propozycje
A — Anonimowość brak uznania i poczucie anonimowości	B — Bezcelowość brak odpowiedzi na pytanie „do czego to służy?”	N — Niewymiarowość	

50

STRES Q

Pomaga rozpoznać dominujący sposób reagowania na stres: zadaniowy, emocjonalny lub unikowy. Każdy styl może być zasobem, ale w określonych sytuacjach może również utrudniać skuteczne działanie.

Kwestionariusz STRES Q

Pomaga rozpoznać dominujący sposób radzenia sobie ze stresem.

Styl zadaniowy Koncentracja na problemie, planowanie i działanie. Zasób: sprężystość. Ryzyko: ignorowanie emocji i energii.	Styl emocjonalny Koncentracja na przeżyciach i napięciu. Zasób: kontakt z emocjami. Ryzyko: numbing i ucieczka.	Styl unikowy Odwrócenie uwagi od stresu lub odwrócenie uwagi. Zasób: chemiczne odwrócenie napięcia. Ryzyko: manifestacja niekontrolowanego problemu.
---	---	--

Pytanie: Czy sposób, którego używasz najczęściej, rzeczywiście pomaga Ci w tej konkretnej sytuacji?

51

Kwestionariusze są punktem wyjścia do rozmowy.

Pomagają uporządkować sytuację, nazwać obszary przeciążenia i wybrać pierwsze działania.

Dla kogo są te konsultacje?

Konsultacje są dla Ciebie, jeśli:

- praca zaczyna kosztować Cię więcej energii, niż daje,
- coraz częściej działasz na autopilocie,
- odczuwasz długotrwałe zmęczenie, napięcie lub przeciążenie,
- zauważasz spadek motywacji albo poczucia sensu,
- masz trudności z koncentracją i regeneracją,
- coraz bardziej dystansujesz się od pracy i codziennych obowiązków,
- zastanawiasz się, czy potrzebujesz zmiany sposobu pracy, pracodawcy lub kierunku zawodowego,
- chcesz zareagować wcześniej, zanim przeciążenie zacznie wpływać na kolejne obszary życia.

Nie musisz wiedzieć, co dokładnie jest przyczyną Twojego samopoczucia. Wspólnie uporządkujemy sytuację i wybierzemy obszary, od których warto rozpocząć pracę.

Co obejmuje analiza sytuacji?

Proces rozpoczynamy od rozpoznania Twojej aktualnej sytuacji. Korzystamy z kwestionariuszy Fire 20 oraz StresQ, które pomagają przyjrzeć się ryzyku wypalenia zawodowego i indywidualnemu sposobowi reagowania na stres.

Analiza może obejmować między innymi:

- poziom energii i możliwości regeneracji,
- koncentrację i obciążenie poznawcze,
- stosunek emocjonalny do pracy,
- poczucie wpływu i sprawczości,
- doświadczenie bycia zauważanym i docenianym,
- poczucie sensu wykonywanych zadań,
- przewidywalność i bezpieczeństwo w środowisku pracy,
- sposób funkcjonowania w sytuacjach stresu i presji.



Jak wygląda współpraca?

1

Wypełnienie kwestionariuszy

Otrzymujesz dostęp do kwestionariuszy oraz pytań dotyczących Twojej aktualnej sytuacji zawodowej. Wypełniasz je przed spotkaniem, w dogodnym dla siebie czasie.

2

Analiza wyników

Przed konsultacją analizuję Twoje odpowiedzi, aby podczas spotkania skoncentrować się na najważniejszych obszarach i zależnościach.

3

Konsultacja interpretacyjna online

Podczas indywidualnego spotkania omawiamy wyniki i odnosimy je do Twojej codzienności. Przyglądamy się źródłom przeciążenia, sposobowi funkcjonowania pod presją oraz obszarom, na które masz wpływ.

4

Wybór priorytetów

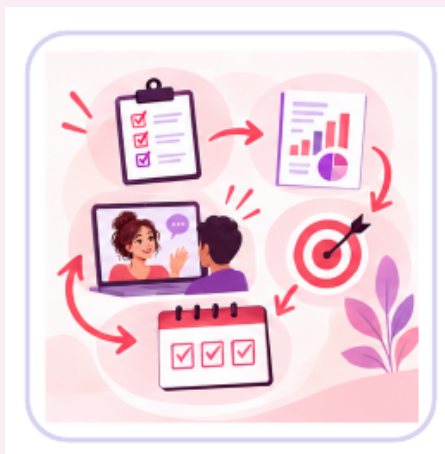
Określamy najważniejsze obszary do pracy. Zamiast próbować zmieniać wszystko jednocześnie, wybieramy działania, które w pierwszej kolejności mogą pomóc ograniczyć przeciążenie.

5

Plan dalszych działań

W zależności od wybranego pakietu otrzymujesz rekomendacje na najbliższe tygodnie lub indywidualny plan działania na 30, 60 i 90 dni.

Jeżeli zdecydujesz się na dłuższą współpracę, podczas kolejnych spotkań wspólnie monitorujemy postępy, analizujemy trudności i aktualizujemy plan.



Wybierz zakres współpracy

Trzy pakiety - od uporządkowania sytuacji do regularnego wdrażania zmian

Najprościej: START pomaga zrozumieć sytuację. RESET zamienia wnioski w plan. ODBUDOWA wspiera we wdrażaniu zmian przez 90 dni.

Pakiet	Dla kogo	Główny rezultat	Dalsze wsparcie
START Profil wypalenia	Chcesz uporządkować sytuację i zdecydować, od czego zacząć.	Rozumiesz profil przeciążenia, wybierasz dwa priorytety i pierwszy mikro-krok.	Rekomendacje na najbliższe tygodnie. Bez spotkania kontrolnego.
RESET Plan 30-60-90	Chcesz rozpocząć konkretną zmianę i obserwować jej pierwsze efekty.	Masz plan działania, 2-3 wskaźniki postępu oraz terminy.	Konsultacja kontrolna po 30 dniach i korekta planu.
ODBUDOWA Proces 90 dni	Potrzebujesz regularności i wsparcia w pokonywaniu przeszkód.	Wdrażasz i utrwalasz zmianę z bieżącą aktualizacją planu.	Cztery sesje 1:1, monitoring i krótkie wsparcie mailowe.

Nie musisz samodzielnie oceniać, który pakiet będzie najlepszy.
Podczas krótkiej rozmowy wstępnej wspólnie wybierzemy odpowiedni zakres wsparcia.

Co otrzymujesz w każdym pakiecie?

Zakres współpracy dopasowany do tego, czego potrzebujesz na tym etapie

START

Zrozum sytuację

- ✓ FIRE20 i STRES Q
- ✓ konsultacja 75-90 min
- ✓ dwa obszary priorytetowe
- ✓ rekomendacje i mikro-krok

Efekt:
Kończysz z jasnością, od czego zacząć.

RESET

Zaplanuj zmianę

- ✓ pogłębiona konsultacja 90 min
- ✓ plan działania 30-60-90
- ✓ 2-3 wskaźniki postępu
- ✓ kontrola po 30 dniach

Efekt:
Kończysz z planem, terminami i pierwszym pomiarem efektów.

ODBUDOWA

Wdrażaj krok po kroku

- ✓ pełna interpretacja wyników
- ✓ plan aktualizowany w czasie
- ✓ cztery sesje rozwojowe 1:1
- ✓ monitoring i wsparcie mailowe

Efekt:
Kończysz z doświadczeniem zmiany i narzędziami do dalszej pracy.

Wspólna zasada: nie próbujemy zmieniać wszystkiego jednocześnie. Wybieramy maksymalnie dwa priorytety i działania realne przy Twoim obecnym poziomie energii.

START

Profil wypalenia

Dla osób, które chcą zrozumieć swoją sytuację i dowiedzieć się, od czego rozpocząć zmianę.

W pakiecie otrzymujesz:

- dostęp do kwestionariuszy,
- analizę wyników,
- konsultację interpretacyjną online trającą 75-90 minut,
- wskazanie dwóch priorytetowych obszarów,
- rekomendacje na najbliższe tygodnie.

Po konsultacji lepiej rozumiesz, co może wpływać na Twoje przeciążenie i jakie kolejne kroki warto rozważyć.

299 zł

Wybieram pakiet START



RESET

Analiza i plan działania 30-60-90

Dla osób, które chcą nie tylko zrozumieć problem, ale również rozpocząć wdrażanie konkretnych zmian.

W pakiecie otrzymujesz:

- dostęp do kwestionariuszy i analizę wyników,
- 90-minutową konsultację interpretacyjną online,
- indywidualny plan działania na 30, 60 i 90 dni,
- wybór 2-3 wskaźników postępu,
- 60-minutową konsultację kontrolną po 30 dniach.

Po zakończeniu procesu masz uporządkowany plan i wiesz, jak sprawdzać, czy wprowadzane działania przynoszą oczekiwane efekty.

399 zł

Wybieram pakiet RESET



ODBUDOWA

Indywidualny proces rozwojowy 90 dni

Dla osób, które potrzebują regularnego wsparcia we wdrażaniu zmian i chcą pracować nad swoim sposobem funkcjonowania przez trzy miesiące.

W pakiecie otrzymujesz:

- dostęp do kwestionariuszy i pełną interpretację wyników,
- indywidualny plan działania na 30, 60 i 90 dni,
- cztery sesje rozwojowe 1:1 po 60 minut,
- monitorowanie wskaźników i aktualizację planu,
- krótkie wsparcie mailowe pomiędzy spotkaniami.

Po zakończeniu procesu masz doświadczenie we wdrażaniu konkretnych zmian i narzędzia do dalszej samodzielnej pracy.

799 zł

Wybieram pakiet ODBUDOWA





Nad czym możemy pracować?

Zakres dalszej współpracy zawsze dopasowujemy do Twoich potrzeb. Może ona obejmować:

- wzmacnianie odporności psychicznej,
- zmianę sposobu reagowania na stres,
- planowanie regeneracji i odpoczynku,
- analizę codziennych nawyków,
- organizację pracy oraz wyznaczanie granic,
- odzyskiwanie poczucia wpływu,
- przygotowanie do rozmowy z przełożonym,
- podjęcie decyzji dotyczącej dalszej drogi zawodowej,
- przygotowanie do zmiany pracy,
- opracowanie dokumentów aplikacyjnych,
- przygotowanie do rozmów rekrutacyjnych.

Nie każda osoba potrzebuje zmiany pracodawcy. Czasami najważniejsze okazuje się zmodyfikowanie zakresu obowiązków, sposobu organizacji pracy, codziennych nawyków lub oczekiwań wobec siebie. W innych sytuacjach potrzebne może być rozpoczęcie przygotowań do zmiany zawodowej.

Co zyskujesz?

Dzięki konsultacjom możesz:

- lepiej zrozumieć swoją aktualną sytuację,
- nazwać główne źródła przeciążenia,
- uporządkować to, na co masz wpływ,
- wybrać najważniejsze obszary do pracy,
- zaplanować możliwe do wdrożenia działania,
- obserwować postępy na podstawie ustalonych wskaźników,
- świadomie zdecydować o kolejnych krokach zawodowych.

Celem współpracy nie jest radykalna zmiana całego życia w kilka tygodni. Chodzi o wybranie działań, które odpowiadają Twojej sytuacji i mogą stopniowo ograniczać przeciążenie.

Nie wiesz, który pakiet wybrać?

Jeżeli trudno Ci ocenić, jaki zakres wsparcia będzie dla Ciebie odpowiedni, umów krótką rozmowę wstępną. Porozmawiamy o Twojej sytuacji i sprawdzimy, od czego najlepiej rozpocząć.

Umów rozmowę wstępną

Sprawdź szczegóły w zakładce Kontakt

Ważna informacja

Konsultacje dotyczące wypalenia zawodowego mają charakter edukacyjny, konsultacyjny i rozwojowy. Nie zastępują konsultacji lekarskiej, psychoterapii ani leczenia psychiatrycznego.

Jeśli w trakcie współpracy pojawiają się sygnały wskazujące na potrzebę pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej lub medycznej, omówimy możliwość skorzystania z odpowiedniego rodzaju wsparcia.

W ofercie również

Wybierz bezpłatny materiał, workbook lub konsultację — zależnie od tego, ile wsparcia potrzebujesz na tym etapie.

1

Darmowe materiały

Dobry pierwszy krok, jeśli chcesz uporządkować myśli i sprawdzić, od czego warto zacząć. Znajdziesz w nich krótkie wskazówki i ćwiczenia, które pomogą Ci lepiej przyjrzeć się swojej sytuacji.

2

Workbooki i e-booki

Praktyczne materiały do samodzielnej pracy nad organizacją, nawykami i decyzjami zawodowymi. Prowadzą krok po kroku przez pytania, ćwiczenia i planowanie dalszych działań.

3

Konsultacje 1:1

Indywidualna rozmowa, informacja zwrotna i konkretny plan dopasowany do Twojej sytuacji. To dobre rozwiązanie, gdy potrzebujesz wsparcia w uporządkowaniu możliwości i wyborze kolejnych kroków.

Masz pytania? Skontaktuj się ze mną



Zadzwoń — pomogę
538 331 627



Napisz
menadzerkamarzen@gmail.com