

Wypalenie w opiece i Zespół Stresu Opiekuna -
szkolenie online dla opiekunów domowych



**Wypalenie w opiece i Zespół Stresu
Opiekuna - szkolenie online dla**

opiekunów domowych

Data publikacji

11.05.2026 12:26

Fundacja TZMO „Razem Zmieniamy Świat” w ramach programu „Damy Radę” zaprasza na kolejne szkolenie online dla opiekunów domowych.

Szkolenie pt. „Wypalenie w opiece i Zespół Stresu Opiekuna – jak rozpoznać i jak sobie radzić?” poprowadzi pani Marzena Grochowska – magister pielęgniarstwa, trener, coach, brainolog, specjalista ds. bezpieczeństwa. Absolwentka Akademii Medycznej w Bydgoszczy, Akademii Trenerów Biznesu LAB, Noble Manhattan Coaching Polska, Wyższej Szkoły Bankowej i Wyższej Szkoły Humanistycznej w Gdańsku.

Szkolenie odbędzie się 12.05.26 r., w godz. 10:00-12:00.

Program:

- Dlaczego opiekun tak łatwo zapomina o sobie?
krótkie omówienie mechanizmów przeciążenia i emocjonalnego wyczerpania
- Zespół Stresu Opiekuna – najważniejsze sygnały
jak rozpoznać napięcie, zmęczenie i pierwsze objawy wypalenia
- Co robi stres z naszym mózgiem i ciałem?
proste wyjaśnienia bez trudnych słów
- Małe kroki, które dają dużą ulgę
szybkie techniki wyciszania, mikropauzy, oddech, reset głowy
- Jak zadbać o siebie, gdy czasu jest niewiele?
praktyczne pomysły, które naprawdę da się zastosować w codziennej opiece
- Mówienie o swoich potrzebach bez poczucia winy
jak prosić o pomoc i budować wsparcie wokół siebie
- Twój mini plan regeneracji
każdy uczestnik tworzy swój prosty, realny plan dbania o siebie

Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszej rejestracji pod [linkiem](#).

Źródło: <https://damy-rade.info/szkolenie/wypalenie-w-opiece-i-zespol-stresu-opiekuna--jak-rozpoznać-i-jak-sobie-radzić>

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/opiekunka-osob-starszych-pomagajaca-starszej-kobiecie-w-domu-29372727/>

- [PDF](#)
 - [Drukuj](#)
 - [Share](#)
-
- [Więcej aktualności](#)
 - [Archiwum aktualności](#)