



Stowarzyszenie
Kobieta Szczęśliwa



Zielone kompetencje - ekopsychologia i bilans zielonych kompetencji: zastosowanie w procesie przekwalifikowania związanego z zieloną transformacją. Przygotowanie do korzystania z narzędzia ekopsychologicznego- autorska gra psychologiczna PO MOC - szkolenie dla osób dorosłych z woj. śląskiego.

Numer usługi 2025/03/07/156379/2606931

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 26.04.2025 do 27.04.2025

2 100,00 PLN brutto

2 100,00 PLN netto

175,00 PLN brutto/h

175,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie dla osób dorosłych, mieszkańców województwa śląskiego, którzy planują być lub są coachami, terapeutami, doradcami i chcą podjąć zatrudnienie w branżach związanych z zielonymi innowacjami oraz poznać sposoby i narzędzia oddziaływania na rzecz zrównoważonego rozwoju, w tym rozwoju i samorozwoju psychologicznego.</p> <p>1.Z własnej inicjatywy chcą się szkolić, nabywać nowe kompetencje lub kwalifikacje,</p> <p>2.Mieszkają lub pracują lub uczą się na terenie województwa śląskiego</p> <p>3.Wsparcie obejmuje osoby dorosłe, chcące nabyć nowych umiejętności lub podnieść swoje kompetencje/kwalifikacje poprzez dofinansowanie kosztów usług rozwojowych, również osoby w niekorzystnej sytuacji w szczególności: osoby w kryzysie bezdomności, lub dotknięte wykluczeniem z dostępu do mieszkań, osoby należące do mniejszości, w tym społeczności marginalizowanych, osoby z niepełnosprawnością, osoby z wykształceniem co najwyżej ponadgimnazjalnym, osoby bezrobotne, osoby w wieku powyżej 55 lat.</p>
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15

Data zakończenia rekrutacji	25-04-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	12
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik zostanie przygotowany do zastosowania metody bilansu kompetencji w diagnozie potencjału osób dążących do przekwalifikowania się, także samodiagnozy i sporządzania Indywidualnego Planu Rozwoju oraz do charakterystyki idei i skutków zielonej transformacji oraz zielonych kompetencji dla rynku pracy i życia społecznego. Zdobyte umiejętności mogą być wykorzystane w pracy np. coacha, doradcy, trenera itp. Pozna i zastosuje narzędzie coachingowo-terapeutyczne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje ideę i skutki zielonej transformacji dla rynku pracy i życia społecznego.	Uczestnik odpowiada na test związany z zieloną transformacją - przynajmniej 80% poprawnych odpowiedzi	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje zielone kompetencje o charakterze transferowalnym (miękkie).	Uczestnik przedstawia i opisuje przykłady min. 3 kompetencji transferowalnych, które mogą być przydatne w zielonych miejscach pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Prezentacja

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik efektywnie organizuje proces bilansowania kompetencji, w tym zielonych kompetencji i rozpoznaje zielony potencjał osobowościowy. Uczestnik w ramach kompetencji społecznych prezentuje postawę otwartości na zmianę i postawę wspierania innych osób. Spójnie, na poziomie werbalnym i niewerbalnym przekazuje swoje odczucia i oczekiwania w sytuacjach konfliktowych. Charakteryzuje i ocenia znaczenie komunikacji interpersonalnej oraz identyfikuje zachowania innych ludzi podczas wykonywania przez siebie obowiązków zawodowych. Podejmuje trafne decyzje związane z relacjami z innymi ludźmi, także w wykonywaniu swojej pracy zawodowej.</p> <p>Uczestnik rozróżnia metody bilansu kompetencji aby wzmacniać zdolność do przekwalifikowania i funkcjonowania w zielonych miejscach pracy. Umiejętnie wykorzystuje techniki ekopsychologii, w zakresie pracy zawodowej i w życiu osobistym.</p> <p>Uczestnik w ramach indywidualnej oceny sytuacji stresowych rozróżnia sposoby kontroli własnych reakcji w sytuacjach nagłego stresu, stosuje doraźne techniki redukcji napięcia stresowego, stosuje metody i techniki rozwijania własnej odporności psychicznej stosuje techniki chroniące przed wypaleniem zawodowym, pracuje nad własną motywacją i zmianą nawyków.</p>	<p>Uczestnik przedstawia warunki, etapy i przebieg procesu bilansowania. Uczestnik prezentuje zidentyfikowane zasoby klienta, w tym jego zielone kompetencje i dowody na ich posiadanie w formie Karty Bilansu Kompetencji.</p> <p>Uczestnik stosuje i opisuje jedną wybraną metodę przy sporządzaniu bilansu kompetencji</p> <p>Uczestnik charakteryzuje i stosuje metody automotywacji - wybiera 2 metody i opisuje ich znaczenie dla siebie</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Wywiad swobodny</p> <p>Test teoretyczny</p> <p>Prezentacja</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik w ramach umiejętności rozróżnia jak przygotować się do zmiany, lepiej poznać swoje mocne i słabe strony i pracować nad rozwijaniem umiejętności emocjonalnych, w oparciu o autorską grę coachingowo- psychologiczną Po Moc, wyprawa w głąb siebie. Stosuje ją jako narzędzie rozwojowe w swojej pracy.</p>	<p>Uczestnik korzysta z poznanego narzędzie ekopsychologicznego do pracy w grupie - ćwiczenie z innymi uczestnikami szkolenia</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik w ramach umiejętności charakteryzuje, co to jest Indywidualny Plan Działania nad zarządzaniem sobą w stresujących sytuacjach w aktywności osobistej i zawodowej, stosuje metody wynikające z koncepcji naukowej dotyczącej przeciwdziałania presji w życiu zawodowym, wynikającej z niepewności jutra, braku stabilizacji i pełnienia równocześnie wielu ról społecznych i zawodowych.</p>	<p>Uczestnik sporządza Indywidualny Plan Rozwoju i planuje, jak wdrożyć go w życie</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się. Oznacza to, że na zaświadczeniu o ukończeniu szkolenia będą wyszczególnione umiejętności, kompetencje społeczne i wiedza, które uczestnik nabył w trakcie szkolenia.

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

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji. Oznacza to, że uczestnik szkolenia został oceniony na podstawie wcześniej ustalonych standardów, które określają, czy osiągnął założone cele szkoleniowe.

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

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. Oznacza to, że ocena kompetencji uczestnika została przeprowadzona niezależnie od procesu nauczania, aby zapewnić obiektywność i rzetelność weryfikacji zdobytych umiejętności.

Program

Szkolenie trwa 12 godzin zegarowych. Usługa przewiduje zajęcia praktyczne i teoretyczne, w tym 5 godzin 30 minut teorii, 6 godzin praktyki oraz 30 minut przerwy.

Jest skierowane do osób dorosłych, które chcą nabyć kompetencji w tworzeniu Bilansu Kompetencji, rozróżniać zasady zrównoważonego rozwoju oraz stosować dla siebie i innych techniki samorozwoju związane z budowaniem odporności psychicznej, panowaniem nad stresem i wypaleniem zawodowym.

1. Zielone pojęcia, czyli terminologia związana z zieloną transformacją. Wymiary i rodzaje zielonych kompetencji.
2. Wpływ zielonej transformacji na rynek pracy.
3. Główne założenia metody bilansu kompetencji.
4. Wymiary i rodzaje zielonych kompetencji.
5. Gdzie szukać zielonych kompetencji.
6. Wywiad biograficzny i wywiad behawioralny.
7. Jak przygotować Kartę Bilansu Kompetencji.
8. Warsztat praktyczne: Tworzenie karty bilansu zielonych kompetencji.
9. Budowanie motywacji do zielonego rozwoju i przekwalifikowania.
10. Rozwój umiejętności stosowania ekopsychologii w pracy indywidualnej i grupowej. Psychologia na rzecz zmiany: modelowanie społeczne i projektowanie zmian, poprzez promowanie pozytywnego zaangażowania, angażujące przekazy, działania, doświadczenia.
11. Gotowość na zmiany i poznanie siebie w drodze do zrównoważonego rozwoju.
12. Koncepcja odporności psychicznej - model 4C: Odporność psychiczna sposobem na radzenie sobie z niepewnością jutra, stresem i presją, wielozadaniowością, Model 4C, czyli obszary odporności psychicznej: kontrola (Control); zaangażowanie (Commitment); wyzwanie (Challenge); pewność siebie; (Confidence)- komponenty odporności psychicznej i ich znaczenia w lepszym radzeniu sobie w stresujących sytuacjach, presji, niepewności i braku stabilności; Techniki rozwojowe siły i odporności psychicznej w sytuacji niepewności jutra, Inspirowanie do zmian i motywowanie do aktywności w zmianie; Strategiczny plan wzmacniania własnej odporności - praktyczny trening: Jak zbudować nawyki ukierunkowane na wzmacnianie własnej odporności? Jak wzmacniać słabsze obszary mojej odporności?
13. Wprowadzenie do gry coachingowo-psychologicznej PO MOC.
14. Przeprowadzenie w praktyce autorskiej rozwojowej, coachingowej Gry PO MOC. Szkolenie ma przygotować uczestnika do zmiany, lepiej poznać swoje mocne i słabe strony i pracować nad rozwijaniem umiejętności emocjonalnych. Jest przeprowadzone w oparciu o autorską grę psychologiczną Po Moc, wyprawa w głąb siebie. Autor: Jolanta Reisch, trener psychologii biznesu. Gra Po Moc jest grą rozwojową coachingową. Gra pomaga lepiej poznać samego siebie oraz zgłębić procesy, które zachodzą w nas na różnych etapach naszego życia, oraz w różnych sytuacjach, z którymi przychodzi się każdemu mierzyć. Gra jest formą podróży po elementach ego, które na co dzień bywają trochę zaniedbane, o których nie myślimy, a które czasami blokują człowieka tak, że nie może ruszyć do przodu. Gra pozwala zrozumieć: - dlaczego w danym momencie czujemy, co czujemy - jak bywamy uwikłani w pajęczynę niewspierających przekonań - jak nie dostrzegamy naszych mocnych stron, wręcz Supermocy, chociaż mamy to na wyciągnięcie ręki. W codziennym zabieganiu nie widzimy prawdziwych siebie. Gra pozwoli się zatrzymać i przyrzeć tym procesom, zajrzeć prawdziwie w głąb siebie. Dać sobie czas na refleksję, na chwilę zatrzymania się, na przemyślenia. Gdzie widzisz siebie za rok, czy w ogóle się nad tym zastanawiasz. Co zyskasz, pracując w grupie? Dodatkową wartością są towarzyszące nam podczas gry inne osoby. Podczas gry poznajemy siebie, dzielimy się też z innymi naszymi przemyśleniami, refleksjami, doznaniem. To samo dostajemy od innych. Rodzi się wspólnota, nie tylko doznań, lecz też wspólnych przeżyć. Uczymy się, jak przyjmować komplementy z uśmiechem, bez zażenowania i fałszywej skromności a też uczymy się jak dostrzegać zalety innych i mówić im o tym. Dostrzegać w innych, to co w nich dobre, co możemy sobie od nich wziąć, co nam się przyda. Jakie umiejętności, emocje, spostrzeżenia, doświadczenia. Bardzo ważne jest, że tej podróży w głąb siebie nie odbywasz samotnie, ale pod okiem GameMAstera (doświadczony coach, psychologa lub psychoterapeuty), osoby, która ma doświadczenie i umiejętności, by być Twoim przewodnikiem. Gra skończona. Co dalej? Nie wyjdiesz z gry z pustymi rękami. Na początek każdy z uczestników przygotowuje swój własny Dziennik Gry, w którym zapisuje wszystko, co w trakcie gry wyda mu się ważne i do czego chciałby wrócić po jej zakończeniu. Dopełnieniem gry, już na sam koniec, są dwa mini projekty kończące i dopełniające cały proces. Są też na

planszy pola „Biorę na później”. Uczestnik, który tam stanie, dostaje specjalne indywidualne „zadanie” na później, którym oczywiście może się podzielić z innymi uczestnikami. Podsumowanie szkolenia, test; ocena własnej wartości i gotowości do zmiany, w tym zawodowej.

15.Zastosowanie gry PO MOC jako narzędzia w pracy coachingowej i terapeutycznej - praktyczne wskazówki.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Pre test, wprowadzenie	-	26-04-2025	14:00	14:15	00:15
2 z 14 Zielone pojęcia, czyli terminologia związana z zieloną transformacją. Wymiary i rodzaje zielonych kompetencji. Teoria, wykład, chat	Beata Znamirowska-Soczawa	26-04-2025	14:15	15:00	00:45
3 z 14 Wpływ zielonej transformacji na rynek pracy. Teoria, wykład, chat	Beata Znamirowska-Soczawa	26-04-2025	15:00	15:30	00:30
4 z 14 Główne założenia metody bilansu kompetencji. Teoria, wykład, chat	Beata Znamirowska-Soczawa	26-04-2025	15:30	16:00	00:30
5 z 14 Wywiad biograficzny i wywiad behawioralny. Ćwiczenia praktyczne, współdzielenie ekranu	Beata Znamirowska-Soczawa	26-04-2025	16:00	17:00	01:00
6 z 14 Jak przygotować Kartę Bilansu Kompetencji. Teoria, chat	Beata Znamirowska-Soczawa	26-04-2025	17:00	17:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 14 Przerwa	Beata Znamirowska-Soczawa	26-04-2025	17:45	18:00	00:15
8 z 14 Warsztat praktyczny: Tworzenie karty bilansu zielonych kompetencji. Praca w grupach (pokojach), rozmowa, ćwiczenia	Beata Znamirowska-Soczawa	26-04-2025	18:00	19:30	01:30
9 z 14 Rozwój umiejętności stosowania ekopsychologii w pracy indywidualnej i grupowej. Teoria, chat	Beata Znamirowska-Soczawa	26-04-2025	19:30	20:00	00:30
10 z 14 Koncepcja odporności psychicznej - model 4C - Teoria, współdzielenie ekranu	Jolanta Reisch-Klose	27-04-2025	14:00	16:00	02:00
11 z 14 Przerwa	Jolanta Reisch-Klose	27-04-2025	16:00	16:15	00:15
12 z 14 Wprowadzenie do gry coachingowo-psychologicznej PO MOC. Teoria, chat	Jolanta Reisch-Klose	27-04-2025	16:15	16:45	00:30
13 z 14 Przeprowadzenie w praktyce autorskiej rozwojowej, coachingowej Gry PO MOC - praktyka, współdzielenie ekranu	Jolanta Reisch-Klose	27-04-2025	16:45	19:30	02:45
14 z 14 Walidacja	-	27-04-2025	19:30	20:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Jolanta Reisch- Klose

Trenerka posiada ponad 120godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w minionych 24 miesiącach. Wykształcenie wyższe podypl. trener psychologii biznesu, certyfikowany coach i trener organizacji VCC, (biznes/life coach), certyfikowany konsultant testu odporności psychicznej MTQ48 (Mental Toughness Questionnaire, by AQR International, UK). Współpracuje (jako trener i ko-trener) z firmami doradczymi, trenerskimi i coachingowymi na Śląsku. Autorka wielu projektów rozwojowych. Od ośmiu lat prowadzi zainicjowane przez siebie w Bielsku-Białej Bielskie Śniadania Biznesowe, podczas których wspiera lokalnych przedsiębiorców w rozwoju ich biznesów na takich płaszczyznach jak: networking, szkolenia rozwojowe, doradztwo/coaching biznesowy. Prowadzi coaching oraz indywidualne konsultacje dla kadry zarządzającej różnego szczebla. Specjalistka w dziedzinie komunikacji oraz budowania długofalowych relacji opartych na zaufaniu. Dziennikarka, redaktorka, tłumaczka z języka angielskiego (w tym języka biznesowego), mentorka. Łączy umiejętności tai chi/qui gong oraz jogi śmiechu (śmiechoterapii) w tworzeniu autorskiej metody zarządzania stresem i relaksacji. Zwolenniczka strategii "błękitnego oceanu" oraz pracy na relacjach i wartościach. Inicjatorka wielu działań (szkoleń, konferencji, kursów) w zakresie równouprawnienia kobiet, głównie w przestrzeni zawodowej i biznesowej oraz powrotu na rynek pracy kobiet wykluczonych.



2 z 2

Beata Znamiorska-Soczawa

Trenerka psychologii biznesu, Couch, Ekspert doradztwa zawodowego. Trenerka posiada ponad 120-godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich dwóch latach (24 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia. Dziennikarka, autorka książki motywacyjnej "Teraz mogę wszystko", a także licznych artykułów prasowych na temat psychologicznych technik rozwoju, sprzedaży i prowadzenia biznesu. Ukończyła studia na

Wydziale Nauk Społecznych na Uniwersytecie Śląskim, studia podyplomowe Trener Psychologii Biznesu na WSB w Nowym Sączu oraz w Studium Psychologii i Psychotroniki w Łodzi. Ponad 35 lat doświadczenia w prowadzeniu biznesu na menadżerskich i właścicielskich stanowiskach. Bogate doświadczenie szkoleniowe - przeprowadziła ponad 500 godzin szkolenia w ciągu minionych trzech lat dla osób dorosłych w podobnej tematyce oraz sporządziła 90 analiz rozwoju przedsiębiorstwa

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna w formacie PDF na temat gry Po Moc i jej efektów, zeszyt ćwiczeń odporności psychicznej, Indywidualny Program Rozwoju.

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia oraz certyfikat potwierdzający udział i ukończenie szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik musi być obecny na co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć, np. w formie testu wiedzy, testu kompetencyjnego, zadań praktycznych do wykonania lub innych form zaliczenia zajęć.

W ostatnim dniu szkolenia na koniec zajęć przeprowadzony zostanie test teoretyczny oraz warsztaty praktyczne o charakterze walidacyjnym, których czas trwania wliczono w czas trwania usługi.

Szkolenie jest prowadzone z wykorzystaniem metod aktywizujących rozumianych jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie nabywanych umiejętności. Metodologia pracy oparta jest o cykl uczenia się ludzi dorosłych, dzięki czemu teoria połączona jest z refleksją, doświadczeniem oraz dyskusją grupy, mającą na celu podsumowanie danego tematu.

Informacje dodatkowe

Szkolenie trwa 12 godzin zegarowych. Szkolenie odbywa się w formie zdalnej w czasie rzeczywistym.

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Dane dostępne do usługi zostaną przekazane Operatorowi nie później niż dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia.

Przewidziano jedną przerwę 15-minutową dziennie.

Usługa przewiduje zajęcia praktyczne i teoretyczne, w tym 5 godzin 30 minut teorii, 6 godzin praktyki oraz 30 minut przerwy.

Usługa szkoleniowa zwolniona z podatku VAT na podstawie §3 ustęp 1. pkt.14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013/ Dz. U. 2020.0.1983

Warunki techniczne

PLATFORMA: Usługa będzie prowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM - usługa zdalna w czasie rzeczywistym.

OKRES WAŻNOŚCI LINKU: od 26.04.2025 (godz. 08:00) do 27.04.2025 (godz. 16.00.).

MINIMALNE WYMAGANIA DOTYCZĄCE PARAMETRÓW ŁĄCZA SIECIOWEGO: Połączenie internetowe – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE, 5G)

NIEZBĘDNE OPROGRAMOWANIE UMOŻLIWIAJĄCE UCZESTNIKOM DOSTĘP DO PREZENTOWANYCH TREŚCI I MATERIAŁÓW: przeglądarka (Windows) IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Mac) Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+; lub (Linux) Firefox 27+, Chrome 30+

MINIMALNE WYMAGANIA SPRZĘTOWE: Ekran/Monitor, Głośniki – wbudowane lub podłączone na USB lub bezprzewodowe bluetooth, Klawiatura lub Mikrofon

Kontakt



Jolanta Reisch

E-mail jolanta.reisch@gmail.com

Telefon (+48) 793 278 971