



Artezion Spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością



Zarządzanie stresem – zielone kompetencje GreenComp – szkolenie z egzaminem

Numer usługi 2025/05/12/150703/2739201

📍 Chorzów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 26.05.2025 do 03.06.2025

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, osób pracujących. 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	25-05-2025
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 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
Omawia podstawowe założenia GreenComp i wie, jakie kompetencje są uznawane za zielone w kontekście środowiska pracy.	Omawia znaczenie zielonych kompetencji w środowisku pracy (np. efektywne gospodarowanie zasobami, minimalizacja wpływu na środowisko, świadomość ekologiczna).	Test teoretyczny
Omawia zastosowanie sztucznej inteligencji, automatyzacji i sensorów środowiskowych w zarządzaniu dobrostanem pracowników.	Omawia przykłady automatyzacji procesów, które wspierają dobrostan pracowników, np. poprzez eliminację zadań powtarzalnych lub optymalizację obiegu informacji. Omawia typy sensorów środowiskowych (np. CO ₂ , hałas, natężenie światła) w kontekście monitorowania jakości środowiska pracy i jego wpływu na zdrowie psychiczne.	Test teoretyczny
Stosuje technologie cyfrowe (np. aplikacje, dashboardy AI, sensory) do monitorowania i analizy stresu w miejscu pracy.	Identyfikuje ostępne technologie cyfrowe wspierające monitorowanie stresu (np. aplikacje mobilne, narzędzia AI, sensory środowiskowe), analizuje przykładowe dane pozyskane z jednego z narzędzi cyfrowych (np. dashboard HR, wykresy z aplikacji biofeedback, dane z czujników CO ₂).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Projektuje plan wdrożenia zielonych i cyfrowych narzędzi wspierających dobrostan pracowników.	Opracowuje strukturę planu wdrożenia, uwzględniając cele, etapy, harmonogram i osoby odpowiedzialne, wskazuje konkretne zielone i cyfrowe narzędzia (np. aplikacje biofeedback, systemy AI do analizy obciążenia, sensory środowiskowe), które zostaną wdrożone.	Prezentacja
Wykorzystuje właściwe technologie (AI, IoT, biofeedback, automatyzacja) do potrzeb zespołu lub organizacji.	Stosuje technologie cyfrowe i zielone (np. system AI do predykcji wypalenia, sensory IoT do pomiaru warunków środowiskowych, urządzenia biofeedback, automatyzacja procesów administracyjnych), omawia potrzeby organizacji lub zespołu w kontekście dobrostanu, obciążenia pracą i jakości środowiska pracy.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Promuje kulturę pracy opartą na zrównoważonym rozwoju, dobrostanie psychicznym i cyfrowej higienie.	Promuje kluczowe elementy kultury organizacyjnej sprzyjającej zrównoważonemu rozwojowi i dobrostanowi (np. elastyczność, transparentność, wsparcie psychologiczne, cyfrowa równowaga). Planuje działania edukacyjne lub komunikacyjne zwiększające świadomość ekologiczną i zdrowotną w miejscu pracy.	Debata swobodna
Analizuje technologie cyfrowe pod kątem ich wpływu na zdrowie psychiczne i środowisko.	Wskazuje Wskazać zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki wybranych technologii cyfrowych (np. aplikacje do komunikacji, systemy AI, narzędzia automatyzacji) dla zdrowia psychicznego pracowników (np. przeciążenie poznawcze, uzależnienie od ekranów, stres cyfrowy).	Wywiad swobodny
Identyfikuje źródła stresu oraz rozpoznaje symptomy stresu u siebie i innych.	Identyfikuje źródła stresu u siebie lub u innych na podstawie opisu sytuacji lub studium przypadku. Omawia techniki redukcji stresu adekwatne do indywidualnych cech osoby (np. styl myślenia, poziom aktywności, potrzeby emocjonalne).	Test teoretyczny
Stosuje odpowiednie techniki i narzędzia redukcji stresu dostosowane do indywidualnych potrzeb.	Dokonuje analizy indywidualnych potrzeb osoby doświadczającej stresu (np. preferencje, styl radzenia sobie, ograniczenia).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Projektuje i prowadzi programy oraz warsztaty z zakresu zarządzania stresem w środowisku zawodowym i prywatnym.	Analizuje potrzeby uczestników warsztatu lub grupy docelowej w kontekście stresu zawodowego i/lub prywatnego. Tworzy plan warsztatu lub programu, zawierający strukturę, metody pracy, techniki redukcji stresu i sposób ewaluacji.	Prezentacja

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

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: Specjalista ds. zarządzania stresem

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 zarządzania stresem i wypalaniem 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 biznesowe

Dzień 1:

1. Wprowadzenie do GreenComp i RIS – rola dobrostanu w zielonej transformacji

- 1.1. Zielone kompetencje w ujęciu GreenComp – przegląd ram kompetencyjnych
- 1.2. Czym są zielone miejsca pracy i jak wpływają na stres i wypalenie zawodowe
- 1.3. Powiązanie dobrostanu psychofizycznego z celami zrównoważonego rozwoju (SDG, ESG)
- 1.4. Wprowadzenie do Regionalnych Strategii Innowacji – rola zdrowia psychicznego w innowacyjnych organizacjach
- 1.5. Dobrostan jako zasób strategiczny w organizacjach przechodzących zieloną transformację

2. Źródła stresu i wypalenia w kontekście transformacji cyfrowej i ekologicznej

- 2.1. Nowe stresory środowiska pracy w erze cyfryzacji i ESG
- 2.2. Stres adaptacyjny w obliczu zmian technologicznych i automatyzacji
- 2.3. Zielony stres – jak ekologizacja procesów wpływa na obciążenia psychiczne
- 2.4. Cichy stres energetyczny i mentalne przeładowanie (technostres, infostres)
- 2.5. Metody diagnozy stresu – skale, kwestionariusze, narzędzia cyfrowe

3. AI w służbie dobrostanu – systemy predykcyjne i analiza danych behawioralnych

- 3.1. Sztuczna inteligencja w HR i well-beingu – przegląd narzędzi i możliwości
- 3.2. Modele predykcyjne wypalenia zawodowego – case study z wykorzystaniem AI
- 3.3. Analiza danych z komunikatorów i kalendarzy – cyfrowy ślad stresu
- 3.4. Rekomendacje systemowe AI – jak technologia może sugerować odpoczynek, zmianę rytmu pracy
- 3.5. Etyczne aspekty monitorowania stresu przez AI (RODO, psychologia algorytmiczna)

Dzień 2:

1. Automatyzacja procesów jako narzędzie redukcji stresu decyzyjnego i proceduralnego

- 1.1. Automatyzacja zadań powtarzalnych – eliminacja mikrostressów
- 1.2. Użycie RPA (Robotic Process Automation) w zarządzaniu obciążeniem pracy
- 1.3. Zarządzanie kolejką zadań przez systemy automatyczne – efektywność vs presja
- 1.4. Delegowanie decyzji technologiom – granice autonomii i kontroli
- 1.5. Przypadki wdrożeń: jak automatyzacja poprawiła dobrostan pracowników

2. Sensory środowiskowe i monitoring warunków pracy (CO₂, hałas, temperatura, światło)

- 2.1. Wpływ warunków środowiskowych na dobrostan psychiczny i fizyczny
- 2.2. Systemy sensorów środowiskowych w nowoczesnych biurach i zakładach
- 2.3. Monitoring jakości powietrza, hałasu i oświetlenia a stres
- 2.4. IoT w ergonomii środowiskowej – jak zbierać dane i tworzyć raporty
- 2.5. Green office jako standard – przykłady przestrzeni sprzyjających koncentracji i redukcji stresu.

3. Aplikacje mobilne i technologie biofeedback w indywidualnym zarządzaniu stresem

- 3.1. Wprowadzenie do technologii biofeedback – HRV, GSR, EEG
- 3.2. Aplikacje do samokontroli i regulacji stresu (np. Headspace, Inner Balance, Flowly)
- 3.3. Smartwatche i wearables – co możemy mierzyć i jak interpretować dane
- 3.4. Interfejsy neurofeedback – wstęp do wykorzystania w prewencji wypalenia
- 3.5. Samoświadomość cyfrowa – granice autodiagnozy opartej o dane

Dzień 3:

1. Ergonomia środowiskowa – projektowanie miejsc pracy zgodnie z ESG i GreenComp

- 4.1. Zielona ergonomia – projektowanie biur w zgodzie z człowiekiem i środowiskiem
- 4.2. Przestrzenie regeneracyjne i strefy ciszy – prewencja przeciążenia sensorycznego
- 4.3. Rozmieszczenie technologii a ergonomia cyfrowa – monitory, hałas, światło niebieskie
- 4.4. Zasady ESG i ich wpływ na planowanie środowiska pracy
- 4.5. Biuro jako system – zintegrowane podejście do zdrowia, technologii i środowiska

2. Zielone środowisko pracy jako element prewencji wypalenia (biophilic design, green office)

- 1.1. Biophilic design – rola natury w projektowaniu środowiska pracy
- 1.2. Korzyści z obecności roślin i naturalnych materiałów w miejscu pracy
- 1.3. Green office vs smart office – połączenie ekologii i technologii
- 1.4. Środowisko pracy a neuroplastyczność i procesy adaptacyjne
- 1.5. Ekologiczne rytuały dnia pracy – budowanie zdrowych nawyków

Dzień 4:

1. Studia przypadków – wdrożenia AI i zielonych rozwiązań w firmach (case studies)

- 2.1. Przypadek: zastosowanie AI do monitorowania stresu w korporacji technologicznej
- 2.2. Przypadek: automatyzacja jako narzędzie wsparcia zespołów w produkcji
- 2.3. Przypadek: sensory środowiskowe w open-space – dane vs komfort pracy
- 2.4. Przypadek: zrównoważone biura z elementami biofeedbacku
- 2.5. Analiza porównawcza efektywności wdrożeń – mierniki i KPI

2. Tworzenie planu wdrożenia technologii redukujących stres w organizacji

- 3.1. Mapowanie stresorów i analiza obszarów ryzyka
- 3.2. Dobór odpowiednich narzędzi (AI, sensory, aplikacje) do specyfiki firmy
- 3.3. Planowanie i harmonogram wdrożeń technologicznych
- 3.4. Szkolenie zespołu i zarządzanie zmianą
- 3.5. Ewaluacja skuteczności – mierniki dobrostanu, dane HR, feedback pracowników

3.Egzamin końcowy.

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

potwierdzający:

1. Nabycie kwalifikacji zawodowej: Specjalista ds. zarządzania stresem
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 2019-2030, 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 w placówkach opieki, 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.

- Uczestnicy zdobywają umiejętności związane z inteligentnymi systemami monitorowania zużycia energii i instalacją odnawialnych źródeł energii, co jest zgodne z technologiami priorytetowymi RIS. Ponadto kurs umożliwia im wdrażanie polityk proekologicznych w placówkach, co wspiera transformację regionu w kierunku zrównoważonego rozwoju.
- Program szkolenia wspiera cele RIS, rozwijając kompetencje techniczne i organizacyjne niezbędne do wdrażania technologii zgodnych z priorytetami zrównoważonego rozwoju regionu, jak również zachęca uczestników do tworzenia kultury proekologicznej w miejscu pracy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie do GreenComp i RIS – rola dobrostanu w zielonej transformacji	Anna Biś	26-05-2025	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 15 Źródła stresu i wypalenia w kontekście transformacji cyfrowej i ekologicznej	Anna Biś	26-05-2025	09:00	11:00	02:00
3 z 15 przerwa	Anna Biś	26-05-2025	11:00	11:15	00:15
4 z 15 AI w służbie dobrostanu – systemy predykcyjne i analiza danych behawioralnych	Anna Biś	26-05-2025	11:15	12:00	00:45
5 z 15 Automatyzacja procesów jako narzędzie redukcji stresu decyzyjnego i proceduralnego	Anna Biś	27-05-2025	08:00	09:00	01:00
6 z 15 Sensory środowiskowe i monitoring warunków pracy (CO ₂ , hałas, temperatura, światło)	Anna Biś	27-05-2025	09:00	11:00	02:00
7 z 15 przerwa	Anna Biś	27-05-2025	11:00	11:15	00:15
8 z 15 Aplikacje mobilne i technologie biofeedback w indywidualnym zarządzaniu stresem	Anna Biś	27-05-2025	11:15	12:00	00:45
9 z 15 Ergonomia środowiskowa – projektowanie miejsc pracy zgodnie z ESG i GreenComp	Anna Biś	02-06-2025	08:00	10:00	02:00
10 z 15 przerwa	Anna Biś	02-06-2025	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 Zielone środowisko pracy jako element prewencji wypalenia (biophilic design, green office)	Anna Biś	02-06-2025	10:15	12:00	01:45
12 z 15 Studia przypadków – wdrożenia AI i zielonych rozwiązań w firmach (case studies)	Anna Biś	03-06-2025	08:00	10:00	02:00
13 z 15 przerwa	Anna Biś	03-06-2025	10:00	10:15	00:15
14 z 15 Tworzenie planu wdrożenia technologii redukujących stres w organizacji	Anna Biś	03-06-2025	10:15	11:00	00:45
15 z 15 Egzamin końcowy	Anna Biś	03-06-2025	11:00	12:00	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

Anna Biś

Z wykształcenia psycholog, coach i trener. Ukończyła również Szkołę Coacha Akademii SET. Od 2017 prowadzi szkolenia, warsztaty- zarówno spotkania grupowe jak i indywidualne. Pracuje w poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz przedszkolu terapeutycznym, zarówno jako psycholog, jak i terapeuta integracji sensorycznej. Do 2023 roku pracowała w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej z dziećmi z niepełnosprawnością i ich rodzinami. Prowadzi Klinikę Psycho-logika. Wspiera osoby w zarządzaniu czasem, stresem, jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu, planowaniu i dostrzeganiu możliwości, poznawaniu siebie i tym aby mieć realny wpływ na swoje życie. Pomaga m.in wzmacniać pewność siebie, zwiększać sprzedaż, lepiej zarządzać sobą w czasie. Jest członkiem Biznes Klub Polska. 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 po zakończonej usłudze.

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. Beskidzka 6
41-506 Chorzów

Kontakt



Jadwiga Chochorowska

E-mail jadwiga.chochorowska@artezion.pl

Telefon (+48) 508 224 637