



ASKREATE.COM

ASKREATE.COM

ALEKSANDRA

SKOWRONEK

★★★★★ 4,9 / 5

372 oceny

Szkolenie MS Excel średniozaawansowany dla zrównoważonego rozwoju: Efektywność, oszczędności i ekologia w praktyce

Numer usługi 2025/05/25/154524/2769565

📍 Brenna / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 04.10.2025 do 05.10.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa skierowana jest do osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą podnieść swoje kompetencje/umiejętności lub nabyć nowe, w zakresie MS Excel na poziomie średniozaawansowanym. Usługa skierowana do osób pracujących lub nie pracujących tj.

- pracowników administracyjnych wykorzystujący w swojej pracy arkusze kalkulacyjne,
- pracowników biurowych wykorzystujących w swojej pracy arkusze kalkulacyjne,
- osób pracujących w różnych branżach planujące zmienić zawód i chcące podnieść swoje,
- kompetencje z arkuszy kalkulacyjnych, analizy danych,
- osób poszukujący pracy,
- osób, które planują się przekwalifikować.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

03-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

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

Usługa przygotowuje uczestników do wykorzystywania funkcjonalności programu MS Excel na poziomie średniozaawansowanym w celu zwiększenia efektywności analiz środowiskowych, optymalizacji zużycia zasobów oraz wspierania działań na rzecz redukcji emisji. Szkolenie łączy kompetencje cyfrowe z praktyką zrównoważonego rozwoju i wpisuje się w obszar technologii środowiskowych (4.1, 4.2), umożliwiając praktyczne zastosowanie narzędzi kalkulacyjnych w kontekście ekologicznej transformacji przedsiębiorstw.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Adresuje komórki w arkuszu kalkulacyjnym, oraz posługuje się zdefiniowanymi nazwami	Stosuje zasady adresowania mieszanego, względnego oraz bezwzględnego w arkuszach kalkulacyjnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy zdefiniowane nazwy komórek oraz zakresów, oraz posługuje się nimi w formułach obliczeniowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Charakteryzuje struktury danych w programie MS Excel	Rozróżnia zakres od tabeli	Test teoretyczny
	Definiuje zasady stosowania tabel oraz możliwości jej formatowania	Test teoretyczny
Obsługuje narzędzie formatowania warunkowego	Posługuje się zdefiniowanymi regułami, oraz edytuje i tworzy je nowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Formatuje arkusze celem wyróżnienia wartości krytycznych, również w kontekście zagadnień ekologicznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje możliwości filtrowania oraz sortowania danych w Excelu	Stosuje autofiltr	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Posługuje się fragmentatorami dla tabel	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje sortowanie po kolumnach oraz wierszach	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje instrukcje warunkowe w arkuszach kalkulacyjnych	Stosuje funkcje wyszukaj.pionowo, wyszukaj.poziomo do odnajdywania informacji pomiędzy tabelami	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje funkcję X.Wyszukaj	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przedstawia różnice między formułami oraz ich zalety i wady	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy kryteria przepływu informacji dla danych z obszaru zielonej transformacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Prezentuje parametry do wyszukiwania informacji w tabelach dotyczących danych związanych z ochroną środowiska	Obserwacja w warunkach symulowanych
Obsługuje narzędzia walidacji danych w Excelu	Tworzy reguły poprawności danych w komórkach	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy listy rozwijane	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy reguły oparte o własne formuły	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy tabele oraz wykresy przestawne w arkuszu kalkulacyjnym	Wykorzystuje zastosowanie pół filtru, kolumn, wierszy oraz wartości	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przedstawia techniki wizualizacji przy pomocy raportów danych dotyczących zielonej gospodarki	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Blokuje edycję komórek oraz zakresów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przedstawia możliwości ograniczenia dostępu do arkusza lub skoroszytu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Obsługuje narzędzia zabezpieczające arkusz przed nieuprawnioną edycją	Stosuje hasła w celu ochrony pliku	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Tworzy zestawienia i raporty dotyczące zużycia energii oraz śladu węglowego organizacji, wykorzystując arkusze kalkulacyjne MS Excel	Przedstawia zastosowanie analizy danych w arkuszach kalkulacyjnych dotyczących zużycia energii, emisji CO₂ oraz innych wskaźników środowiskowych Tworzy raporty z analizą zużycia zasobów naturalnych i przedstawia rekomendacje dotyczące ich optymalizacji	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	Prezentuje dane dotyczące efektywności energetycznej, poziomu emisji gazów cieplarnianych oraz gospodarki odpadami Analizuje dane środowiskowe w MS Excel, identyfikując kluczowe obszary wpływu na środowisko	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje funkcje logiczne i obliczeniowe (np. SUMIF, AVERAGEIF, INDEX, MATCH) do analizy danych ekologicznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ocenia trendy w zakresie emisji CO₂ i efektywności energetycznej na podstawie danych liczbowych oraz wykresów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przedstawia wyniki analiz ekologicznych w formie interaktywnych dashboardów i wizualizacji danych Stosuje tabele przestawne do podsumowania i analizy dużych zbiorów danych dotyczących gospodarki odpadami czy efektywności energetycznej	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
Obsługuje funkcje i narzędzia Excela do analizy danych środowiskowych, w tym tabele przestawne oraz Power Query	Stosuje funkcje importowania, łączenia i przekształcania danych z różnych źródeł (np. plików CSV, baz danych) za pomocą Power Query	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje funkcje filtrowania, sortowania i grupowania danych w celu identyfikacji trendów i wzorców w zakresie zrównoważonego rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje wykresy i narzędzia wizualizacyjne w MS Excel do przedstawiania trendów ekologicznych i ich wpływu na biznes	Stosuje odpowiednie typy wykresów do wizualizacji danych związanych ze zrównoważonym rozwojem (np. wykresy liniowe do analizy trendów, wykresy kolumnowe do porównywania emisji)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki formatowania wykresów, takie jak etykiety danych, osie niestandardowe, interaktywne filtry	Obserwacja w warunkach symulowanych
Charakteryzuje kluczowe wskaźniki zrównoważonego rozwoju, takie jak ślad wodny, efektywność energetyczna i emisja CO ₂ , oraz interpretuje je na podstawie danych liczbowych	Ocenia wpływ różnych strategii redukcji emisji gazów cieplarnianych i zoptymalizować działania firmy w tym zakresie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Prezentuje najważniejsze wskaźniki środowiskowe, np. Ślad węglowy – emisja CO ₂ organizacji lub produktu, Efektywność energetyczna – zużycie energii na jednostkę produkcji, Ślad wodny – ilość wody wykorzystywanej do produkcji, Gospodarka odpadami – ilość odpadów recyklingowanych vs. składowanych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Analizuje dane i wnioskuje na ich podstawie, np. czy dany proces jest efektywny pod względem ekologicznym	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje świadomość proekologiczną dbając o środowisko przy wykorzystaniu narzędzi MS Excel	W swojej pracy wspiera produkty i rozwiązania przyjazne środowisku. Analizuje i wprowadza rozwiązania bezpieczne dla środowiska, charakteryzuje politykę personalną wspierającą ekologię oraz kształtowanie postawy proekologicznej w środowisku pracy	Test teoretyczny
Promuje polityki i praktyki zrównoważonego rozwoju wśród współpracowników/klientów, angażując ich w działania proekologiczne	Ocenia wpływ działań na świadomość ekologiczną współpracowników/klientów	Debata swobodna
Stosuje zasady prawidłowej komunikacji interpersonalnej	Wskazuje zasady prawidłowej komunikacji interpersonalnej	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Szkolenie jest zgodne z obszarami i grupami technologii wskazanymi w Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 20230 oraz Programie Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019-2030 tj. **obszar technologiczny 4.1 i 4.2**

"**Technologie informacyjne i komunikacyjne**" oraz wykazem przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach kwalifikacji ESCO.

Uczestnik szkolenia nabędzie zielone i cyfrowe kompetencje m.in. tj.

- w obszarze technologicznym: technologie informacyjne i komunikacyjne - **zarządzanie wiedzą, zaawansowane bazy danych, wspierające narzędzia komunikacji urządzeń**
- w obszarze **zaangażowania innych w zachowania przyjazne dla środowiska**
- w obszarze **promowania odpowiedzialnych zachowań konsumenckich i świadomości środowiskowej**
- w obszarze dostosowania **umiejętności do wymagań rynku pracy dotyczących transformacji ekologicznej**

Po odbyciu szkolenia uczestnik osiągnie kompetencje, które pozwolą na rozwój zawodowy i wzmocnienie pozycji na rynku pracy m.in. w gospodarce objętej transformacją energetyczną. **Nabyte umiejętności zwiększą szanse na zatrudnienie w przedsiębiorstwach działających w dziedzinie nowoczesnych technologii, odnawialnych źródeł energii, niskoemisyjności czy też będą wspomagać procesy zarządzania środowiskowego w przedsiębiorstwach.** Rozwój gospodarczy w zakresie ochrony środowiska, wpłynie na zmianę profilu działalności wielu firm co z kolei zwiększy zapotrzebowanie na pracowników posiadających umiejętności m.in. tj. analiza danych z wykorzystaniem narzędzi MS EXCEL. Zdobyte umiejętności niewątpliwie w dużym stopniu wspierać będą zieloną transformację i przedsiębiorców z sektora zielonej gospodarki.

Uzyskane kompetencje mogą być zastosowane w różnych branżach i dziedzinach m.in. tj. ochrona środowiska, energetyka, przemysł, technologie informacyjne. Szkolenie przygotowuje uczestników do skutecznego wykorzystywania kluczowych kompetencji, które prowadzą do zrównoważonego i odpowiedzialnego rozwoju gospodarki, które sprzyjać będą ochronie środowiska, a także w podejmowaniu działań na rzecz zrównoważonego rozwoju.

Szkolenie ma charakter warsztatowy. Jest skierowane do osób pracujących i wykorzystujących w swojej pracy arkusze kalkulacyjne, do osób pracujących w różnych branżach, które chcą zmienić zawód, do osób poszukujących pracy którzy chcą zdobyć nowe kompetencje w zakresie MS Excel poziom średniozaawansowany.

Szkolenie ma charakter warsztatowy w podziale na: 2 godziny teoretyczne i 18 godzin praktycznych.

Szkolenie trwa 20 godzin dydaktycznych. W trakcie jednego dnia szkoleniowego przewidziano jedną przerwę kawową (15 minut)) oraz jedną przerwę obiadową (30 minut). Przerwy zostały wliczone go godzin usługi.

Warunki organizacyjne: Organizator szkolenia zapewnia uczestnikom sprzęt komputerowy: 1 szt/osobę, wyposażonego w odpowiednie oprogramowanie.

Program szkolenia obejmuje następujący zakres tematyczny:

Dzień 1 – Wprowadzenie do MS Excel w kontekście zrównoważonego rozwoju

Moduł 1: Wprowadzenie do roli MS Excel w analizie ekologicznej

- Jak Excel wspiera technologie niskoemisyjne i gospodarowanie zasobami
- Przegląd kluczowych funkcji i narzędzi przydatnych w analizie ekologicznej
- **Ćwiczenie:** Eksploracja gotowego arkusza z danymi środowiskowymi

Moduł 2: Analiza emisji CO₂ i śladu węglowego

- Wskaźniki emisji CO₂ i ich zastosowanie w raportach ekologicznych
- Formuły obliczeniowe do analizy zużycia energii i emisji gazów cieplarnianych
- **Case study:** Tworzenie kalkulatora śladu węglowego dla firmy x
- **Ćwiczenie:** Analiza emisji CO₂ różnych środków transportu w MS Excel

Moduł 3: Budżetowanie oszczędności w kontekście ekologicznym

- Monitorowanie kosztów energii i optymalizacja wydatków
- Analiza oszczędności z wdrożenia technologii niskoemisyjnych
- **Ćwiczenie:** Modelowanie scenariusza oszczędności energii w MS Excel

Moduł 4: Tworzenie raportów środowiskowych w Excelu

- Struktura raportów ESG (Environmental, Social, Governance)
- Wykorzystanie tabel przestawnych do analizy danych ekologicznych
- **Ćwiczenie:** Opracowanie raportu o zużyciu zasobów naturalnych

Dzień 2 – Zaawansowane analizy i prognozowanie działań ekologicznych

Moduł 5: Wizualizacja danych ekologicznych i dynamiczne dashboardy

- Tworzenie wykresów do przedstawiania trendów ekologicznych
- Interaktywne dashboardy w Excelu dla raportowania wyników
- **Ćwiczenie:** Opracowanie wykresów ilustrujących zmiany emisji CO₂

Moduł 6: Prognozowanie wyników ekologicznych działań

- Metody predykcji w MS Excel – funkcje trendu, prognozowania i regresji
- Modelowanie scenariuszy zmian w zużyciu zasobów
- **Case study:** Prognozowanie oszczędności wynikających z wdrożenia energooszczędnych technologii

Moduł 7: Optymalizacja działań ekologicznych za pomocą narzędzi Excela

- Analiza warunkowa w podejmowaniu decyzji ekologicznych
- **Ćwiczenie:** Optymalizacja gospodarki odpadami w przedsiębiorstwie

Moduł 8: Podsumowanie i wdrożenie Excela w codziennej pracy

- Praktyczne wskazówki dotyczące wykorzystania MS Excel do zrównoważonego rozwoju
- Omówienie wyzwań i możliwości w zakresie analizy danych ekologicznych
- **Ćwiczenie grupowe:** Tworzenie indywidualnego planu wdrożenia Excela w organizacji
- Przedstawienie raportów i analiz dotyczących efektywności energetycznej, ograniczeń emisji w różnych regionach.

Walidacja z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych

Podsumowanie szkolenia, ewaluacja, rozdanie Certyfikatów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Rozpoczęcie szkolenia, wprowadzenie	Kinga Adamska	04-10-2025	09:00	09:15	00:15
2 z 18 Przegląd kluczowych funkcji i narzędzi przydatnych w analizie ekologicznej. Adresowanie komórek, tworzenie nazw zakresów	Kinga Adamska	04-10-2025	09:15	10:45	01:30
3 z 18 Przerwa	Kinga Adamska	04-10-2025	10:45	11:00	00:15
4 z 18 Tabele	Kinga Adamska	04-10-2025	11:00	11:30	00:30
5 z 18 Formatowanie warunkowe, formatowanie arkuszy zawierającymi dane dotyczące ochrony środowiska.	Kinga Adamska	04-10-2025	11:30	13:00	01:30
6 z 18 Przerwa obiadowa	Kinga Adamska	04-10-2025	13:00	13:30	00:30
7 z 18 Metody predykcji w MS Excel – funkcje trendu, prognozowania i regresji. Modelowanie scenariuszy zmian w zużyciu zasobów	Kinga Adamska	04-10-2025	13:30	15:45	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 18 Formuły obliczeniowe do analizy zużycia energii i emisji gazów cieplarnianych	Kinga Adamska	04-10-2025	15:45	16:30	00:45
9 z 18 Case study: Tworzenie kalkulatora śladu węglowego dla firmy x	Kinga Adamska	05-10-2025	09:00	10:30	01:30
10 z 18 Walidacja danych w arkuszu kalkulacyjnym	Kinga Adamska	05-10-2025	10:30	11:30	01:00
11 z 18 Przerwa	Kinga Adamska	05-10-2025	11:30	11:45	00:15
12 z 18 Tabele i wykresy przestawane	Kinga Adamska	05-10-2025	11:45	13:00	01:15
13 z 18 Przerwa obiadowa	Kinga Adamska	05-10-2025	13:00	13:30	00:30
14 z 18 Optymalizacja działań ekologicznych za pomocą narzędzi Excela Analiza warunkowa w podejmowaniu decyzji ekologicznych	Kinga Adamska	05-10-2025	13:30	14:30	01:00
15 z 18 Bezpieczeństwo	Kinga Adamska	05-10-2025	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 18 Excel w kontekście zielonej transformacji przykłady analiz danych wspierających zieloną transformację. Wizualizacje poziomu emisji CO2 oraz zużycia energii	Kinga Adamska	05-10-2025	15:00	15:30	00:30
17 z 18 Walidacja szkolenia	-	05-10-2025	15:30	16:00	00:30
18 z 18 Zakończenie szkolenia, podsumowanie, rozdanie Certyfikatów	Kinga Adamska	05-10-2025	16:00	16:30	00:30

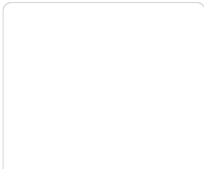
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kinga Adamska



Kinga Adamska - Twoja Excelowa Przewodniczka – popularyzatorka Excela, autorka publikacji i szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem. Trenerka MS Excel z praktycznym doświadczeniem w biznesie. Absolwentka studiów z zakresu zarządzania turystyką. Posiada 15-letnie doświadczenie zawodowe na stanowiskach analitycznych w obszarach kontrolingu, sprzedaży, zakupów oraz optymalizacji procesów biznesowych. Specjalistka w zakresie analizy i przetwarzania danych, optymalizacji kosztów i automatyzacji raportowania. W przeciągu ostatnich pięciu lat przeprowadziła ponad 800 godzin szkoleń z zakresu MS Excel, zarówno dla osób początkujących, jak i zaawansowanych użytkowników. Pracowała na stanowiskach analitycznych w strukturach KGHM, gdzie przez kilka lat tworzyła centralę zakupową dla 6 spółek jednocześnie. Współpracowała z kilkudziesięcioma firmami jako optymalizator finansowy, pomagając w automatyzacji procesów i wdrażaniu skutecznych strategii zarządzania danymi. Tworzy artykuły i poradniki dotyczące MS Excel, dzieląc się wiedzą na swojej stronie www.kingaadamska.com. Jej misją jest popularyzowanie MS Excel i pokazanie, jak praktyczne wykorzystanie Excela może usprawnić działanie firm oraz wspierać zrównoważony rozwój. W swoich szkoleniach wspiera przedsiębiorców sektora zielonej gospodarki, ucząc, jak efektywnie zarządzać danymi i wykorzystywać narzędzia MS Excel w analizie zrównoważonego rozwoju, optymalizacji kosztów i raportowaniu ESG.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają książkę autorstwa trenera - przewodnika po Excelu, skrypty w formie multimedialnej oraz niezbędne materiały biurowe.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie zostanie zrealizowane w przypadku zebrania się grupy min. 4 osobowej.

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest znajomość obsługi programu MS Excel na poziomie podstawowym.

Przed zapisaniem się na usługę bardzo proszę o kontakt e-mail:

info@aleksandraskowronek.pl lub pod numer telefonu +48 517 555 871 w celu potwierdzenia dostępności miejsca w grupie szkoleniowej.

Informacje dodatkowe

Jedna godzina rozumiana jest jako 45 minut (godzina dydaktyczna).

Do harmonogramu szkolenia zostały doliczone dwie 30-minutowe przerwy obiadowe oraz dwie 15-minutowe przerwy kawowe.

Warunkiem ukończenia szkolenia jest obecność w 80% czasu szkolenia.

Niniejsza karta usługi stanowi własność intelektualną firmy ASkreate.com Aleksandra Skowronek.

Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych.

Podstawa zwolnienia z podatku VAT: Art. 43 ust 1 pkt 29 lit. a Ustawy o VAT oraz paragraf 3 ust 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra finansów z dnia 20 grudnia 2013 w sprawie zwolnień od podatku

Adres

ul. Wyzwolenia 57
43-438 Brenna

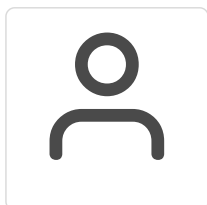
woj. śląskie

Sala szkoleniowa w Hotelu Kotarz w Brennej

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Skowronek

E-mail info@aleksandraskowronek.pl

Telefon (+48) 517 555 871