



ZIELONY STYL ŻYCIA I INNOWACJE W ZRÓWNOWAŻONYM ROZWOJU

Numer usługi 2024/10/07/131563/2346628

3 321,00 PLN brutto

2 700,00 PLN netto

221,40 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 Brenna / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 13.12.2024 do 14.12.2024

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób indywidualnych, które chcą pogłębić swoją wiedzę na temat zrównoważonego stylu życia oraz zielonych technologii. Program dedykowany jest osobom, które pragną wprowadzić proekologiczne nawyki do swojego codziennego życia, ograniczyć ślad węglowy, a także zadbać o zdrowie fizyczne i psychiczne. Uczestnicy szkolenia dowiedzą się, jak ich codzienne wybory – od diety, przez konsumpcję, po korzystanie z energii – wpływają na środowisko. Szkolenie oferuje praktyczne narzędzia, takie jak korzystanie z aplikacji do monitorowania zdrowia i śladu węglowego oraz techniki planowania zrównoważonej diety i redukcji odpadów. Uczestnicy zdobędą wiedzę, która pozwoli im podejmować świadome, odpowiedzialne decyzje, wspierając jednocześnie zrównoważony rozwój i lepsze samopoczucie.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

12-12-2024

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

15

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie prowadzi do zwiększenia świadomości na temat wpływu codziennych wyborów na środowisko oraz rozwijania praktycznych umiejętności wspierających zrównoważony styl życia, w tym stosowania zasad planowania zrównoważonej diety, redukcji odpadów, minimalizacji śladu węglowego oraz wykorzystania narzędzi cyfrowych do monitorowania zdrowia i ekologicznej efektywności, a także podejmowania świadomych decyzji konsumpcyjnych i dbania o zdrowie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje mechanizmy zrównoważonego stylu życia.	Uczestnik formułuje argumenty na temat zrównoważonego stylu życia w grupie	Test teoretyczny
	Uczestnik wymienia kluczowe zagadnienia związane z zielonym stylem życia	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje wpływ diety na środowisko.	Uczestnik opracowuje plan posiłków o niskim śladzie węglowym i przygotowuje je samodzielnie	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje metody ograniczania marnowania żywności.	Uczestnik koordynuje działania mające na celu ograniczenie marnowania żywności w grupie	Test teoretyczny
Uczestnik ocenia wpływ diety na zdrowie psychiczne.	Uczestnik stosuje zasady proekologicznej diety, mające na celu poprawę zdrowia psychicznego	Test teoretyczny
Uczestnik planuje lokalne projekty zrównoważonego rozwoju.	Uczestnik współpracuje z innymi uczestnikami nad stworzeniem lokalnego projektu zrównoważonego rozwoju	Test teoretyczny
	Uczestnik przedstawia przykłady inicjatyw wspierających zdrowe nawyki żywieniowe	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przedstawia przykłady skutecznych praktyk zarządzania odpadami.	Uczestnik wdraża skuteczne praktyki zarządzania odpadami w swoim codziennym życiu	Test teoretyczny
	Uczestnik omawia znaczenie zrównoważonego zarządzania odpadami	Test teoretyczny
Uczestnik ocenia wpływ zielonej gospodarki na wybory konsumenckie.	Uczestnik uczestniczy w kampaniach społecznych promujących zieloną gospodarkę	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia zasady gospodarki o obiegu zamkniętym.	Uczestnik implementuje zasady gospodarki o obiegu zamkniętym w swoje codzienne nawyki	Test teoretyczny
Uczestnik argumentuje, jak edukacja ekologiczna wpływa na zachowania społeczne.	Uczestnik prowadzi działania edukacyjne dotyczące ekologii wśród społeczności	Test teoretyczny
Uczestnik planuje i przygotowuje zdrowe posiłki z lokalnych produktów.	Uczestnik planuje organizację wspólnego przygotowywania posiłków z lokalnych produktów	Test teoretyczny
	Uczestnik przedstawia właściwe składniki i ich wartości odżywcze	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Dokument zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Przedstawienie celów programu oraz kluczowych zagadnień związanych z zielonym stylem życia. Dokumenty: Regionalna Strategia Innowacji 2030 (p. 13-15)

Analiza wpływu diety na środowisko i sposoby planowania posiłków o niskim śladzie węglowym. § Dokumenty: PRT 2010-2020, Zielona Gospodarka

Praktyczne metody planowania posiłków minimalizujących marnowanie żywności § Dokumenty: Regionalna Strategia Innowacji 2030 (p. 40-41)

Warsztaty dotyczące wpływu proekologicznych działań na zdrowie psychiczne i samopoczucie. § Dokumenty: Regionalna Strategia Innowacji 2030 (p. 47)

Jak inicjować i prowadzić projekty wspierające lokalną gospodarkę, zdrowe nawyki żywieniowe oraz ekologiczne rozwiązania, takie jak ogrody społeczne i lokalne targi.

Prezentacja projektów i praktyk z zakresu zarządzania odpadami w kontekście zrównoważonego rozwoju. Dokumenty: PRT 2010-2020, p. 28-29

Przemiany w sektorze innowacji Zasady zielonej gospodarki i ich wpływ na świadome wybory konsumenckie. § Dokumenty: Regionalna Strategia Innowacji 2030 (p. 62)

Zrównoważona konsumpcja i produkcja: Wdrażanie zasad gospodarki o obiegu zamkniętym Regionalna Strategia Innowacji 2030 (p. 55-58), PRT 2010-2020

Dyskusja na temat znaczenia edukacji ekologicznej i jej wpływu na zmiany w zachowaniach społecznych. § Dokumenty: Regionalna Strategia Innowacji 2030 (p. 49)

Przygotowanie zdrowej kolacji pod okiem dietetyka z wykorzystaniem lokalnych produktów. Promowanie świadomych wyborów żywieniowych oraz wspieranie lokalnych producentów.- ćwiczenia

Omówienie aplikacji i platform cyfrowych do śledzenia zdrowia i ekologicznego wpływu. Dokumenty: PRT 2010-2020, Transformacja cyfrowa (p. 34)

Strategie ograniczenia emisji, które można wprowadzić w codziennym życiu. § Dokumenty: Regionalna Strategia Innowacji 2030 (p. 47)

Wpływ diety roślinnej na zdrowie i środowisko. § Dokumenty: PRT 2010-2020, Zielona Gospodarka

Przegląd trendów i przyszłych kierunków w dziedzinie zrównoważonego rozwoju i innowacji technologicznych. • Dokumenty: PRT 2010-2020

Zajęcia będą realizowane w pomieszczeniach zapewniających odpowiednie warunki higieny oraz wyposażonych w środki dydaktyczne i materiały szkoleniowe.

Podstawową formą organizacyjną szkolenia jest lekcja, której odpowiada jedna godzina dydaktyczna trwająca 45 minut. Przerwy ustalone zgodnie z potrzebami Klienta.

Usługa oferuje 15 godzin lekcyjnych tj. 1 godzina lekcyjna =45 minut + 1 przerwa 45 minut

Przerwy ustalone zgodnie z potrzebami Klienta. Harmonogram nie zawiera przerw i nie są wliczane do czasu trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>1 z 14 ☒ Przedstawienie celów programu oraz kluczowych zagadnień związanych z zielonym stylem życia. ☒ Dokumenty: Regionalna Strategia Innowacji 2030 (p. 13-15)</p>	Kalina Walas	13-12-2024	10:00	10:45	00:45
<p>2 z 14 Analiza wpływu diety na środowisko i sposoby planowania posiłków o niskim śladzie węglowym. ☒ Dokumenty: PRT 2010-2020, Zielona Gospodarka</p>	Kalina Walas	13-12-2024	10:45	11:30	00:45
<p>3 z 14 Praktyczne metody planowania posiłków minimalizujących marnowanie żywności ☒ Dokumenty: Regionalna Strategia Innowacji 2030 (p. 40-41)</p>	Kalina Walas	13-12-2024	11:30	12:15	00:45
<p>4 z 14 Warsztaty dotyczące wpływu proekologicznych działań na zdrowie psychiczne i samopoczucie. ☒ Dokumenty: Regionalna Strategia Innowacji 2030 (p. 47)</p>	Kalina Walas	13-12-2024	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>5 z 14 Jak inicjować i prowadzić projekty wspierające lokalną gospodarkę, zdrowe nawyki żywieniowe oraz ekologiczne rozwiązania, takie jak ogrody społeczne i lokalne targi.</p>	Kalina Walas	13-12-2024	13:00	13:45	00:45
<p>6 z 14 Prezentacja projektów i praktyk z zakresu zarządzania odpadami w kontekście zrównoważonego rozwoju. Dokumenty: PRT 2010-2020, p. 28-29</p>	Kalina Walas	13-12-2024	13:45	14:30	00:45
<p>7 z 14 Przemiany w sektorze innowacji Zasady zielonej gospodarki i ich wpływ na świadome wybory konsumenckie. ☒ Dokumenty: Regionalna Strategia Innowacji 2030 (p. 62)</p>	Kalina Walas	13-12-2024	14:30	15:15	00:45
<p>8 z 14 Zrównoważona konsumpcja i produkcja: Wdrażanie zasad gospodarki o obiegu zamkniętym Regionalna Strategia Innowacji 2030 (p. 55-58), PRT 2010-2020</p>	Kalina Walas	13-12-2024	15:15	16:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>9 z 14 ☒ Dyskusja na temat znaczenia edukacji ekologicznej i jej wpływu na zmiany w zachowaniach społecznych. ☒</p> <p>Dokumenty: Regionalna Strategia Innowacji 2030 (p. 49)</p>	Kalina Walas	13-12-2024	16:00	17:30	01:30
<p>10 z 14</p> <p>Przygotowanie zdrowej kolacji pod okiem dietetyka z wykorzystaniem lokalnych produktów. Promowanie świadomych wyborów żywieniowych oraz wspieranie lokalnych producentów.- ćwiczenia</p>	Kalina Walas	13-12-2024	17:30	18:15	00:45
<p>11 z 14 ☒</p> <p>Omówienie aplikacji i platform cyfrowych do śledzenia zdrowia i ekologicznego wpływu. Dokumenty: PRT 2010-2020, Transformacja cyfrowa (p. 34)</p>	Kalina Walas	14-12-2024	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>12 z 14 ☒ Strategie ograniczenia emisji, które można wprowadzić w codziennym życiu. ☒ Dokumenty: Regionalna Strategia Innowacji 2030 (p. 47)</p>	Kalina Walas	14-12-2024	09:45	10:30	00:45
<p>13 z 14 ☒ Wpływ diety roślinnej na zdrowie i środowisko. ☒ Dokumenty: PRT 2010-2020, Zielona Gospodarka</p>	Kalina Walas	14-12-2024	10:30	11:15	00:45
<p>14 z 14 Przegląd trendów i przyszłych kierunków w dziedzinie zrównoważonego rozwoju i innowacji technologicznych . • Dokumenty: PRT 2010-2020</p>	Kalina Walas	14-12-2024	11:15	12:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 321,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	221,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kalina Walas

Ukończyła Śląską Wyższą Szkołę Medyczną w Katowicach, gdzie uzyskała tytuł magistra dietetyki ze specjalizacją w dietetyce klinicznej. Od 2014 roku prowadzi własną działalność gospodarczą, początkowo skupiając się na edukacji oraz pracy jako dietetyk kliniczny.

W swojej praktyce obsługuje zarówno pacjentów wymagających specjalistycznej dietoterapii, jak i osoby pragnące poprawić swoje nawyki żywieniowe w celu utrzymania optymalnego stanu zdrowia. Stale rozwija swoje umiejętności, aby skutecznie wspierać klientów w osiąganiu ich celów zdrowotnych.

Od 2019 roku przeprowadziła wiele szkoleń z zakresu dietetyki oraz zrównoważonego rozwoju, zdobywając pięcioletnie doświadczenie w tym obszarze. Dzieli się swoją praktyczną wiedzą zarówno z osobami prywatnymi, jak i z organizacjami, wspierając promocję zdrowia i dobrego samopoczucia w środowisku pracy. Angażuje się także w implementację zrównoważonych praktyk żywieniowych w sektorze biznesowym.

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu zawodowemu zdobyła wszechstronną wiedzę na temat zdrowego odżywiania oraz zrozumienie indywidualnych potrzeb klientów. Jako właścicielka firmy zajmującej się dietetyką kliniczną i poradnictwem żywieniowym, kładzie duży nacisk na usługi oparte na dowodach naukowych oraz indywidualne podejście do każdego pacjenta. Od wielu lat osoba promuje w swojej pracy ekologiczne rozwiązania dbając o cele w zrównoważonym rozwoju. Posiada wiedzę i doświadczenie oraz odpowiednie kwalifikacje z zakresu zielonych kompetencji

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik dostaje materiały w wersji papierowej.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu przyrostu wiedzy

Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut

Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi.

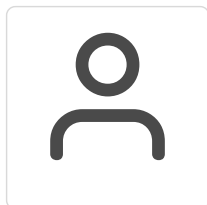
Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowaniu zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom . Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nieprowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Adres podmiotu realizującego usługę: 40-474 Katowice ul. Wojciecha 36A

Adres

ul. Wyzwolenia 40
43-438 Brenna
woj. śląskie

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584