Możliwość dofinansowania

TC Kochan Rafał

4,8 / 5

1 446 ocen

Zielone kompetencje w pracy zdalnej i hybrydowej – jak pracować ekologicznie

Numer usługi 2025/08/06/16765/2925054

Pszczyna / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

16 h

10.10.2025 do 11.10.2025

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

325,00 PLN brutto/h

325,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Pracownicy biurowi, administracyjni ,przedstawiciele małych i średnich przedsiębiorstw, specjaliści, kadra zarządzająca, osoby prywatne, osoby pracujące zdalnie lub hybrydowo, zainteresowane rozwojem zielonych kompetencji.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	09-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest nabycie przez uczestników wiedzy, umiejętności i postaw umożliwiających wykonywanie pracy zdalnej i hybrydowej w sposób zrównoważony środowiskowo. Uczestnicy nauczą się organizować ekologiczne stanowisko pracy, optymalizować zużycie energii i zasobów, korzystać z narzędzi cyfrowych w sposób ograniczający ślad środowiskowy oraz wdrażać zielone nawyki w codziennych obowiązkach służbowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie znaczenie zielonych kompetencji i potrafi wskazać ich wpływ na rynek pracy oraz środowisko.	Uczestnik potrafi wymienić kluczowe zielone kompetencje, opisać ich związek z politykami UE oraz przedstawić wpływ pracy zdalnej na środowisko.	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi zorganizować ekologiczne stanowisko pracy oraz wdrażać rozwiązania sprzyjające oszczędzaniu energii.	Uczestnik wskazuje praktyczne działania ograniczające zużycie energii w domu i biurze oraz potrafi dobrać ergonomiczne i ekologiczne rozwiązania.	Wywiad swobodny
Uczestnik zna cyfrowe narzędzia wspierające ekologiczną pracę oraz potrafi zmniejszyć cyfrowy ślad węglowy.	Uczestnik opisuje zasady Paperless Office, wskazuje narzędzia do zarządzania plikami i e-mailami oraz stosuje zasady „zielonej cyfryzacji”.	Test teoretyczny
Kompetencje społeczne: Uczestnik potrafi komunikować się i planować pracę zespołową zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.	Uczestnik potrafi opracować scenariusz spotkania online zgodnego z zieloną etykietą i uwzględnić aspekty środowiskowe w planowaniu podróży służbowych.	Wywiad swobodny

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: Wprowadzenie do zielonych kompetencji (2h)

- Czym są zielone kompetencje i jak wpisują się w strategie rozwoju regionu i UE

- Zielona transformacja a rynek pracy – rola pracowników biurowych
- Ślad węglowy pracy zdalnej i hybrydowej – fakty i mity

Moduł 2: Ekologiczne miejsce pracy w domu i biurze (2h)

- Organizacja ekologicznego stanowiska pracy
- Ograniczenie zużycia energii – urządzenia, oświetlenie, tryby oszczędzania
- Ergonomia vs ekologia – praktyczne rozwiązania

Moduł 3: Cyfrowe narzędzia a ekologia (2h)

- Jak cyfryzacja wspiera zrównoważony rozwój
- Redukcja zużycia papieru i zasobów – zasady Paperless Office
- Zielone zarządzanie plikami i e-mailami – jak zmniejszyć ślad danych (digital carbon footprint)

Moduł 4: Komunikacja i współpraca w duchu eko (2h)

- Zielona etykieta spotkań online i korespondencji
- Planowanie spotkań i podróży służbowych w modelu hybrydowym z myślą o środowisku
- Dobre praktyki w pracy zespołowej zdalnej (zielone standardy, role, działania CSR)

Moduł 5: Kształtowanie proekologicznych nawyków (2h)

- Zielone nawyki w codziennej pracy: segregacja, oszczędzanie zasobów, zakupy ekologiczne
- Eko-nawyki pracownika zdalnego – w domu i w pracy
- Motywowanie zespołu i promowanie zielonej kultury pracy

Moduł 6: Podsumowanie i praktyczne wdrożenie (2h)

- Test samooceny „Jak ekologicznie pracuję?”
- Plan wdrożenia zmian w swoim środowisku pracy (indywidualny plan działania)
- Dyskusja, wymiana doświadczeń, inspiracje – katalog dobrych praktyk

Warunki organizacyjne:

Szkolenie: „Zielone kompetencje w pracy zdalnej i hybrydowej – jak pracować ekologicznie” jest kursem o charakterze teoretycznym, przeprowadzanym w całości w wymiarze 16 godzin dydaktycznych (45 minut). Zaplanowano 16 godzin dydaktycznych zajęć (12 godzin zegarowych czasu usługi), w ostatnim dniu na koniec zajęć przeprowadzony zostanie test walidacyjny (którego czas trwania nie wliczono w czas trwania usługi). Szkolenie będzie realizowane w formie stacjonarnej, co pozwoli na interaktywną pracę uczestników oraz zapewni komfortowe warunki nauki.

Miejsce realizacji szkolenia:

Szkolenie odbędzie się w sali szkoleniowej z dostępem do szybkiego Internetu oraz klimatyzację, zapewniając wygodę i sprzyjającą nauce atmosferę.

Materiały szkoleniowe :

Każdy uczestnik otrzyma zestaw materiałów w formie elektronicznej, umożliwiających samodzielną pracę z poznanymi narzędziami po zakończeniu szkolenia.

Przerwy:

Przewidzianych jest 4 przerw po 10 minut, NIE wliczające się w czas trwania usługi. W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy na kawę, co zapewni uczestnikom możliwość regeneracji i integracji w grupie.

Liczba uczestników:

Minimalna liczba uczestników w grupie wynosi 2, maksymalna liczba uczestników w grupie wynosi 15 osób.

W opinii usługodawcy szkolenie „Zielone kompetencje w pracy zdalnej i hybrydowej – jak pracować ekologicznie” wpisuje się w obszary i podobszary technologii, pod względem spełniania kryterium powiązania z Programem Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019-2030 tj:

Obszar technologiczny: Technologie dla środowiska

Podobszary:

- Gospodarka niskoemisyjna i efektywność energetyczna
- Gospodarka o obiegu zamkniętym (GOZ)
- Inteligentne systemy zarządzania energią i zasobami

Uzasadnienie: Szkolenie uczy, jak ograniczać zużycie energii i zasobów w pracy zdalnej i biurowej (np. energia, papier, sprzęt elektroniczny), jak wprowadzać praktyki GOZ (recykling, minimalizacja odpadów, długowieczność sprzętu) oraz jak zarządzać cyfrowym śladem środowiskowym, co wpisuje się w ideę gospodarki niskoemisyjnej i GOZ. Szkolenie promuje działania indywidualne i zespołowe na rzecz efektywnego wykorzystania zasobów.

Obszar technologiczny: Technologie informacyjno-komunikacyjne (ICT)

Podobszary:

- Cyfryzacja procesów biznesowych i administracyjnych
- Rozwiązania chmurowe i praca zdalna
- Technologie wspierające zrównoważony rozwój

Uzasadnienie: Szkolenie promuje wykorzystanie cyfrowych narzędzi (chmura, e-dokumenty, spotkania online) jako elementu redukcji śladu środowiskowego. Pokazuje, jak cyfryzacja wspiera cele środowiskowe i jak zdalna praca może być prowadzona w sposób ekologiczny, co wpisuje się w podobszar "technologie wspierające zrównoważony rozwój".

Obszar technologiczny: Nowoczesne usługi dla biznesu

Podobszary:

- Ekozarządzanie i zielone modele pracy
- Zarządzanie innowacjami środowiskowymi

Uzasadnienie: Szkolenie dostarcza wiedzy o proekologicznym zarządzaniu miejscem pracy (w tym zdalnym), budowaniu zielonej kultury organizacyjnej, wprowadzaniu innowacji środowiskowych w biurach i zespołach rozproszonych. Tym samym wspiera rozwój nowoczesnych, odpowiedzialnych modeli pracy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Wprowadzenie do zielonych kompetencji	Rafał Kochan	10-10-2025	15:30	17:30	02:00
2 z 12 Przerwa	Rafał Kochan	10-10-2025	17:30	17:40	00:10
3 z 12 Ekologiczne miejsce pracy w domu i biurze	Rafał Kochan	10-10-2025	17:40	19:40	02:00
4 z 12 Cyfrowe narzędzia a ekologia	Rafał Kochan	10-10-2025	19:40	20:10	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 12 Cyfrowe narzędzia a ekologia	Rafał Kochan	11-10-2025	07:00	08:30	01:30
6 z 12 Przerwa	Rafał Kochan	11-10-2025	08:30	08:40	00:10
7 z 12 Komunikacja i współpraca w duchu eko	Rafał Kochan	11-10-2025	08:40	10:40	02:00
8 z 12 Przerwa	Rafał Kochan	11-10-2025	10:40	10:50	00:10
9 z 12 Kształtowanie proekologicznych nawyków	Rafał Kochan	11-10-2025	10:50	12:50	02:00
10 z 12 Przerwa	Rafał Kochan	11-10-2025	12:50	13:00	00:10
11 z 12 Podsumowanie i praktyczne wdrożenie	Rafał Kochan	11-10-2025	13:00	15:00	02:00
12 z 12 Walidacja	-	11-10-2025	15:00	15:20	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	325,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Rafał Kochan

Posiada ponad dwudziestoletnie doświadczenie. Od 2004 roku specjalizuje się w realizacji projektów związanych ze wspieraniem biznesu w obszarze doskonalenia jakości obsługi klienta, z zakresu zarządza zespołem, doradztwa zawodowego, oraz technik negocjacyjnych i motywacyjnych. Szkoli pracowników firm i instytucji państwowych, które chcą poprawić wyniki sprzedaży, wewnętrzną komunikację oraz produktywność i zaangażowanie zespołu.
PRAKTYK BIZNESU
Jako jeden z czterech ekspertów, w listopadzie 2014 roku został zaproszony przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej,
Departamentu Rynku Pracy, do stworzenia katalogu kompetencji kluczowych dla pracowników publicznych służb zatrudniania.
Równocześnie w projekcie tym współtworzył zestawienie luk kompetencji dla powyższej grupy pracowników. Figuruje w Bazie Trenerów Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej oraz posiada uprawnienia do prowadzenia szkoleń modułowych dla pracowników Instytucji Rynku Pracy.
Zakres tematyczny szkoleń:
Zarządzanie własną karierą i przedsiębiorczość na rynku pracy
Komunikacja interpersonalna oraz trening umiejętności i kompetencji społecznych Negocjacje w biznesie, automotywacja, cyfryzacją i ekologicznym zarządzaniem dokumentacją, zielone kompetencje, CSR, zrównoważony rozwój, zarządzanie stresem, budowanie pozycji konkurencyjnej, pozyskiwanie Klientów
Szkoła liderów - budowanie kadr dla projektów społecznych
Szkolenia dla menadżerów - doskonalenie

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

UWAGI DODATKOWE:

Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. To znaczy osoba prowadząca usługę, nie dokonuje werykacji efektów uczenia się uczestników usługi. Trener przygotowuje walidację, zaprojektował efekty uczenia się, kryteria werykacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom. Nie ingeruje w jakiekolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i werykacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej. Osobom, które nie otrzymają dofinansowania co najmniej 70% na realizację ww. usługi rozwojowej ze środków publicznych do kwoty netto zostanie doliczona stawka VAT 23%. Istnieje możliwość zwolnienia usługi z podatku VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. 2025, poz. 832), w przypadku, gdy uczestnik otrzyma dofinansowanie na poziomie co najmniej 70% ze środków publicznych. Warunkiem zwolnienia jest dostarczenie do firmy szkoleniowej stosownego oświadczenia na co najmniej 1 dzień roboczy przed szkoleniem. W innej sytuacji należy doliczyć podatek VAT w wysokości 23%.

Warunki uczestnictwa

Usługodawca zapewnia dostępność do usługi rozwojowej osobą z szczególnymi potrzebami zgodnie z Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027 – Standard Szkoleniowy. Jeśli ktoś z zainteresowanych potencjalnych uczestników usługi rozwojowej ma szczególne potrzeby bardzo prosimy o kontakt z naszym biurem: mailowo, telefonicznie lub osobiście. Jeśli będzie zachodzić potrzeba usługodawca zapewni asystenta osobom tego wymagającym, tłumacza migowego, przygotowania specjalnych materiałów zgodnie z wymogami jasnego języka (w zależności o zgłoszonych potrzeb)

Informacje dodatkowe

W przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych cena netto = brutto (ma zastosowanie zw w przypadku finansowania minimum 70% ze środków publicznych). 1 godzina dydaktyczna to 45 minut. Zarówno w trakcie trwania szkolenia, jak i po jego zakończeniu istnieje możliwość zadawania pytań emailowo, na które eksperci odpowiedzą od razu lub podczas kolejnego spotkania. Po zakończeniu kursu Uczestnik otrzyma imienny Certyfikat poświadczający ukończenie szkolenia wraz z informacją o zakresie i liczbie godzin z podziałem na część teoretyczną oraz praktyczną. Informacja o zwolnieniu z VAT: Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 roku. Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniu - wymagane jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć. Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych tj. za godzinę usługi szkoleniowej rozumie się 45 minut.

Adres

ul. Sznelowiec 2/-
43-200 Pszczyna
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

Rafał Kochan

E-mail rafal.kochan@gmail.com
Telefon (+48) 691 758 409