



K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ



Zielone i Cyfrowe Kompetencje: Nowoczesne Strategie Pracy i Dobrostanu w Erze Zrównoważonego Rozwoju

Numer usługi 2025/03/22/131563/2642478

5 092,20 PLN brutto
4 140,00 PLN netto
221,40 PLN brutto/h
180,00 PLN netto/h

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 23 h

📅 04.07.2025 do 07.07.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
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	20
Data zakończenia rekrutacji	03-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	23

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do podejmowania świadomych działań na rzecz zdrowia i zrównoważonego stylu życia, poprzez wykorzystanie aplikacji cyfrowych, zasad ergonomii, zielonych technologii i odpowiedzialnych wyborów żywieniowych. Program opracowano zgodnie z Programem Rozwoju Technologii i RSI 2030. Szkolenie wspiera zieloną gospodarkę i rozwój zielonych miejsc pracy. Uczestnik zdobędzie wiedzę i narzędzia do wdrożenia zmian.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje wpływ zielonych technologii na redukcję stresu i dobrostan psychiczny.	Wyjaśnia, w jaki sposób zielone technologie mogą przyczyniać się do poprawy zdrowia psychicznego.	Test teoretyczny
Rozróżnia narzędzia cyfrowe wspierające zdrowy styl życia i profilaktykę wypalenia zawodowego.	Wskazuje funkcjonalności przynajmniej trzech aplikacji cyfrowych wspomagających równowagę psychiczną i fizyczną.	Test teoretyczny
Uzasadnia znaczenie diety planetarnej w kontekście zrównoważonego rozwoju i zdrowia psychicznego.	Łączy składniki diety planetarnej z ich wpływem na dobrostan psychiczny i środowisko.	Test teoretyczny
Opisuje wpływ kontaktu z naturą na regenerację psychiczną.	Przedstawia minimum trzy przykłady form kontaktu z naturą wspierających zdrowie psychiczne.	Test teoretyczny
Planuje działania sprzyjające redukcji technostresu z wykorzystaniem cyfrowych strategii.	Opracowuje przykładowy plan redukcji technostresu z wykorzystaniem przynajmniej dwóch aplikacji cyfrowych.	Analiza dowodów i deklaracji
Organizuje swoje otoczenie pracy zgodnie z zasadami ergonomii i minimalizmu cyfrowego.	Przedstawia opis przestrzeni pracy zgodny z zasadami ergonomii i minimalizmu oraz wskazuje zastosowane narzędzia wspierające koncentrację.	Analiza dowodów i deklaracji
Wykazuje gotowość do wdrażania zasad zrównoważonego stylu życia w codziennych działaniach.	Opisuje konkretne zmiany, które planuje wdrożyć w zakresie odżywiania, zarządzania stresem i korzystania z technologii.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Moduł 1: Wprowadzenie do wypalenia zawodowego

- Definicja, przyczyny i skutki wypalenia.
- Jak cyfrowe narzędzia pomagają w diagnozowaniu i monitorowaniu stresu.
- Wykorzystanie aplikacji mindfulness i biofeedbacku (np. Calm, Headspace).
- Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, s. 47.

Moduł 2: Profilaktyka wypalenia a zdrowy styl życia

- Znaczenie ruchu i regeneracji.
- Smart fitness – aplikacje do monitorowania aktywności fizycznej (np. Strava, Fitbit).
- Cyfrowe strategie zarządzania czasem (np. RescueTime, Forest).
- Źródło: Program Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego, s. 30-32.

Moduł 3: Rola diety w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu

- Znaczenie antyoksydantów i składników odżywczych.
- Cyfrowe aplikacje wspierające zdrowe nawyki żywieniowe (np. MyFitnessPal, Yazio).
- Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, s. 49-50.

Moduł 4: Cyfrowe technologie w analizie mikrobioty jelitowej a zdrowie psychiczne

- Jak technologia wpływa na diagnostykę jelit i samopoczucie.
- Personalizowana dieta oparta na analizie mikrobiomu (np. testy DNA i aplikacje dietetyczne).
- Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, rozdział Transformacja cyfrowa, s. 34-36.

Moduł 5: Zielone technologie w produkcji suplementów i żywności

- Ekologiczne metody uprawy i przetwarzania żywności.
- Technologie zero waste w suplementacji.
- Certyfikaty ekologiczne (np. Fair Trade, BIO, Organic).
- Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, rozdział Zielona gospodarka, s. 85-87.

Moduł 6: Dieta antyoksydacyjna a zielone technologie produkcji żywności

- Jak zielone technologie wpływają na jakość i wartości odżywcze żywności.

- Narzędzia cyfrowe do planowania diety w kontekście zrównoważonego rozwoju.
- Źródło: Program Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego, s. 50-52.

Moduł 7: Jak unikać stresu dietetycznego w erze cyfrowej?

- Zdrowe podejście do odżywiania bez obsesyjnej kontroli.
- Psychologiczne aspekty diety i wpływ aplikacji wspierających nawyki.
- Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, s. 61-63.

Moduł 8: Zaburzenia odżywiania a wypalenie zawodowe

- Cyfrowe narzędzia pomagające w monitorowaniu i poprawie relacji z jedzeniem.
- Aplikacje wspierające zdrowe nawyki żywieniowe i samokontrolę.
- Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, s. 95-97.

Moduł 9: Wpływ kompetencji cyfrowych na zapobieganie wypaleniu

- Zarządzanie stresem w środowisku cyfrowym.
- Minimalizm cyfrowy i sposoby ograniczania przebodźcowania.
- Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, rozdział Transformacja cyfrowa, s. 40-42.

Moduł 10: Smart working i work-life balance

- Jak technologie pomagają w organizacji pracy i odpoczynku.
- Cyfrowe narzędzia do zarządzania czasem pracy (Trello, Asana, Notion).
- Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, rozdział Wyzwania społeczne, s. 47-49.

Moduł 11: Ergonomia pracy biurowej

- Cyfrowe rozwiązania do poprawy komfortu pracy.
- Inteligentne biurka i aplikacje do korekty postawy.
- Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, s. 55-57.

Moduł 12: Minimalizm cyfrowy i zarządzanie informacją

- Ograniczenie ilości bodźców cyfrowych.
- Strategie cyfrowego detoksu i balansowania pracy online.
- Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, s. 61-63.

Moduł 13: Adaptacja do zmian i budowanie odporności psychicznej

Techniki wzmacniania odporności psychicznej i radzenia sobie ze zmianami. Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, s. 95-97

Moduł 14: Jak zarządzać stresem w erze cyfrowej?

Techniki mindfulness, biofeedback i aplikacje wspierające zdrowie psychiczne. Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, s. 40-42

Moduł 15: Technostres – jak go minimalizować?

Strategie ograniczania presji związanej z nowymi technologiami i pracą online. Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, s. 67-69

Moduł 16: Zielone technologie a redukcja stresu

- Wpływ ekologicznych rozwiązań na dobrostan psychiczny.
- Cyfrowe narzędzia do zarządzania efektywnością energetyczną.
- Źródło: Program Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego, s. 50-52.

Moduł 17: Praca w zgodzie z naturą – wpływ ekologii na samopoczucie

- Tworzenie ekologicznych miejsc pracy (np. biophilic design).
- Rola roślinności i naturalnych materiałów w biurze.
- Źródło: Program Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego, s. 25-27.

Moduł 18: Gospodarka o obiegu zamkniętym a zdrowie psychiczne

- Świadomość ekologiczna w miejscu pracy.
- Jak zielone rozwiązania poprawiają stabilność zawodową i satysfakcję z pracy.
- Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, rozdział Zielona gospodarka, s. 85-87.

Moduł 19: Nowe modele pracy a ich wpływ na wypalenie zawodowe

- Elastyczne modele pracy (praca hybrydowa, freelancing) i ich konsekwencje.
- Jak organizować przestrzeń pracy, aby wspierała równowagę psychiczną.
- Źródło: Program Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego, s. 76-78.

Moduł 20: Zielone otoczenie pracy a efektywność i samopoczucie

- Jak roślinność i naturalne materiały wpływają na koncentrację i redukcję stresu.
- Inteligentne systemy zarządzania środowiskiem pracy.
- Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, rozdział Zielona gospodarka, s. 85-87.

Moduł 21: Dieta planetarna i jej wpływ na dobrostan psychiczny

- Produkty o niskim śladzie węglowym a odporność na stres.
- Aplikacje wspierające lokalne i sezonowe odżywianie.
- Źródło: Program Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego, s. 50-52.

Moduł 22: Kontakt z naturą jako metoda regeneracji psychicznej

- Terapia lasem, praca na świeżym powietrzu i ich wpływ na zdrowie.
- Technologie VR i aplikacje wspierające kontakt z naturą.
- Źródło: Regionalna Strategia Innowacji 2030, s. 85-87.

Moduł 23: Walidacja test teoretyczny oraz analiza dowodów i deklaracji.

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

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

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 23

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 23 Moduł 1: Wprowadzenie do wypalenia zawodowego	Kalina Walas	04-07-2025	10:00	10:45	00:45
2 z 23 Moduł 2: Profilaktyka wypalenia a zdrowy styl życia	Kalina Walas	04-07-2025	10:45	11:30	00:45
3 z 23 Moduł 3: Rola diety w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu	Kalina Walas	04-07-2025	11:30	12:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 23 Moduł 4: Cyfrowe technologie w analizie mikrobioty jelitowej a zdrowie psychiczne	Kalina Walas	04-07-2025	12:15	13:00	00:45
5 z 23 Moduł 5: Zielone technologie w produkcji suplementów i żywności	Kalina Walas	04-07-2025	14:00	14:45	00:45
6 z 23 Moduł 6: Dieta antyoksydacyjna a zielone technologie produkcji żywności	Kalina Walas	04-07-2025	14:45	15:30	00:45
7 z 23 Moduł 7: Jak unikać stresu dietetycznego w erze cyfrowej?	Kalina Walas	04-07-2025	15:30	16:15	00:45
8 z 23 Moduł 8: Zaburzenia odżywiania a wypalenie zawodowe	Kalina Walas	04-07-2025	16:15	17:00	00:45
9 z 23 Moduł 13: Adaptacja do zmian i budowanie odporności psychicznej	Kalina Walas	04-07-2025	17:00	17:45	00:45
10 z 23 Moduł 9: Wpływ kompetencji cyfrowych na zapobieganie wypaleniu	Kalina Walas	05-07-2025	09:00	09:45	00:45
11 z 23 Moduł 10: Smart working i work-life balance	Kalina Walas	05-07-2025	09:45	10:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 23 Moduł 11: Ergonomia pracy biurowej	Kalina Walas	05-07-2025	10:30	11:15	00:45
13 z 23 Moduł 12: Minimalizm cyfrowy i zarządzanie informacją	Kalina Walas	05-07-2025	11:15	12:00	00:45
14 z 23 Moduł 14: Jak zarządzać stresem w erze cyfrowej?	Kalina Walas	07-07-2025	07:45	08:30	00:45
15 z 23 Moduł 15: Technostres – jak go minimalizować?	Kalina Walas	07-07-2025	08:30	09:15	00:45
16 z 23 Moduł 16: Zielone technologie a redukcja stresu	Kalina Walas	07-07-2025	09:15	10:00	00:45
17 z 23 Moduł 17: Praca w zgodzie z naturą – wpływ ekologii na samopoczucie	Kalina Walas	07-07-2025	10:00	10:45	00:45
18 z 23 Moduł 18: Gospodarka o obiegu zamkniętym a zdrowie psychiczne	Kalina Walas	07-07-2025	10:45	11:30	00:45
19 z 23 Moduł 19: Nowe modele pracy a ich wpływ na wypalenie zawodowe	Kalina Walas	07-07-2025	11:30	12:15	00:45
20 z 23 Moduł 20: Zielone otoczenie pracy a efektywność i samopoczucie	Kalina Walas	07-07-2025	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 23 Moduł 21: Dieta planetarna i jej wpływ na dobrostan psychiczny	Kalina Walas	07-07-2025	13:15	14:00	00:45
22 z 23 Moduł 22: Kontakt z naturą jako metoda regeneracji psychicznej	Kalina Walas	07-07-2025	14:00	14:45	00:45
23 z 23 Moduł 23: Walidacja test teoretyczny oraz analiza dowodów i deklaracji.	-	07-07-2025	14:45	15:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 092,20 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 140,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	221,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kalina Walas

Specjalistka w dziedzinie dietetyki klinicznej oraz zielonej gospodarki, z tytułem magistra dietetyki uzyskanym w Śląskiej Wyższej Szkole Medycznej w Katowicach. Od 2014 roku prowadzi własną działalność gospodarczą, początkowo koncentrując się na edukacji i praktyce dietetyki klinicznej, a z czasem rozwijając swoje działania o elementy zrównoważonego rozwoju.

W ciągu ostatnich pięciu lat przeprowadziła wiele szkoleń z zakresu zrównoważonego rozwoju oraz

wykorzystania narzędzi cyfrowych w diecie, kładąc nacisk na integrację zdrowego żywienia z dbałością o środowisko. Specjalizuje się w edukacji na temat wpływu diety na środowisko, promując wybory żywieniowe o niskim śladzie węglowym, ograniczenie marnowania żywności oraz lokalne i sezonowe zakupy jako praktyki wspierające zrównoważony rozwój.

Posiada wiedzę i doświadczenie w implementacji zrównoważonych praktyk żywieniowych, zarówno w życiu codziennym, jak i w szerszym kontekście – np. w placówkach społecznych, organizacjach czy sektorze biznesowym. Prowadzi warsztaty, w których uczy, jak stosować zasady zrównoważonego rozwoju w praktyce, w tym z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych wspierających świadome zarządzanie dietą i redukcję marnotrawstwa.

W swojej pracy łączy wiedzę dietetyczną z zielonymi kompetencjami, co pozwala jej nie tylko promować zdrowe nawyki żywieniowe, ale także edukować w zakresie ekologicznych rozwiązań. Jej działania wspierają realizację celów zrównoważonego rozwoju

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w formie notesu oraz długopisu

Informacje dodatkowe

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

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 przygotowanie 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. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Adres

ul. Wojciecha 36
40-474 Katowice
woj. śląskie

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584