



Instytut Rozwoju
Danuta Jagusz

★★★★★ 5,0 / 5

3 oceny

Zrównoważona komunikacja. Efektywne zarządzanie informacją, radzenie sobie z konfliktami i stresem w miejscu pracy z uwzględnieniem cyfrowych umiejętności.

Numer usługi 2025/07/14/187259/2878724

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

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 27.09.2025 do 28.09.2025

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 jest przeznaczone dla każdego, kto chce świadomie i efektywnie komunikować się w życiu zawodowym oraz osobistym. Będzie szczególnie przydatne dla osób, które chcą rozwinąć swoje kompetencje interpersonalne, nauczyć się budować trwałe relacje oparte na zaufaniu i lepiej wyrażać swoje myśli oraz potrzeby.

Zajęcia dedykujemy osobom, które chcą:

- Wzmocnić swoje umiejętności **komunikacji**, aby osiągać lepsze rezultaty w pracy i satysfakcjonujące relacje prywatne.
- Zwiększyć swoją świadomość w zakresie **zrównoważonego rozwoju**, aby podejmować bardziej odpowiedzialne decyzje.
- Poznać praktyczne zastosowania **nowoczesnych technologii** w celu efektywniejszego działania i komunikowania się z innymi.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

26-09-2025

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

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

Celem szkolenia jest wszechstronny rozwój osobowości, zdrowia psychicznego, kompetencji interpersonalnych i proekologicznych, które przyczynią się do rozwoju zawodowego i organizacyjnego. Program integruje wartości ekologiczne w pracy zespołowej, promuje rozwiązywanie konfliktów i wdrażanie strategii na rzecz środowiska, korzystając z nowoczesnych technologii informacyjnych i telekomunikacyjnych, aby zwiększyć efektywność komunikacji i współpracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje cechy osobowości oraz ich wpływ na zdrowie psychiczne i środowisko	Uczestnik opisuje, jak cechy wpływają na zdrowie psychiczne i relacje ze środowiskiem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik omawia, jak poszczególne cechy osobowości mogą wpływać na jego zdrowie psychiczne i otoczenie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik omawia narzędzia TIK do zarządzania stresem i utrzymania równowagi psychicznej	Uczestnik wymienia dostępne narzędzia TIK	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wybiera narzędzie najbardziej odpowiadające potrzebom danej osoby	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik definiuje różne typy osobowości	Uczestnik omawia różnice między różnymi typami osobowości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik tworzy strategię zarządzania konfliktami z uwzględnieniem aspektów ekologicznych	Uczestnik opisuje, jak aspekty ekologiczne mogą wpłynąć na rozwiązywanie konfliktów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik tworzy scenariusz rozwiązywania konfliktu w zespole	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik analizuje cele i wartości w kontekście ekologii i zrównoważonego rozwoju	Uczestnik tworzy mapę wartości i celów związanych ze zrównoważonym rozwojem.	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

Moduł 1: Samoświadomość, poznanie własnej osobowości i kompetencje proekologiczne

Zrozumienie własnych cech dominujących oraz ich wpływu na zdrowie psychiczne i środowisko

Testy i ćwiczenia pomagające odkryć mocne strony, obszary rozwoju oraz świadomość ekologicznych wartości

Kształtowanie samoświadomości jako fundamentu równowagi emocjonalnej i odpowiedzialności ekologicznej

Moduł 2: Techniki wspierające zdrowie psychiczne, odporność emocjonalną

Metody pozytywnego myślenia, radzenia sobie ze stresem i skutecznej komunikacji interpersonalnej

Praktyki relaksacyjne, mindfulness i narzędzia TIK (technologie informacyjno-komunikacyjne) dla utrzymania równowagi psychicznej

Moduł 3: Komunikacja, relacje interpersonalne i wartości ekologiczne w pracy zespołowej

Umiejętność dostosowania zachowania do różnych typów osobowości i promowania wartości ekologicznych w zespole

Kreowanie wspierającego, spokojnego środowiska komunikacji i empatii z wykorzystaniem technologii informacyjnej

Budowanie relacji opartych na zaufaniu, wsparciu, szacunku i wspólnej odpowiedzialności za środowisko

Moduł 4: Równowaga między pracą a życiem osobistym

Tworzenie kultur pracy sprzyjających zdrowiu psychicznemu i zrównoważonemu rozwojowi

Zarządzanie konfliktami, i rozwiązywanie sporów z uwzględnieniem aspektów ekologicznych i komunikacyjnych

Rozpoznawanie i reagowanie na potrzeby innych, dbanie o dobre samopoczucie zespołu i środowiska

Moduł 5: Planowanie rozwoju, wartości zrównoważonego rozwoju i efektywne strategie organizacyjne

Analiza własnych celów, wartości i preferencji zawodowych z uwzględnieniem aspektów ekologicznych

Wdrażanie strategii na rzecz ochrony środowiska i zrównoważonego rozwoju w działalności zawodowej.

To szkolenie jest zgodne z definicją "zielonych umiejętności" (FESL 10.17), ponieważ rozwija kompetencje proekologiczne, świadomość ekologiczną i umiejętności wspierające zrównoważony rozwój. Kładzie nacisk na odpowiedzialność za środowisko, komunikację ekologiczną, zarządzanie relacjami i działania na rzecz ochrony środowiska, co wpisuje się w zakres zielonych umiejętności.

Na podstawie przedstawionego programu szkolenia uczestnik osiągnie Zielone umiejętności zgodne z opracowaniem KE w ramach klasyfikacji ESCO:

Po ukończeniu szkolenia uczestnik zdobędzie Zielone umiejętności zgodne z klasyfikacją KE w ramach ESCO, obejmujące kompetencje proekologiczne, umiejętność komunikacji i współpracy w zrównoważonym rozwoju, zarządzanie stresem i odpornością emocjonalną, a także zdolność planowania działań ekologicznych i promowania wartości środowiskowych w życiu osobistym i zawodowym.

Szkolenie jest zgodne z RSI 2030 oraz PRT 2010-2020, ponieważ promuje rozwój kompetencji proekologicznych, innowacyjnych metod komunikacji i zarządzania, a także wspiera zrównoważony rozwój osobisty i organizacyjny. Wspiera wprowadzanie nowoczesnych technologii i praktyk ekologicznych, przyczyniając się do tworzenia innowacyjnych, odpowiedzialnych i zrównoważonych rozwiązań w regionie.

Szkolenie wpisuje się w założenia **RSI 2030**, szczególnie w obszarze zrównoważonej gospodarki:

Moduł 1 i 5 rozwijają **świadomość ekologiczną** i umiejętność wdrażania **strategii na rzecz zrównoważonego rozwoju**. To bezpośrednio wspiera cel RSI, jakim jest transformacja przemysłu w kierunku **gospodarki o obiegu zamkniętym** i zwiększanie efektywności zasobów.

Moduł 3 i 4 koncentrują się na **komunikacji i współpracy** w kontekście ekologicznym. Te umiejętności są kluczowe dla **innowacji społecznych i środowiskowych**, które są jednym z priorytetów RSI. Uczestnicy uczą się, jak promować wartości ekologiczne w zespole i tworzyć kulturę pracy sprzyjającą innowacyjnym rozwiązaniom.

Moduł 2 i 4 wspierają **odporność psychiczną i równowagę między pracą a życiem osobistym**. Silne, zmotywowane zespoły, dbające o swoje zdrowie, są fundamentem dla **budowania kultury innowacyjnej** i adaptacji do nowych wyzwań technologicznych i środowiskowych.

Szkolenie jest zgodne z **PRT 2019-2030**, który koncentruje się na **trwałym i zrównoważonym rozwoju** regionu.

Moduł 5 bezpośrednio dotyczy **planowania rozwoju i wdrażania strategii na rzecz ochrony środowiska** w działalności zawodowej. Jest to kluczowe dla realizacji celów PRT w zakresie **rozwój technologii środowiskowych**, takich jak te związane z odnawialnymi źródłami energii czy efektywnością energetyczną.

Moduł 3 i 4 promują **komunikację i zarządzanie konfliktami** z uwzględnieniem aspektów ekologicznych. Te umiejętności są niezbędne do skutecznego wdrażania nowych technologii i procesów produkcyjnych, które często wymagają zmiany nawyków i współpracy między różnymi zespołami.

Moduł 1 i 2 rozwijają **samoświadomość i odporność emocjonalną**, co jest istotne w kontekście **transformacji technologicznej i społecznej**. Zdolność do radzenia sobie ze stresem i adaptacji do zmian jest kluczowa dla pracowników zaangażowanych we wdrażanie nowych, innowacyjnych rozwiązań.

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 Moduł 1: Samoświadomość, poznanie własnej osobowości i kompetencje proekologiczne	DANUTA JAGUSZ	27-09-2025	08:00	10:15	02:15	Tak
2 z 11 przerwa	DANUTA JAGUSZ	27-09-2025	10:15	10:30	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
3 z 11 Moduł 2: Techniki wspierające zdrowie psychiczne, odporność emocjonalną	DANUTA JAGUSZ	27-09-2025	10:30	12:45	02:15	Tak
4 z 11 przerwa	DANUTA JAGUSZ	27-09-2025	12:45	13:00	00:15	Tak
5 z 11 Moduł 3: Komunikacja, relacje interpersonal ne i wartości ekologiczne w pracy zespołowej	DANUTA JAGUSZ	27-09-2025	13:00	14:30	01:30	Tak
6 z 11 Moduł 4: Równowaga między pracą a życiem osobistym	DANUTA JAGUSZ	28-09-2025	08:00	09:30	01:30	Tak
7 z 11 przerwa	DANUTA JAGUSZ	28-09-2025	09:30	09:45	00:15	Tak
8 z 11 Moduł 5: Planowanie rozwoju, wartości zrównoważon ego rozwoju i efektywne strategie organizacyjne cz.1	DANUTA JAGUSZ	28-09-2025	09:45	12:45	03:00	Tak
9 z 11 przerwa	DANUTA JAGUSZ	28-09-2025	12:45	13:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
10 z 11 Moduł 5: Planowanie rozwoju, wartości zrównoważon ego rozwoju i efektywne strategie organizacyjne cz.2	DANUTA JAGUSZ	28-09-2025	13:00	14:15	01:15	Tak
11 z 11 walidacja	DANUTA JAGUSZ	28-09-2025	14:15	14:30	00:15	Nie

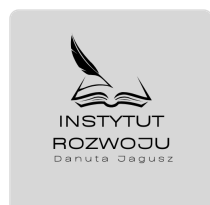
Cennik

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

DANUTA JAGUSZ

Certyfikowany coach i dyplomowany trener biznesu.

Absolwentka WSZOP w Katowicach na kierunku Zarządzania zasobami ludzkimi o specjalizacji Psychologia w biznesie.

14-17 marca 2024 Trener biznesowy

1-4 marca 2024 Skuteczne wystąpienia publiczne

15.07.2023 - 20.10.2023 Szkolenie akredytowany coach

09.12.2024 Trener umiejętności ekologicznych.

Posiada wieloletnie doświadczenia szkoleniowe oraz zrealizowane wiele godzin sesji coachingowych dla klientów biznesowych tj. kursy HR, motywowanie pracowników, techniki sprzedaży, negocjacje.

Danuta Jagusz posiada bogate doświadczenie jako trener i coach, w tym również w obszarze szkoleń związanych z zrównoważonym rozwojem i ekologią.

W latach 2020-2025 uczestniczyła w licznych szkoleniach i warsztatach dedykowanych tematyce ekologicznej oraz zrównoważonego rozwoju, co pozwoliło jej na pogłębienie wiedzy i umiejętności w zakresie działań proekologicznych, odpowiedzialności społecznej oraz promowania ekologicznych rozwiązań w biznesie.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła kilkaset godzin szkoleniowych dla pracowników każdego szczebla obejmujące Green HR, GOZ, ESG. Doradca biznesowy w zakresie zrównoważonego rozwoju, a także w zakresie rozwoju kompetencji pracowników i liderów, wspierając firmy w realizacji celów związanych z odpowiedzialnością społeczną i ochroną środowiska. W ciągu ostatnich 5 lat zrealizowała szereg zadań z zakresu zrównoważonego rozwoju, zielonej transformacji, GOZ, ESG i OZE.

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

Usługa zwolniona z VAT na podstawie: Usługa zwolniona z VAT na podstawie: Zwolnienie z VAT zgodnie z art.113 ustawy o VAT

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

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-kobiecym-okiem.elms.pl/next/public/login>

Adres

ul. Towarowa 23
43-100 Tychy
woj. śląskie

Kontakt



Danuta Jagusz

E-mail 21wiekko@gmail.com

Telefon (+48) 695 809 536