



## Ekologiczne życie w praktyce – oszczędność energii, zrównoważony transport i zdrowy dom

Numer usługi 2025/02/25/165415/2581883

2 900,00 PLN brutto

2 900,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

"LIWONA" SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ



📍 zdalna w czasie rzeczywistym

👤 Usługa szkoleniowa

🕒 29 h

📅 19.03.2025 do 22.03.2025

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Ekologia i rolnictwo / Ochrona środowiska
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych tematyką ekologii i oszczędności energii, zarówno indywidualnych konsumentów, jak i przedstawicieli firm oraz instytucji, które chcą wdrożyć ekologiczne rozwiązania w swoim otoczeniu.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	18-03-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	29
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Uczestnik szkolenia zdobędzie praktyczną wiedzę i umiejętności z zakresu ekologicznych rozwiązań w życiu codziennym, co umożliwi mu świadome zarządzanie zużyciem energii, wybór ekologicznych technologii i transportu, poprawę jakości powietrza w domu oraz prowadzenie zdrowego i ekologicznego stylu życia.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik definiuje pojęcie ekologii w życiu codziennym. Oblicza swój ślad węglowy. Stosuje podstawowe zasady zrównoważonego stylu życia.</p>	<p>Uczestnik wymienia kluczowe aspekty ekologicznego stylu życia. Identyfikuje czynniki wpływające na ślad węglowy. Uczestnik stosuje metody obliczania śladu węglowego. Wymienia zasady zrównoważonego stylu życia. Uczestnik dostosowuje swoje codzienne działania do zasad zrównoważonego rozwoju.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik zmniejsza zużycie energii elektrycznej i ciepłej w domu. Wybiera ekologiczne źródła ciepła. Dobiera sprzęt AGD i oświetlenie pod kątem efektywności energetycznej. Uczestnik ogranicza rachunki za prąd i wodę.</p>	<p>Uczestnik identyfikuje źródła strat energii w domu. Uczestnik stosuje metody oszczędzania energii. Rozróżnia rodzaje ekologicznych źródeł ciepła. Uczestnik analizuje efektywność energetyczną różnych źródeł ciepła. Porównuje efektywność energetyczną różnych urządzeń. Monitoruje zużycie prądu i wody. Uczestnik wdraża proste sposoby na oszczędzanie wody i energii.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik wykorzystuje odnawialne źródła energii. Planuje inwestycje w dom pasywny i energooszczędne budownictwo. Uczestnik zarządza energią w domu za pomocą nowoczesnych technologii.</p>	<p>Uczestnik opisuje działanie fotowoltaiki, pomp ciepła i kolektorów słonecznych. Analizuje opłacalność inwestycji w odnawialne źródła energii. Stosuje zasady energooszczędnego budownictwa. Uczestnik korzysta z inteligentnych systemów zarządzania energią.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik ogranicza toksyny w domu. Poprawia jakość powietrza wewnętrznego. Minimalizuje odpady.</p>	<p>Uczestnik wybiera naturalne środki czystości. Identyfikuje i eliminuje źródła toksyn w domu. Wybiera rośliny oczyszczające powietrze. Uczestnik stosuje zasady zero waste w życiu codziennym.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik wybiera ekologiczne produkty spożywcze. Ogranicza marnowanie żywności. Gotuje w sposób przyjazny dla środowiska.</p> <p>Uczestnik wybiera ekologiczny środek transportu. Ocenia opłacalność samochodów elektrycznych i hybrydowych. Minimalizuje swój ślad węglowy podczas podróży.</p>	<p>Uczestnik rozpoznaje certyfikaty ekologiczne. Analizuje skład produktów spożywczych. Planuje zakupy i posiłki. Uczestnik przechowuje żywność w sposób zapobiegający jej marnowaniu. Stosuje metody gotowania minimalizujące zużycie energii i emisję CO<sub>2</sub>.</p> <p>Uczestnik porównuje wpływ różnych środków transportu na środowisko. Analizuje koszty eksploatacji samochodów elektrycznych i hybrydowych. Stosuje zasady ekologicznego podróżowania.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik korzysta z aplikacji pomagających dbać o środowisko. Opisuje trendy w zielonych technologiach przyszłości.	Uczestnik wymienia przykłady aplikacji ekologicznych. Identyfikuje innowacyjne technologie przyjazne środowisku.	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 potwierdzający uzyskane kompetencje 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

### Plan Szkolenia

<b><u>Dzień 1: Wstęp do ekologicznego życia, oszczędność energii w domu</u></b>		
1.	Czym jest ekologia w życiu codziennym?	9:00 – 10:00 (w tym przerwa 1 x 10 minut)
2.	Ślad węglowy – co to jest i jak go zmniejszyć?	10:00 - 12:00 (w tym przerwa 2 x 10 minut)

3.	Podstawowe zasady zrównoważonego stylu życia	12:00-13:00 (w tym przerwa 1 x 10 minut)
4.	Oszczędność energii w domu: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jak zmniejszyć zużycie energii elektrycznej i ciepłej</li> <li>Efektywne ogrzewanie i chłodzenie – wybór ekologicznych źródeł ciepła</li> </ul>	13:00 – 15:30 (w tym przerwa 1 x 30 minut - obiadowa)
5.	Oszczędność energii w domu: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jak dobrać sprzęt AGD i oświetlenie pod kątem efektywności energetycznej</li> </ul>	15:30 – 16:15

### **Dzień 2: Przystępne rozwiązania energetyczne**

1.	Oszczędność energii w domu: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jak dobrać sprzęt AGD i oświetlenie pod kątem efektywności energetycznej</li> <li>Proste sposoby na ograniczenie rachunków za prąd i wodę.</li> </ul>	9:00 – 11:15 (w tym przerwa 2 x 10 minut)
2.	Odnawialne źródła energii – fotowoltaika, pompy ciepła, kolektory słoneczne.	11:15- 12:45 (w tym przerwa 1 x 15 minut)
3.	Dom pasywny i energooszczędne budownictwo – jak planować inwestycje?	12:45 – 14:25 (w tym przerwa 1 x 30 minut - obiadowa)
4.	Inteligentne zarządzanie energią w domu – nowoczesne technologie.	14:25- 16:00 (w tym przerwa 2 x 10 minut)
5.	Jak ograniczyć toksyny w domu? – wybór naturalnych środków czystości.	16:00- 16:45

### **Dzień 3: Ekologiczny styl życia i zdrowe mieszkanie**

1.	Jak ograniczyć toksyny w domu? – wybór naturalnych środków czystości Cd.	9:00 – 10:00 (w tym przerwa 1 x 10 minut)
2.	Jakość powietrza wewnętrznego – rośliny oczyszczające powietrze.	10:00 - 11:40 (w tym przerwa 2 x 10 minut)

3.	Zero waste w codziennym życiu – minimalizowanie odpadów.	11:40 - 13:20 (w tym przerwa 1 x 30 minut)
4.	Ekologiczne gotowanie i żywienie - Jak wybierać ekologiczne produkty spożywcze? - Ograniczanie marnowania żywności – jak planować zakupy i posiłki - Metody gotowania minimalizujące zużycie energii i emisję CO <sub>2</sub> .	13:20 – 16:00 (w tym przerwa 2 x 15 minut)
<b><u>Dzień 4: Ekologiczny transport i mobilność; nowoczesne technologie a ekologia</u></b>		
1.	Rower, komunikacja miejska, car-sharing – jak wybrać ekologiczny środek transportu?	9:00 – 10:20 (w tym przerwa 1 x 15 minut)
2.	Samochody elektryczne i hybrydowe – czy to się opłaca?	10:20 - 11:40 (w tym przerwa 1 x 15 minut)
3.	Ekologiczne podróże – jak minimalizować swój ślad węglowy?	11:40 - 13:00 (w tym przerwa 1 x 30 minut - obiadowa)
4.	Nowoczesne technologie a ekologia: - Jakie aplikacje pomagają dbać o środowisko? - Inteligentne domy i zarządzanie energią. - Trendy w zielonych technologiach przyszłości.	13:00 – 15:00 (w tym przerwa 2 x 10 minut)
5.	WALIDACJA – Piotr Roszak	15:00– 16:00

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 19</b> Czym jest ekologia w życiu codziennym?	Grzegorz Chlebus	19-03-2025	09:00	10:00	01:00
<b>2 z 19</b> Ślad węglowy – co to jest i jak go zmniejszyć?	Grzegorz Chlebus	19-03-2025	10:00	12:00	02:00
<b>3 z 19</b> Podstawowe zasady zrównoważonego stylu życia	Grzegorz Chlebus	19-03-2025	12:00	13:00	01:00
<b>4 z 19</b> Oszczędność energii w domu	Grzegorz Chlebus	19-03-2025	13:00	15:30	02:30
<b>5 z 19</b> Jak dobrać sprzęt AGD i oświetlenie pod kątem efektywności energetycznej	Grzegorz Chlebus	19-03-2025	15:30	16:15	00:45
<b>6 z 19</b> Jak dobrać sprzęt AGD i oświetlenie pod kątem efektywności energetycznej cd., proste sposoby na ograniczenie rachunków za prąd i wodę	Grzegorz Chlebus	20-03-2025	09:00	11:15	02:15
<b>7 z 19</b> Odnawialne źródła energii – fotowoltaika, pompy ciepła, kolektory słoneczne.	Grzegorz Chlebus	20-03-2025	11:15	12:45	01:30
<b>8 z 19</b> Dom pasywny i energooszczędne budownictwo – jak planować inwestycje?	Grzegorz Chlebus	20-03-2025	12:45	14:25	01:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 19</b> Inteligentne zarządzanie energią w domu – nowoczesne technologie.	Grzegorz Chlebus	20-03-2025	14:25	16:00	01:35
<b>10 z 19</b> Jak ograniczyć toksyny w domu? – wybór naturalnych środków czystości.	Grzegorz Chlebus	20-03-2025	16:00	16:45	00:45
<b>11 z 19</b> Jak ograniczyć toksyny w domu? – wybór naturalnych środków czystości Cd.	Grzegorz Chlebus	21-03-2025	09:00	10:00	01:00
<b>12 z 19</b> Jakość powietrza wewnętrznego – rośliny oczyszczające powietrze.	Grzegorz Chlebus	21-03-2025	10:00	11:40	01:40
<b>13 z 19</b> Zero waste w codziennym życiu – minimalizowanie odpadów.	Grzegorz Chlebus	21-03-2025	11:40	13:20	01:40
<b>14 z 19</b> Ekologiczne gotowanie i żywienie	Grzegorz Chlebus	21-03-2025	13:20	16:00	02:40
<b>15 z 19</b> Rower, komunikacja miejska, car-sharing – jak wybrać ekologiczny środek transportu?	Grzegorz Chlebus	22-03-2025	09:00	10:20	01:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>16 z 19</b> Samochody elektryczne i hybrydowe – czy to się opłaca?	Grzegorz Chlebus	22-03-2025	10:20	11:40	01:20
<b>17 z 19</b> Ekologiczne podróże – jak minimalizować swój ślad węglowy?	Grzegorz Chlebus	22-03-2025	11:40	13:00	01:20
<b>18 z 19</b> Nowoczesne technologie a ekologia	Grzegorz Chlebus	22-03-2025	13:00	15:00	02:00
<b>19 z 19</b> Walidacja	-	22-03-2025	15:00	16:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Grzegorz Chlebus

Grzegorz Chlebus – trener, przedsiębiorca i specjalista w zakresie zarządzania, audytów oraz energetyki odnawialnej.

Od lat związany z biznesem jako wspólnik kilku firm wspierających działania marketingowe, a także przedsiębiorstwa zajmującego się pomocą osobom fizycznym i firmom w kryzysie finansowym.



Posiada szeroką wiedzę z zakresu systemów zarządzania jakością – jest audytorem wewnętrznym systemu zarządzania jakością według normy PN-EN ISO 9001:2015.

Ekspert w branży nieruchomości jako zarządca nieruchomości wielkopowierzchniowych oraz audytor energetyczny i remontowy budynków. Posiada tytuł technika urządzeń i systemów energetyki odnawialnej, co pozwala mu łączyć wiedzę techniczną z praktycznym podejściem do efektywności energetycznej.

Jako certyfikowany trener VCC prowadzi szkolenia, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem. Jednocześnie kontynuuje swoją edukację jako student trzeciego roku prawa, co umożliwia mu lepsze zrozumienie aspektów prawnych związanych z prowadzoną działalnością.

Dzięki połączeniu wiedzy z różnych dziedzin skutecznie doradza i wspiera firmy oraz osoby prywatne w optymalizacji procesów, zarządzaniu nieruchomościami i rozwiązywaniu problemów finansowych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po ukończonym szkoleniu, uczestnicy dostaną zaświadczenie o odbytym szkoleniu oraz certyfikat zdobytych kompetencji.

## Warunki techniczne

Minimalne parametry łącza wymaganego do komfortowego uczestnictwa w szkoleniu za pośrednictwem platformy Zoom: 5 Mb/s (przesyłanie) | 3,5 Mb/s (pobieranie)

Minimalne parametry sprzętu:

Procesor : Unisoc SC9832E (4x rdzenie o taktowaniu 1.40 GHz)

Układ graficzny: Mali T820 MP1

Pamięć RAM: 2 GB

Dysk twardy: 32GB

Przekątna i rozdzielczość wyświetlacza: 8.0" 1280x800

Łączność: WiFi i/lub LTE

System operacyjny: Android 13 GO

## Kontakt



**Natalia Papuga**

**E-mail** natalia@liwona.pl

**Telefon** (+00) 500 101 118