



Zielone kompetencje - Profil stresu zawodowego i prywatnego z wykorzystaniem zielonych kompetencji.

Numer usługi 2025/07/26/130488/2904691

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h

TEAM FACTORY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

811 ocen

📍 Wisła / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 04.10.2025 do 05.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Osoby pragnące poprawić komunikację interpersonalną oraz zrozumieć siebie i innych. Szkolenie jest dla ludzi chcących pogłębić swoje zainteresowania na temat przyczyn i skutków stresu w miejscu pracy i w życiu prywatnym, jak również zdobyć najważniejsze kompetencje dla zrównoważonego rozwoju. Oferta skierowana jest również dla osób, które planują współpracować z instytucjami wpierającymi zielone innowacje oraz poznać narzędzia i sposoby radzenia sobie ze stresem.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

03-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa przygotowuje uczestników do zwiększenia świadomości postrzegania stresu, rozpoznaniu sygnałów stresowych oraz jak zapobiegać i w odpowiednim momencie im przeciwdziałać. Szkolenie ma na celu rozwijanie świadomości ekologicznej oraz przyczynienie się do budowania zielonej gospodarki wraz z nabyciem kompetencji dla zrównoważonego rozwoju. Pomaga zniwelować obawy związane z Europejskim Zielonym Ładem, które dotyczą potencjalnych kosztów transformacji i obciążeń dla gospodarki.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje pojęcia zielonej gospodarki	Wdraża pojęcia zielonej gospodarki, jej skutki dla rynku pracy oraz życia społecznego.	Test teoretyczny
Rozróżnia kluczowe zielone kompetencje	Wdraża i opisuje wraz z przyporządkowaniem przykładów różnych działań typowych dla kategorii zielonych kompetencji.	Test teoretyczny
Charakteryzuje znaczenie zielonych kompetencji i ich wpływ na życie codzienne oraz zawodowe	Analizuje i wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z zieloną transformacją (zielona gospodarka, zielone miejsca pracy, zielone kompetencje)	Test teoretyczny
Definiuje pojęcie zrównoważonego rozwoju	Uzasadnia i opisuje jak wprowadzić w życie codzienne i zawodowe zasady zrównoważonego rozwoju, jak zmienić swoje nawyki na lepsze. Czyli jak pracować nad własną motywacją.	Test teoretyczny
Definiuje stres oraz rodzaje stresorów.	Charakteryzuje czym jest stres oraz wymienia jego rodzaje.	Test teoretyczny
Rozróżnia procedury i analizy stresu.	Charakteryzuje poznane strategie radzenia sobie ze stresem, rozumie czym jest stres.	Test teoretyczny
Wdraża wzorce stresu.	Wykorzystuje wzorce stresu aby znaleźć swój osobisty i zawodowy wzorzec stresu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykorzystuje poznane krótkofalowe i długofalowe strategie radzenia sobie ze stresem	Stosuje umiejętnie poznanie strategii radzenia sobie w sytuacji stresowej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozróżnia wskazane rodzaje sygnałów stresu.	Charakteryzuje poznane rodzaje sygnałów stresowych oraz wymienia działania zaradcze.	Test teoretyczny
Kompetencje społeczne- komunikacja międzyludzka	Wykorzystuje odpowiednie style komunikacji i niweluje sytuacje konfliktowe.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje w jaki sposób można budować świadomość i szacunek dla środowiska poprzez stosowanie ekologicznych postaw w pracy w życiu codziennym.	Charakteryzuje i analizuje proces zmniejszania zużycia wody, praktycznego zastosowania recyklingu i segregacji odpadów.	Test teoretyczny
Definiuje i ocenia Europejski Zielony Ład	Analizuje i charakteryzuje czym jest Zielony Ład, wymienia główne cele i założenia oraz kluczowe obszary działania	Test teoretyczny
Monitoruje jaki wpływ ma Zielony Ład na życie codzienne i zawodowe	Stosuje i analizuje w życiu codziennym założenia i cele Europejskiego Zielonego Ładu, które obejmują szereg inicjatyw politycznych mających na celu transformację ekologiczną we wszystkich sektorach gospodarki.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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 skupia się na systemowym myśleniu, odpowiedzialności środowiskowej oraz aktywnym działaniu w oparciu o ramy zielonych kompetencji, rozwijając kluczowe umiejętności niezbędne do wsparcia transformacji ekologicznej. Każdy z uczestników zdobędzie wiedzę oraz narzędzia, które umożliwią świadome podejmowanie życiowych decyzji z zasadami zrównoważonego rozwoju oraz efektywne wdrażanie innowacji proekologicznych w swoich miejscach pracy oraz w życiu codziennym.

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO - wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach w ramach klasyfikacji ESCO:

- budowanie świadomości ekologicznej i promowanie działań proekologicznych

- optymalizacja zużycia energii elektrycznej, ogrzewania oraz wody
- stosowanie zasad recyklingu oraz segregacji odpadów

Hasłem przewodnim szkolenia jest:

- Przemysł swoje postępowanie ze stresem krok po kroku
- Znajdź własną drogę ku większej kompetencji w stresie
- Dowiedz się, jak zyskać lepszą jakość życia

Aby móc przeciwdziałać stresowi lub go unikać, ważne jest, aby w miarę wcześnie rozpoznawać jego sygnały oraz pierwsze oznaki wyczerpania. Wiele osób wybiera jednak strategię „nie dociekam – uciekam”. Próba rozprawienia się z sygnałami stresu wymaga odwagi oraz rezygnacji z wypierania problemów i życia w zaprzeczeniu.

Znajomość swoich osobistych sygnałów ostrzegawczych pozwoli Ci wpływać na sytuację życiową, w której się aktualnie znajdujesz.

Główne założenia i cele Europejskiego Zielonego Ładu:

- **Neutralność klimatyczna do 2050 roku:** Osiągnięcie zerowej emisji gazów cieplarnianych netto.
- **Wzrost gospodarczy niezależny od zużycia zasobów:** Oddzielenie wzrostu gospodarczego od wykorzystania zasobów naturalnych.
- **Sprawiedliwa transformacja:** Zapewnienie, że korzyści z transformacji ekologicznej będą dostępne dla wszystkich obywateli i regionów.
- **Nowoczesna i konkurencyjna gospodarka:** Wykorzystanie transformacji ekologicznej do pobudzenia innowacji i konkurencyjności gospodarki UE.
- **Ochrona środowiska i różnorodności biologicznej:** Działania na rzecz ochrony powietrza, wody, gleby oraz przywrócenia i ochrony różnorodności biologicznej.
- **Zrównoważony transport:** Promowanie ekologicznych środków transportu i ograniczenie emisji z transportu.
- **Gospodarka o obiegu zamkniętym:** Przejście na model gospodarki, w którym odpady są minimalizowane, a zasoby są wykorzystywane w sposób efektywny.

Kluczowe obszary działania:

- **Transformacja energetyczna:** Odnawialne źródła energii, efektywność energetyczna, dekarbonizacja sektora energetycznego.
- **Gospodarka o obiegu zamkniętym:** Recykling, ponowne wykorzystanie, minimalizacja odpadów.
- **Ochrona różnorodności biologicznej:** Ochrona siedlisk, ochrona gatunków, zrównoważone rolnictwo.
- **Zrównoważony transport:** Rozwój transportu publicznego, e-mobilność, transport kolejowy.
- **Zrównoważone finansowanie:** Kierowanie inwestycji w kierunku zrównoważonych projektów i przedsiębiorstw.

Program szkolenia zawiera Obszar technologii: 3.3 Technologie Gospodarowania odpadami, zgodnie z Programem Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019-2030.

Dzień pierwszy

Moduł 1.

Kształtowanie postawy związanej z odpowiedzialnością ekologiczną w życiu zawodowym i osobistym. Zielone kompetencje i umiejętności.

- świadomość i szacunek dla środowiska
- promowanie zielonej wiedzy
- działania proekologiczne w życiu codziennym i w pracy
- recykling i segregacja odpadów podstawą świadomości proekologicznej

Zielone kompetencje, działania proekologiczne - nasze postawy na rzecz klimatu oraz przestrzegania zasad zrównoważonego rozwoju w miejscu pracy oraz w życiu codziennym

Moduł 2.

Jak powstaje stres?

Stres nie jest stanem, tylko procesem.

Definicja stresu. Stres wg Yerkes-Dodson.

Moduł 3.

Przewodnik po Twoim osobistym stresie, czyli stres to kwestia indywidualna.

Rodzaje stresorów. Praca na kwestionariuszach - czyli jak rozpoznać swoje zawodowe i prywatne czynniki stresogenne.

Przerwa

Moduł 4.

Zrozumienie stresu . Procedura i analiza stresu.

Poznanie strategii radzenia sobie ze stresem. Praca na kwestionariuszu - określ swoje obecne zachowania związane ze stresem.

Moduł 5.

Definicja Europejskiego Zielonego Ładu. Główne założenia i cele oraz nowe możliwości.

Poznanie szczegółowo obaw:

- koszty transformacji,
- obciążenia dla gospodarki,
- utrata miejsc pracy.
- utrata miejsc pracy,
- brak akceptacji społecznej.

Dzień drugi.

Moduł 1.

Wzorce stresu. Czyli twój zawodowy i prywatny wzorzec stresu na mapie stresu.

Przegląd 11 wzorów stresu. Zrozumienie osobistych wzorców reakcji. Analiza Twoich wzorców stresu.

Radzenie sobie ze stresem = uruchamianie zasobów i ich celowe stosowanie.

Moduł. 2

Krótkofalowe oraz długofalowe strategie radzenia sobie ze stresem.

Jak przezwyciężyć swoje czynniki stresogenne?

Moduł 3.

Rodzaje sygnałów stresu. Czyli jak organizm nam sygnalizuje i jak często. Zrozum siebie.

Poprawa komunikacji pomiędzy pracownikami, na każdym poziomie współpracy co wpływa na dobrą atmosferę i wydajność.

Przerwa

Moduł 4.

Empatia dla środowiska poprzez zastosowanie zasad recyklingu i segregacji odpadów

Budowanie świadomości ekologicznej i promowanie tych działań – dlaczego korzystnie to na nas wpływa?

Zielone kompetencje i umiejętności :

- świadomość i szacunek dla środowiska
- promowanie zielonej wiedzy
- redukcja i zarządzanie odpadami w życiu codziennym
- Umiejętność pracy zespołowej
- Planowanie oparte na logicznym myśleniu

Usługa prowadzona jest w godzinach dydaktycznych, czas trwania szkolenia to 16 godzin lekcyjnych.

Czas przerw został wliczony w godzinowy wymiar usługi. Czas walidacji nie został wliczony w szkolenie.

Szkolenie ma charakter warsztatowy i obejmuje:

- 4 godziny dydaktyczne teorii

- 12 godzin dydaktycznych praktyki

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Moduł 1	Katarzyna Anderka	04-10-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 12 Moduł 2	Katarzyna Anderka	04-10-2025	10:30	11:15	00:45
3 z 12 Moduł 3	Katarzyna Anderka	04-10-2025	11:15	12:45	01:30
4 z 12 Przerwa	Katarzyna Anderka	04-10-2025	12:45	13:45	01:00
5 z 12 Moduł 4	Katarzyna Anderka	04-10-2025	13:45	14:30	00:45
6 z 12 Moduł 5	Katarzyna Anderka	04-10-2025	14:30	16:00	01:30
7 z 12 Moduł 1	Katarzyna Anderka	05-10-2025	09:00	12:00	03:00
8 z 12 Moduł 2	Katarzyna Anderka	05-10-2025	12:00	12:45	00:45
9 z 12 Moduł 3	Katarzyna Anderka	05-10-2025	12:45	13:30	00:45
10 z 12 Przerwa	Katarzyna Anderka	05-10-2025	13:30	14:30	01:00
11 z 12 Moduł 4	Katarzyna Anderka	05-10-2025	14:30	16:00	01:30
12 z 12 Walidacja	Katarzyna Anderka	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	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Anderka

Coach Biznesu, Akredytacja ICI, Praktyk Transforming Communication Time Line Therapy Practitioner, Absolwentka MSC – Mistrzowskiej Szkoły Coachingu Certyfikowany Trener Persolog® Model Osobowość Certyfikowany Trener – Persolog® Profil stresu zawodowego i prywatnego, promotor zdrowego stylu życia. Praktyk biznesu. Współwłaścicielka dwóch firm, w których odpowiedzialna jest za sprzedaż, kontakt z klientem oraz szkolenia. Od ponad 20 lat buduje zespoły sprzedażowe w różnych obszarach. Wprowadziła na rynek polski węgierską markę kosmetyczną. Szkoli kadrę zarządzającą oraz pracowników. Wspecjalizowała się w tworzeniu i realizowaniu szkoleń z zakresu sprzedaży bezpośredniej, odpowiedniej komunikacji, rozwoju umiejętności osobistych poprzez trening z Modelem Osobowości persolog® oraz pracy ze stresem w obszarze stresu zawodowego i prywatnego. Posiada wiedzę i doświadczenie w zakresie prowadzenia szkoleń w obszarze Zrównoważonego Rozwoju oraz wykorzystania narzędzia persolog® w celu tworzenia tzw. zielonych miejsc pracy. W przeciągu ostatnich 5 lat zrealizowała ponad 2000 godzin szkoleniowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma:

- licencjonowane materiały szkoleniowe
- niezbędne materiały do ćwiczeń praktycznych
- certyfikat potwierdzający zdobytą wiedzę i pozyskane umiejętności
- niezbędne materiały i akcesoria do przeprowadzenia szkolenia

Warunki uczestnictwa

Szkolenie zostanie zrealizowane w przypadku zebrania się grupy min. 6 - osobowej.

Aby wziąć udział w szkoleniu należy skontaktować się przed datą zakończenia rekrutacji z organizatorem szkolenia drogą mailową lub telefoniczną

e-mail: anderka.persolog@gmail.com

tel: +48 515077796

Informacje dodatkowe

Warunkiem ukończenia szkolenia jest obecność w 80% czasu szkolenia

Usługa prowadzona jest w godzinach dydaktycznych. Przerwy wliczają się do harmonogramu. Harmonogram przerw jest elastyczny i dostosowany do potrzeb uczestników w czasie trwania szkolenia.

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO - wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez Komisję Europejską w ramach klasyfikacji ESCO.

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

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT:

1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Adres

ul. Czarne 3
43-460 Wiśła
woj. śląskie

Aries Hotel & SPA Wiśła

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Anderka

E-mail anderka.katarzyna@interia.pl

Telefon (+48) 515 077 796