



Artezion Spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością



Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu – zielone kompetencje GreenComp – szkolenie z egzaminem

Numer usługi 2025/03/18/150703/2630236

📍 Żory / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 05.05.2025 do 06.05.2025

5 263,16 PLN brutto

5 263,16 PLN netto

328,95 PLN brutto/h

328,95 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do kadry specjalistów, kierowników, pracowników biurowych, techników, jak również do osób wchodzących na rynek pracy, poszukujących pracy lub uczących się. Grupa docelowa to osoby planujące lub realizujące pracę w firmach z potencjałem do tworzenia zielonych miejsc pracy głównie w woj. śląskim. Szkolenie dedykowane jest osobom odpowiedzialnym lub planującym wzięcie odpowiedzialności za rozwój zrównoważonych rozwiązań w swoich organizacjach.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	04-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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

Szkolenie wspiera rozwój kompetencji zgodnych z Regionalną Strategią Innowacji województwa śląskiego, poprzez wdrażanie praktyk i technologii oszczędzających zasoby oraz poprawiających efektywność energetyczną, szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego zarządzania stresem i przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu w firmach z potencjałem tworzenia zielonych miejsc pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje technologie oszczędzania energii i analizuje zużycie zasobów za pomocą cyfrowych narzędzi monitorowania.	Omawia zasady efektywnego gospodarowania energią w kontekście zrównoważonego rozwoju. Wskazuje korzyści wynikające z monitorowania zużycia zasobów, np. redukcja kosztów, zmniejszenie śladu węglowego, optymalizacja procesów w firmie. Analizuje dane dotyczące zużycia energii i na ich podstawie proponuje działania optymalizacyjne (np. zmiana ustawień oświetlenia, harmonogram pracy urządzeń, zastosowanie magazynowania energii).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przeprowadza analizę śladu węglowego w miejscu pracy i wdraża strategię zmniejszającą emisję CO ₂ .	Definiuje pojęcie śladu węglowego oraz rozumie, jakie działania i procesy w miejscu pracy przyczyniają się do jego powstawania. Wskazuje obszary działalności firmy, które mają największy wpływ na emisję CO ₂ , takie jak zużycie energii elektrycznej, ogrzewanie, transport pracowników czy procesy produkcyjne.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Omawia założenia Metody Dobrego Startu (MDS) oraz jej zastosowanie w edukacji i terapii.	Wyjaśnia historię i podstawowe założenia MDS. Opisuje wpływ ćwiczeń ruchowych, muzycznych i graficznych na rozwój dzieci. Omawia znaczenie integracji funkcji percepcyjnych, motorycznych i językowych w nauce.	Test teoretyczny
Opracowuje indywidualny plan redukcji stresu, uwzględniający elementy zielonych kompetencji.	Omawia różne źródła stresu zawodowego oraz potrafi rozpoznać objawy chronicznego stresu i jego konsekwencje. Planuje indywidualne działania i techniki redukcji stresu, uwzględniając zarówno aspekty zdrowia psychicznego (np. techniki oddechowe, medytacja, mindfulness), jak i ekologiczne (np. spacer w parku, uprawa roślin, kontakt z naturą).	Prezentacja

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje plan self-care, który integruje elementy ekologicznego stylu życia z profilaktyką stresu i wypalenia. Rozpoznaje objawy wypalenia zawodowego i opracowuje strategię jego zapobiegania. Stosuje techniki relaksacyjne inspirowane naturą (np. mindfulness, terapia lasem, hortiterapia, oddychanie przeponowe).	Projektuje plan self-care, który obejmuje zarówno aspekty fizyczne (np. aktywność fizyczną, zdrową dietę), jak i psychiczne (np. techniki mindfulness, medytację). Planuje aktywności, które pomagają w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu, np. wyznaczanie granic w pracy, równoważenie życia zawodowego i osobistego, odpoczynek od pracy. Definiuje wypalenie zawodowe i wskazuje jego główne przyczyny, takie jak nadmierne obciążenie pracą, brak wsparcia, konflikty w zespole, brak równowagi między pracą a życiem osobistym. Projektuje strategię zapobiegawczą, takie jak równoważenie obciążenia pracą, organizowanie regularnych przerw, wprowadzenie wsparcia psychologicznego dla pracowników. Omawia korzyści płynące z zastosowania tych technik w kontekście redukcji stresu i poprawy zdrowia psychicznego. Stosuje sesję mindfulness, w tym medytację uważności, koncentrując się na oddechu, dźwiękach otoczenia, lub innych zmysłowych doznaniach. Stosuje zasady terapii lasem (shinrin-yoku) i potrafi zorganizować sesję w terenie leśnym, w której uczestnicy angażują się w obserwację przyrody, spacerowanie i techniki oddechowe.	Prezentacja Debata swobodna Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Weryfikuje przyczyny stresu zawodowego i jego konsekwencje w kontekście zdrowia psychicznego oraz dobrostanu pracowników.	Wyjaśnia definicję stresu zawodowego oraz rozróżnia jego rodzaje. Omawia mechanizmy stresu zawodowego, takie jak przyczyny wewnętrzne (np. nadmiar obowiązków, presja czasu) oraz zewnętrzne (np. zmiany organizacyjne, konflikt w pracy). Poprawnie klasyfikuje przyczyny stresu w zależności od charakterystyki branży i stanowiska. Wykazuje zdolność do oceny wpływu długotrwałego stresu na zdrowie psychiczne pracowników (np. rozwój zaburzeń emocjonalnych, depresja).	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawany w danej branży/sektorze. Certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów.

Pytanie 5. Czy dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym?

Dla certyfikatu wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym.

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Szkolenie prowadzi do nabycia Zielonej Kompetencji GreenComp w obszarze 2.1 "Myślenie Systemowe" w zawodzie:

Trener kompetencji społecznych .

Nabyta kompetencja mieści się w obszarze 2. Akceptowanie złożonego charakteru zrównoważonego rozwoju.

Zakres kompetencji 2. Myślenie systemowe w ramach GreenComp obejmuje podejście do problemu związanego ze zrównoważonym rozwojem ze wszystkich stron uwzględnienie czasu, przestrzeni i kontekstu w celu zrozumienia, jak elementy oddziałują na siebie w ramach systemów i pomiędzy nimi.

Kompetencja ta jest kluczowa dla podejmowania decyzji, które wspierają zrównoważony rozwój.

Uczestnicy zdobędą kwalifikacje w zakresie metody dobrego startu w kontekście zielonych kompetencji zgodnych z ramami GreenComp. Program obejmuje m.in. zrozumienie złożoności systemów zrównoważonego rozwoju, myślenie eksploracyjne i krytyczne oraz działania na rzecz ochrony środowiska.

Warunki organizacyjne:

- przerwy wliczone w czas trwania usługi,
- szkolenie organizowane w formie wykładowej, w tym przewidziane są m.in. prace indywidualne, prace w grupach, warsztaty, wykłady interaktywne, studia przypadków, symulacje.
- każdy uczestnik na czas szkolenia otrzymuje dostęp do niezbędnych narzędzi

Dzień 1:

1. GreenComp – Europejskie ramy zielonych kompetencji

- Definicja i znaczenie zielonych kompetencji w kontekście dobrostanu psychicznego
- Myślenie systemowe i jego rola w promowaniu zrównoważonego rozwoju
- Wprowadzenie technik oszczędzania energii (np. aplikacje do monitorowania zużycia prądu i wody).
- Praktyczne aspekty redukcji zużycia wody, instalacja oszczędnych kranów, stosowanie zamkniętych systemów wodnych.
- Rola odnawialnych źródeł energii, takich jak panele solarne, które mogą zasilać placówkę.

1. Zielone technologie wspierające zdrowie psychiczne i efektywność pracy

- Rola odnawialnych źródeł energii i ich wpływ na miejsca pracy
- Inteligentne systemy zarządzania energią i optymalizacja zużycia zasobów
- Omówienie przykładów ekologicznych technologii w codziennej pracy
- Ocena skutków działań organizacyjnych na środowisko- strategie minimalizacji negatywnego wpływu na ekosystem.
- Zarządzanie zasobami w kontekście zielonej energii

1. Mechanizmy stresu cz.I

- Czym jest stres i jak wpływa na organizm?
- Przyczyny stresu w pracy i życiu codziennym
- Konsekwencje przewlekłego stresu (psychologiczne, fizyczne, społeczne)

2. Mechanizmy stresu cz.II

- Jak styl życia wpływa na odporność psychiczną?
- Ekopsychologia – jak kontakt z przyrodą wspiera dobrostan psychiczny?
- Zielone miejsce pracy – ergonomia, biophilic design, redukcja hałasu i zanieczyszczeń

3. Techniki relaksacyjne inspirowane naturą

- Oddychanie przeponowe, mindfulness, techniki relaksacyjne (trening Jacobsona, medytacja uważności)
- Terapia lasem (shinrin-yoku), hortiterapia, spacer regeneracyjny
- Znaczenie światła dziennego i roślinności w redukcji stresu

4. Zarządzanie energią i regeneracja

- Znaczenie snu i regeneracji dla efektywności i dobrostanu
- Ekologiczna dieta wspierająca odporność na stres
- Zielone strategie poprawy koncentracji i efektywności

5. Budowanie odporności psychicznej w środowisku pracy i edukacji:

- Psychologiczne aspekty radzenia sobie z trudnymi sytuacjami
- Techniki radzenia sobie z napięciem i agresją w miejscu pracy
- Znaczenie rezyliencji w budowaniu zdrowych relacji
- Ekologiczne strategie dbania o zdrowie psychiczne
- Rola diety roślinnej i odpowiedniego nawodnienia w redukcji stresu
- Minimalizm cyfrowy jako sposób na redukcję obciążenia psychicznego

Dzień 2:

1. Wypalenie zawodowe – diagnoza i profilaktyka- zarządzanie czasem i priorytetami

- Jak rozpoznać objawy wypalenia zawodowego?
- Zielone strategie regeneracyjne – jak przyroda pomaga w odbudowie zasobów psychicznych?
- Self-care jako element profilaktyki wypalenia
- Minimalizm w pracy i ograniczenie „przeładowania informacyjnego”
- Techniki zarządzania czasem redukujące stres i poprawiające efektywność
- Budowanie zdrowej kultury organizacyjnej

2. Nowoczesne technologie ekologiczne w różnych sektorach

- Transport, energetyka, budownictwo, produkcja
- Inteligentne systemy monitorowania zasobów w miejscu pracy
- Gospodarka obiegu zamkniętego: recykling, ponowne wykorzystanie zasobów
- Rola odnawialnych źródeł energii, takich jak panele solarne, które mogą zasilać placówkę.

- Ocena skutków działań organizacyjnych na środowisko- strategię minimalizacji negatywnego wpływu na ekosystem.
- Zarządzanie zasobami w kontekście zielonej energii

1. Zielone technologie i bezpieczna praca

- Wykorzystanie odnawialnych źródeł energii i eko-technologii
- Automatyzacja i inteligentne zarządzanie energią
- Redukcja zużycia wody, segregacja odpadów, ekorozwiązania w biurze

2. Ekologiczne zarządzanie miejscem pracy – case study

- Analiza studium przypadku: Jak instytucje edukacyjne wdrażają zielone technologie i wspierają dobrostan pracowników?
- Przykłady placówek, które skutecznie łączą strategię ekologiczną z przeciwdziałaniem wypaleniu zawodowemu
- Tworzenie własnych strategii proekologicznych Jak dostosować rozwiązania do realiów danej organizacji?
- Edukacja na temat emisji CO₂ i praktyk zmniejszających ślad ekologiczny
 - Wykorzystanie odnawialnych źródeł energii i eko-technologii
 - Automatyzacja i inteligentne zarządzanie energią
 - Redukcja zużycia wody, segregacja odpadów, ekorozwiązania
- Edukacja na temat emisji CO₂ i praktyk zmniejszających ślad ekologiczny

1. Ćwiczenia praktyczne- prace indywidualne i zespołowe nad redukcją stresu

- Praca nad indywidualnym planem redukcji stresu
- Symulacja sytuacji stresowych i zastosowanie technik relaksacyjnych
- Współpraca zespołowa przy wdrażaniu innowacji ekologicznych

2. Egzamin końcowy.

Po zakończeniu kursu zostanie przeprowadzony zewnętrzny egzamin w standardzie MY PERSONALITY SKILLS®

potwierdzający:

1. Nabycie kwalifikacji zawodowej: Trener kompetencji społecznych

2. Nabycie zielonej kompetencji: 2.1 Myślenie systemowe w ramach Europejskiej Ramy Kompetencji w zakresie zrównoważonego rozwoju GreenComp.

Fundacja MY PERSONALITY SKILLS® jest częścią EIT Climate-KIC Unii Europejskiej.

Szkolenie jest zgodne z celami Funduszu Sprawiedliwej Transformacji, koncentrując się na rozwoju zielonych kompetencji i dostosowywaniu umiejętności do zmian na rynku pracy związanych z transformacją ekologiczną regionu.

Zakres szkolenia jest również powiązany z priorytetami zawartymi w Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 oraz Programie Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019 do 2030, ze szczególnym uwzględnieniem zielonej i cyfrowej gospodarki. Szkolenie wspiera rozwój kompetencji zgodnych z Regionalną Strategią Innowacji województwa śląskiego, poprzez promowanie technologii oszczędzających energię i zasoby. Wprowadzone rozwiązania i wiedza zdobyta przez uczestników umożliwiają efektywniejsze zarządzanie zasobami, redukcję emisji CO₂ oraz zmniejszenie kosztów operacyjnych, co przyczynia się do realizacji celów zrównoważonego rozwoju regionu. Uczestnicy poznają podczas szkolenia systemy monitorowania zużycia energii i instalacje odnawialnych źródeł energii, co jest zgodne z priorytetowymi technologiami wspierającymi zrównoważony rozwój w regionie, zgodnie z RIS.

Zielone umiejętności zdobyte podczas szkolenia, takie jak zarządzanie zasobami energetycznymi i wprowadzanie ekologicznych rozwiązań, które przyczyniają się do realizacji celów Europejskiej Ramy Kompetencji GreenComp, co wspiera transformację w kierunku bardziej zrównoważonej gospodarki. Kompetencje te umożliwiają uczestnikom nie tylko stosowanie ekologicznych praktyk, ale także promowanie ich wśród współpracowników i społeczności lokalnej.

Szkolenie wspiera wdrażanie priorytetowych technologii i strategii z zakresu zrównoważonego rozwoju wskazanych w Regionalnej Strategii Innowacji województwa śląskiego, poprzez nauczanie praktycznych umiejętności obsługi technologii oszczędzających zasoby, promowanie zielonych polityk oraz rozwijanie kompetencji związanych z efektywnym zarządzaniem zasobami i odpadami.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 GreenComp – Europejskie ramy zielonych kompetencji	Danuta Maślanik	05-05-2025	07:30	08:30	01:00
2 z 20 Zielone technologie wspierające zdrowie psychiczne i efektywność pracy	Danuta Maślanik	05-05-2025	08:30	09:30	01:00
3 z 20 przerwa	Danuta Maślanik	05-05-2025	09:30	09:40	00:10
4 z 20 Mechanizmy stresu cz.I	Danuta Maślanik	05-05-2025	09:40	11:30	01:50
5 z 20 przerwa	Danuta Maślanik	05-05-2025	11:30	11:40	00:10
6 z 20 Mechanizmy stresu cz.II	Danuta Maślanik	05-05-2025	11:40	12:30	00:50
7 z 20 Techniki relaksacyjne inspirowane naturą	Danuta Maślanik	05-05-2025	12:30	13:30	01:00
8 z 20 Zarządzanie energią i regeneracja	Danuta Maślanik	05-05-2025	13:30	14:30	01:00
9 z 20 przerwa	Danuta Maślanik	05-05-2025	14:30	14:40	00:10
10 z 20 Budowanie odporności psychicznej w środowisku pracy i edukacji:	Danuta Maślanik	05-05-2025	14:40	15:30	00:50
11 z 20 Wypalenie zawodowe – diagnoza i profilaktyka-zarządzanie czasem i priorytetami	Danuta Maślanik	06-05-2025	07:30	09:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 20 przerwa	Danuta Maślanik	06-05-2025	09:30	09:40	00:10
13 z 20 Nowoczesne technologie ekologiczne w różnych sektorach	Danuta Maślanik	06-05-2025	09:40	10:30	00:50
14 z 20 przerwa	Danuta Maślanik	06-05-2025	10:30	10:40	00:10
15 z 20 Zielone technologie i bezpieczna praca	Danuta Maślanik	06-05-2025	10:40	11:30	00:50
16 z 20 Ekologiczne zarządzanie miejscem pracy – case study	Danuta Maślanik	06-05-2025	11:30	12:30	01:00
17 z 20 przerwa	Danuta Maślanik	06-05-2025	12:30	12:40	00:10
18 z 20 Ćwiczenia praktyczne-prace indywidualne i zespołowe nad redukcją stresu	Danuta Maślanik	06-05-2025	12:40	14:20	01:40
19 z 20 przerwa	Danuta Maślanik	06-05-2025	14:20	14:30	00:10
20 z 20 Egzamin końcowy	-	06-05-2025	14:30	15:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 263,16 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 263,16 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,95 PLN

Koszt osobogodziny netto	328,95 PLN
W tym koszt walidacji brutto	307,50 PLN
W tym koszt walidacji netto	307,50 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	307,50 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	307,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Danuta Maślanik

Magister pedagogiki – doradca zawodowym, certyfikowany coach, specjalista w zakresie psychologii zachowań społecznych. Posiada także wieloletnie doświadczenie jako położna. Prowadzi firmę szkoleniową DOMINO Zabrze Śląsk, której motto brzmi „wiele możliwości i ciągły rozwój”. Obszarem działalności jest szeroko rozumiany rozwój osobisty. Przeprowadziła kilka tysięcy godzin warsztatów grupowych i sesji indywidualnych z aktywizacji zawodowej, szkoły rodziców oraz poradnictwa psychologiczno – zawodowego. Współpracuje z takimi firmami jak : Keyston Consulting, Cargo, Europartner, Oświata Sp.z o.o., C.S.W.Delta, Go Work. Prowadzi: - sesje coachingu - warsztaty aktywnego poszukiwania pracy - trening umiejętności psychospołecznych - indywidualne doradztwo zawodowe i psychologiczne - szkołę rodziców. Posiada doświadczenie oraz kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w postaci skryptu.

Informacje dodatkowe

Szkolenie obejmuje 16 godzin zegarowych, wymagana jest frekwencja na poziomie 80 % podczas szkolenia zostanie udostępniona lista obecności do podpisu podczas każdego dnia. Cena usługi zawiera koszt walidacji i certyfikacji.

Zewnętrzny egzamin w standardzie MY PERSONALITY SKILLS®

Informujemy o możliwości wizyty monitoringowej usługi. Regulamin dostawy usług dostępny jest w siedzibie firmy przy ulicy Mikołaja Reja 20, 33300 Nowy Sącz. W przypadku nieoczekiwanych sytuacji prosimy o kontakt pod numerem telefonu 601 482 179. Usługa zwolniona z VAT-u (art.113 ust. 1 i 2 ustawy o VAT). W przypadku uczestnictwa w usłudze osób z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do ich potrzeb.

Każdy etap realizacji projektu będzie prowadzony z poszanowaniem zasady równości dla wszystkich Uczestniczek i Uczestników projektu, w sposób niedyskryminujący ze względu na płeć, rasę, kolor skóry, pochodzenie etniczne, narodowość, religię, wyznanie, poglądy polityczne, majątek, urodzenie, itp.

Adres

ul. Piastów Górnosląskich 6
44-240 Żory
woj. śląskie

Kontakt



Jadwiga Chochorowska

E-mail jadwiga.chochorowska@artezion.pl

Telefon (+48) 508 224 637