



Instytut Rozwoju
Danuta Jagusz

★★★★★ 5,0 / 5
3 oceny

Siła spokoju i pewności siebie – jak wzmocnić siebie w niestabilnym świecie z elementami zasad zrównoważonego rozwoju, zielonych technologii oraz ich wpływu na zdrowie psychiczne i środowisko naturalne.

Numer usługi 2025/07/13/187259/2876088

📍 Tychy / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 11.10.2025 do 12.10.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób fizycznych zainteresowanych pogłębić swoją odporność psychiczną, pewność siebie oraz wdrażać zasady zrównoważonego rozwoju w codziennych działaniach, mając na uwadze zarówno własne zdrowie, jak i kondycję planety, w szczególności :

-Poszukują sposobów na radzenie sobie ze stresem i emocjami w dynamicznym i niepewnym otoczeniu.

-Chcą rozwijać odporność psychiczną oraz pewność siebie w codziennych sytuacjach i relacjach interpersonalnych.

-Są zainteresowane zrównoważonym rozwojem, ekologicznymi technologiami i ich wpływem na zdrowie psychiczne oraz środowisko naturalne.

-Są otwarte na pogłębienie wiedzy na temat zasad zrównoważonego rozwoju i chcą je wdrażać w codziennym życiu, dbając o własne zdrowie psychiczne i środowisko.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

10-10-2025

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zwiększenie kompetencji psychologicznych i emocjonalnych uczestników w kontekście wyzwań środowiskowych. Uczestnicy zdobędą praktyczną wiedzę i umiejętności niezbędne do świadomego zarządzania stresem i emocjami oraz do budowania odporności psychicznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia, czym jest psychologia pozytywna w kontekście ekologii i jak jej zasady wpływają na zaangażowanie w ochronę środowiska.	uczestnik poprawnie definiuje psychologię pozytywną i wskazuje co najmniej trzy korelacje między nią a proekologicznymi postawami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie rolę RAS (Reticular Activating System) w kształtowaniu percepcji ekologicznych szans.	Uczestnik opisuje mechanizm działania RAS i wyjaśnia, jak jego świadome programowanie może zmieniać postrzeganie wyzwań środowiskowych na szansę.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki zmiany nawyków myślowych, przekształcając pesymistyczne lub obojętne myśli dotyczące środowiska w konstruktywne.	Uczestnik na podstawie przedstawionego scenariusza generuje co najmniej trzy konstruktywne i angażujące myśli lub pomysły na działanie.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik reguluje napięcie w ciele i emocjach za pomocą ćwiczeń oddechowych i mentalnych.	Uczestnik poprawnie wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie oddechowe i jedno mentalne (np. wizualizację), które pomaga w odzyskaniu wewnętrznej równowagi.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik współtworzy atmosferę otwartości i zrozumienia dla emocji związanych z ekologią w zespole.	Uczestnik aktywnie wspiera innych w wyrażaniu swoich obaw dotyczących środowiska i reaguje z empatią na ich emocje.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia koncepcję odporności psychicznej w kontekście ekologicznym i jej znaczenie dla długoterminowego zaangażowania.	Uczestnik definiuje odporność psychiczną i wskazuje co najmniej dwa powody, dla których jest ona kluczowa dla działania na rzecz zrównoważonego rozwoju	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy powstawania "emocjonalnych rollercoasterów" w odpowiedzi na informacje o środowisku.	uczestnik potrafi opisać, jak nagłe i sprzeczne informacje mogą wpływać na nastrój i jak zachować stabilność.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Program szkolenia:

1. Myślenie Proekologiczne – Świadome Programowanie Umysłu dla Środowiska

- **Czym jest psychologia pozytywna w kontekście ekologii i jak działa w praktyce?** Omówimy, jak pozytywne nastawienie, nadzieja i poczucie sprawczości wpływają na nasze zaangażowanie w ochronę środowiska.
- **Techniki zmiany nawyków myślowych na proekologiczne.** Poznasz praktyczne sposoby na przekształcanie pesymistycznych lub obojętnych myśli dotyczących klimatu i środowiska w konstruktywne i angażujące.
- **Rola RAS (Reticular Activating System) i afirmacji w widzeniu ekologicznych szans.** Dowiesz się, jak Twój system aktywujący wpływa na to, co dostrzegasz w otoczeniu, i jak wykorzystać afirmacje do koncentracji na rozwiązaniach i pozytywnych zmianach środowiskowych.

2. Pewność Siebie i Autentyczność w Działaniach Ekologicznych

- **Jak zbudować zdrowe poczucie własnej wartości jako świadomy obywatel Ziemi.** Skupimy się na docenieniu swojego wkładu w zrównoważony rozwój, niezależnie od skali działań.
- **Odwaga bycia sobą – praca z przekonaniami i wewnętrznym krytykiem w kontekście proekologicznym.** Dowiesz się, jak przezwyciężać wewnętrzne bariery, takie jak poczucie bezsilności czy lęk przed oceną, które mogą hamować Twoje działania na rzecz środowiska.
- **Mapa osobistych zasobów dla aktywisty ekologicznego.** Zidentyfikujesz swoje unikalne talenty, umiejętności i pasje, które możesz wykorzystać do wspierania zielonej transformacji.

3. Zarządzanie Stresem i Napięciem w Obliczu Wyzwań Środowiskowych

- **Jak rozpoznawać i regulować napięcie w ciele i emocjach wynikające z obaw o środowisko.** Nauczysz się sygnałów ostrzegawczych i metod na uwalnianie kumulującego się stresu.
- **Ćwiczenia oddechowe i mentalne na odzyskanie wewnętrznej równowagi w trudnych momentach ekologicznych.** Poznasz techniki relaksacyjne, które pomogą Ci zachować spokój i jasność umysłu.
- **Co stres chce nam powiedzieć – praca z przekazem emocji w kontekście wyzwań środowiskowych.** Zrozumiesz, że emocje takie jak lęk klimatyczny czy smutek ekologiczny są informacją i jak konstruktywnie je przetwarzać.

4. Budowanie Odporności Psychicznej dla Zrównoważonego Działania

- **Czym jest odporność psychiczna w kontekście ekologicznym i jak ją rozwijać.** Zrozumiesz, jak utrzymać motywację i energię, nie wpadając w pułapkę wypalenia.
- **Jak nie dać się emocjonalnym „rollercoasterom” związanym z informacjami o środowisku.** Nauczysz się, jak radzić sobie z nagłymi zmianami nastroju wywołanymi doniesieniami ekologicznymi, zachowując spokój i perspektywę.
- **Plan działań i indywidualna „tarcza mentalna” dla ekologicznego aktywisty.** Stworzysz osobisty plan, który pomoże Ci chronić swoje zdrowie psychiczne, budować rezyliencję i efektywnie działać na rzecz zrównoważonego świata.

Szkolenie łączy teorię z praktycznymi ćwiczeniami, umożliwiając uczestnikom rozwijanie odporności psychicznej oraz wdrażanie zielonych kompetencji w sposób zgodny z celami zrównoważonego rozwoju. Program sprzyja transformacji osobistej i organizacyjnej na rzecz bardziej świadomego, zdrowego i ekologicznego stylu życia oraz pracy.

Program szkolenia został opracowany w pełnej zgodności z Programem Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019-2030 oraz Regionalną Strategią Innowacji Województwa Śląskiego 2030.

- promując innowacyjne podejścia do rozwoju osobistego i społecznego w duchu zrównoważonego rozwoju.

- poprzez promowanie rozwoju kompetencji społecznych i psychologicznych, które są kluczowe dla innowacyjnego i zrównoważonego rozwoju społeczeństwa.

- promując rozwój autentycznych i świadomych społeczności, które są fundamentem zrównoważonego rozwoju

Zgodność Programu Szkolenia z Regionalną Strategią Innowacji Województwa Śląskiego 2030 (RSI)

Program szkolenia jest zbieżny z priorytetami Regionalnej Strategii Innowacji, zwłaszcza w obszarze "Zielone kompetencje". Strategia ta koncentruje się na wspieraniu innowacji, które prowadzą do zwiększenia efektywności zasobów i poprawy jakości życia.

-Bezpośrednio wspiera rozwój myślenia innowacyjnego w kontekście ekologicznym. Uczy, jak przekształcać pesymistyczne myśli w konstruktywne działania, co jest kluczowe dla identyfikacji i tworzenia nowych, innowacyjnych rozwiązań technologicznych i organizacyjnych. Wykorzystanie RAS do widzenia ekologicznych szans to innowacyjne podejście do poszukiwania nowych ścieżek rozwoju.

-Wspiera rozwój innowacyjności oddolnej oraz budowanie postaw leaderskich w dziedzinie ekologii. Identyfikacja osobistych zasobów (mapa zasobów) to praktyczny sposób na uruchomienie potencjału innowacyjnego u każdego uczestnika, co prowadzi do tworzenia nowych wartości, produktów i usług opartych na zrównoważonym rozwoju.

-Wspiera zrównoważone podejście do innowacji. Zrozumienie i zarządzanie stresem jest kluczowe dla trwałego zaangażowania w procesy innowacyjne, które często wiążą się z niepewnością i presją. Zapewnia to, że innowacje są rozwijane w sposób świadomy i odpowiedzialny, a nie pod wpływem chwilowych impulsów.

-Odpowiada na potrzebę zwiększania odporności psychicznej w obliczu dynamicznych zmian. Innowacje technologiczne i społeczne często wymagają długotrwałego wysiłku i odporności na porażki. Moduł ten uczy, jak utrzymać motywację i energię, co jest niezbędne do prowadzenia projektów innowacyjnych od pomysłu do wdrożenia.

Zgodność Programu Szkolenia z Programem Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019-2030 (PRT)

Program szkolenia jest ściśle powiązany z celami Programu Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego, w szczególności w obszarze "Gospodarka o obiegu zamkniętym i efektywność zasobowa". Poprzez koncentrację na aspektach psychologicznych i behawioralnych, szkolenie wspiera rozwój tzw. zielonych kompetencji, które są kluczowe dla innowacji i zrównoważonego rozwoju.

-Bezpośrednio wspiera rozwój świadomości i wiedzy na temat ekologicznych wyzwań. Kształtuje pozytywne nastawienie i poczucie sprawczości, co jest fundamentem dla wdrażania innowacyjnych, proekologicznych rozwiązań w praktyce. Zmiana nawyków myślowych to pierwszy krok do zmiany zachowań, co jest niezbędne do przejścia na gospodarkę o obiegu zamkniętym.

-Wspiera rozwój postaw przedsiębiorczych i aktywności społecznej w dziedzinie ekologii. Pomaga uczestnikom zidentyfikować swoje unikalne talenty i zasoby (np. pomysły, umiejętności), które mogą być wykorzystane do tworzenia innowacyjnych projektów i inicjatyw na rzecz zrównoważonego rozwoju. To bezpośrednio przekłada się na powstawanie nowych technologii i usług.

-Odpowiada na wyzwania związane z psychicznym obciążeniem wynikającym z postępu technologicznego i zmian klimatycznych. Zapewnia narzędzia do radzenia sobie z lękiem klimatycznym, co pozwala na długofalowe i skuteczne zaangażowanie w rozwój technologii i wdrażanie zrównoważonych praktyk bez ryzyka wypalenia.

-Jest kluczowy dla utrzymania motywacji i zaangażowania w długoterminowych projektach, w tym tych związanych z rozwojem i wdrażaniem innowacyjnych technologii ekologicznych. Zapewnia, że zielone kompetencje nie są jedynie jednorazowym zrywem, ale stają się trwałym elementem postaw i działań, co jest fundamentem zrównoważonego rozwoju.

Podsumowując, program szkoleniowy wspiera realizację kluczowych celów PRT i RSI poprzez rozwijanie kompetencji miękkich, które są niezbędne do skutecznego i trwałego wdrażania **zielonych technologii i innowacyjnych rozwiązań**. Szkolenie kładzie nacisk na zmianę postaw i mentalności, co stanowi fundament dla transformacji regionu w kierunku gospodarki o obiegu zamkniętym i zrównoważonego rozwoju.

Przedstawiony program szkolenia, w pełni wpisuje się w ramy "zielonych umiejętności" (Green Skills), zgodnie z klasyfikacją ESCO Komisji Europejskiej: wyposaża uczestników w psychologiczne narzędzia i postawy, które są fundamentem dla każdego proekologicznego działania. Bez tych kompetencji, nawet najlepsze intencje i wiedza techniczna mogą prowadzić do wypalenia i braku skuteczności. Program wspiera zatem budowanie świadomego i zaangażowanego społeczeństwa, co jest esencją zielonej transformacji.

To szkolenie jest zgodne z definicją "zielonych umiejętności" (FESL 10.17), szkolenie nie tylko przekazuje wiedzę, ale przede wszystkim uczy jak działać, integrując aspekty psychologiczne i emocjonalne z praktycznym zaangażowaniem w zrównoważony rozwój. Takie podejście jest zgodne z definicją "zielonych umiejętności", ponieważ kształtuje kompleksowy zestaw wiedzy, zdolności, wartości i postaw niezbędnych do budowania i wspierania ekologicznie odpowiedzialnego społeczeństwa.

Szkolenie jest prowadzone w godzinach lekcyjnych (45 min).

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Liczba godzin teoretycznych : 5 godzin; liczba godzin praktycznych : 11 godzin

Szkolenie ma charakter warsztatowy.

Walidacja zostanie przeprowadzona w formie testu wiedzy z wynikiem generowanym automatycznie , w formie zamkniętej [zdalna w czasie rzeczywistym].

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 11 Myślenie Proekologiczne – Świadome Programowanie Umysłu dla Środowiska	Wioletta Bajor	11-10-2025	09:00	11:15	02:15	Tak
2 z 11 przerwa	Wioletta Bajor	11-10-2025	11:15	11:30	00:15	Tak
3 z 11 Pewność Siebie i Autentyczność w Działaniach Ekologicznych cz.1	Wioletta Bajor	11-10-2025	11:30	13:45	02:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
4 z 11 przerwa	Wioletta Bajor	11-10-2025	13:45	14:00	00:15	Tak
5 z 11 Pewność Siebie i Autentyczność w Działaniach Ekologicznych cz.2	Wioletta Bajor	11-10-2025	14:00	15:30	01:30	Tak
6 z 11 Zarządzanie Stresem i Napięciem w Obliczu Wyzwań Środowiskowych	Wioletta Bajor	12-10-2025	09:00	11:15	02:15	Tak
7 z 11 przerwa	Wioletta Bajor	12-10-2025	11:15	11:30	00:15	Tak
8 z 11 Budowanie Odporności Psychicznej dla Zrównoważonego Działania cz.1	Wioletta Bajor	12-10-2025	11:30	13:45	02:15	Tak
9 z 11 przerwa	Wioletta Bajor	12-10-2025	13:45	14:00	00:15	Tak
10 z 11 Budowanie Odporności Psychicznej dla Zrównoważonego Działania cz.2	Wioletta Bajor	12-10-2025	14:00	15:15	01:15	Tak
11 z 11 walidacja	Wioletta Bajor	12-10-2025	15:15	15:30	00:15	Nie

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	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Wioletta Bajor

Trener Mentalny 11.10.2020 – Akademia Trenerów Mentalnych Jakuba B. Bączku.
 30.06.2021 - studia coachingu Wyższa Szkoła Zarządzania i Biznesu w Krakowie.
 21.06.2022 Kurs „Stres i Depresja w życiu prywatnym i zawodowym” w Centrum rozwoju Personalnego
 21.06.2022 „Terapia schematów” w Centrum rozwoju Personalnego –
 23.04.2023 Hipnoza
 18.06.2023 Psychologia Pozytywna – Uniwersytet Merito w Poznaniu
 Od 2020-: Trener Rozwoju Osobistego i Mentalnego, Specjalista ds. Odporności Psychicznej i Zrównoważonego Rozwoju. Prowadzenie autorskich warsztatów i szkoleń dla firm oraz osób indywidualnych, koncentrujących się na budowaniu spokoju, pewności siebie i zarządzaniu stresem w zmiennym otoczeniu. Aktywne włączanie tematyki zrównoważonego rozwoju i wpływu środowiska na dobrostan psychiczny do programów szkoleniowych, promując holistyczne podejście do zdrowia.
 Od 2022-: Konsultant ds. Well-beingu Korporacyjnego z Elementami Eko-Świadomości. Współpraca z przedsiębiorstwami w zakresie tworzenia i wdrażania programów well-being, ze szczególnym uwzględnieniem redukcji stresu, prewencji wypalenia zawodowego oraz promocji proekologicznych nawyków w miejscu pracy. Doradztwo w zakresie integracji zielonych technologii z codziennym funkcjonowaniem organizacji w celu poprawy komfortu psychicznego pracowników i zmniejszenia śladu węglowego. [real. ponad 200h w tym zakresie].

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Opracowania własne trenera - prezentacja, skrypt szkoleniowy

Warunki uczestnictwa

80 % obecności na szkoleniu, min 80 % uzyskanych punktów z testu

Informacje dodatkowe

Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje Zaświadczenie potwierdzające nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu tematyki objętej programem szkolenia.

- Usługa rozwojowa trwa łącznie 13 godzin zegarowych co daje 16 godzin lekcyjnych w tym 4 x przerwy 15 minutowe

Szkolenie jest prowadzone w godzinach lekcyjnych (45 min).

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Liczba godzin teoretycznych : 5 godzin; liczba godzin praktycznych : 11 godzin

Walidacja zostanie przeprowadzona w formie testu wiedzy z wynikiem generowanym automatycznie , w formie zamkniętej [zdalna w czasie rzeczywistym].

Usługa zwolniona z VAT na podstawie: par 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dn. 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Warunki techniczne

Walidacja w postaci testu teoretycznego test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie zostanie przeprowadzona zdalnie w czasie rzeczywistym po zakończeniu szkolenia [zgodnie z harmonogramem].

Dostęp:

<https://21wiek-kobiecy-okiem.elms.pl/next/public/login>

Minimalne wymaganie sprzętowe: laptop; smartfon z dostępem do internetu

Adres

ul. Towarowa 23
43-100 Tychy
woj. śląskie

Kontakt



Danuta Jagusz

E-mail 21wiekko@gmail.com

Telefon (+48) 695 809 536