



Kompetencje przyszłości dla osób ze specjalnymi potrzebami – zielone kompetencje, wellbeing i bezpieczeństwo cyfrowe

Numer usługi 2025/08/18/188472/2945460

9 500,00 PLN brutto
9 500,00 PLN netto
226,19 PLN brutto/h
226,19 PLN netto/h

CENTRUM
KOMPETENCJI I
ROZWOJU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Lębork / stacjonarna
📄 Usługa szkoleniowa
🕒 42 h
📅 04.11.2025 do 13.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Ekologia i rolnictwo / Ochrona środowiska

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które:

- chcą zdobyć lub rozwinąć świadomość ekologiczną,
- chcą nauczyć się bezpiecznego korzystania z urządzeń i usług cyfrowych,
- chcą poznać techniki wspomagające wellbeing we współczesnym świecie,
- pragną chronić swoje dane osobowe i rozpoznawać zagrożenia w sieci.

Uczestnicy nie muszą posiadać wcześniejszego przygotowania informatycznego ani ekologicznego.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

03-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

42

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

Szkolenie przygotowuje do podejmowania działań na rzecz ochrony środowiska poprzez rozwój praktycznych umiejętności prośrodowiskowych, takich jak oszczędzanie zasobów czy segregacja odpadów. Uczestnicy zdobędą również kompetencje w zakresie bezpiecznego i świadomego korzystania z urządzeń oraz usług cyfrowych, co sprzyja ich cyfrowemu włączeniu i zwiększa umiejętność ochrony danych osobowych w środowisku online. Zyskają znajomość technik wspierania własnego dobrostanu we współczesnym świecie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe pojęcia ekologiczne	Definiuje podstawowe pojęcia ekologiczne	Wywiad swobodny
Opisuje zasady oszczędzania zasobów i segregacji	Przedstawia zasady oszczędzania zasobów i segregacji	Wywiad swobodny
Opisuje znaczenie zachowań proekologicznych	Charakteryzuje rolę i znaczenie zachowań proekologicznych	Wywiad swobodny
Opisuje zagrożenia cyfrowe i określa jak im przeciwdziałać	Wskazuje zagrożenia cyfrowe i opisuje jakie są sposoby przeciwdziałania zagrożeniom w środowisku sieciowym	Wywiad swobodny
Korzysta z podstawowych e-usług	Wskazuje rodzaje e-usług, ich zastosowanie, korzystając z przeglądarki internetowej korzysta z e-usług	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Korzysta ze skrzynki e-mailowej	Zakłada skrzynkę e-mailową, wskazuje jej funkcje oraz potrafi wysłać i odebrać wiadomość e-mailową	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Opisuje techniki wspierania dorostanu fizycznego i psychicznego	Przedstawia techniki wspierania dorostanu fizycznego i psychicznego	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

Program szkolenia:

I Recykling w życiu codziennym i sztuce

1. Recykling na co dzień – praktyczne podejście

- Podstawy selektywnej zbiórki odpadów – co wrzucać, czego nie
- Mitologia recyklingu – co naprawdę trafia do ponownego użytku?
- Gospodarka obiegu zamkniętego (GOZ) i jej znaczenie
- DIY z recyklingu – jak nadać rzeczom drugie życie
- Ćwiczenie: „Mapa mojego domu” – jak ograniczyć odpady

2. Recykling w sztuce – twórczość a świadomość

- Upcykling w sztuce: przegląd inspirujących przykładów (instalacje, biżuteria, street art)
- Artystyczne podejście do odpadów – czym jest ekostyka?
- Warsztat: tworzenie z materiałów wtórnych (np. kolaże, dekoracje, obiekty użytkowe)
- Dyskusja: Sztuka jako narzędzie zmiany społecznej

II Wellbeing i równowaga międzypokoleniowa

1. Wellbeing w zmieniającym się świecie

- Co to jest wellbeing? (psychiczny, fizyczny, społeczny)
- Zarządzanie stresem, napięciem, zmianą
- Odporność psychiczna jako kompetencja przyszłości
- Techniki relaksacyjne, oddechowe, elementy mindfulness
- Ćwiczenie: „Mój osobisty dobrostan” – refleksja i plan

2. Równowaga międzygeneracyjna i społeczna

- Czym jest solidarność międzypokoleniowa?
- Jak pokolenia mogą się wzajemnie wspierać? (technologia, doświadczenie, nowe wartości)
- Wellbeing społeczny – relacje, wspólnota, przynależność
- Warsztat: tworzenie międzygeneracyjnych projektów wspierających zdrowie i środowisko
- Dyskusja: Przyszłość oparta na empatii i zrównoważeniu

III Ekologiczne i prozdrowotne odżywianie

1. Podstawy świadomego odżywiania

- Związek między jedzeniem a środowiskiem – czym jest dieta planetarna
- Ślad węglowy żywności i łańcuch dostaw
- Zdrowe nawyki żywieniowe w praktyce (5 porcji warzyw, ograniczenie mięsa, cukru, soli)
- Niemarnowanie żywności – techniki i triki
- Praca warsztatowa: planowanie „zielonego jadłospisu”

2. Jedzenie jako styl życia i element kultury

- Edukacja żywieniowa – czytanie etykiet i wybór świadomych produktów
- Lokalność i sezonowość w diecie

- Żywność przetworzona a zdrowie – jak wybierać mądrze?
- Dieta jako element wellbeing (energia, sen, nastrój)
- Warsztat: „Moja ekologiczna kuchnia” – projekt osobisty

IV Bezpieczeństwo cyfrowe

1. Cyberświadomość i higiena cyfrowa

- Rodzaje zagrożeń w sieci: phishing, fake news, wyludzenia
- Silne hasła, 2FA, aktualizacje – podstawy bezpieczeństwa
- Świadome korzystanie z portali społecznościowych
- Higiena cyfrowa – jak ograniczać stres i uzależnienie od ekranu
- Ćwiczenie: audyt własnych nawyków cyfrowych

2. Ochrona danych i cyfrowe obywatelstwo

- Dane osobowe – czym są i jak o nie dbać?
- Prawa użytkownika w sieci
- Rola edukacji cyfrowej w społecznościach lokalnych
- Warsztat: „Cyfrowa mapa ryzyka” – rozpoznawanie i reagowanie
- Podsumowanie szkolenia i refleksja końcowa

Walidacja

Organizacja i przebieg:

- Szkolenie praktyczne, oparte na warsztatach
- Praca indywidualna i w parach oraz praca w grupach
- Prezentacja materiału przez trenera i praca własna uczestników

Czas trwania: 42 godziny zegarowe (przerwy wliczone)

Walidacja i potwierdzenie kompetencji:

- Wywiad swobodny
- obserwacja w warunkach rzeczywistych

Uczestnik otrzymuje dokument zawierający opis efektów uczenia się i metod ich weryfikacji

Minimalne wymagania w stosunku do uczestników, aby cel usługi został osiągnięty: 80% frekwencja i sprawdzenie zdobytej wiedzy i umiejętności podczas procesu walidacji.

Warunki organizacyjne dla szkolenia: sala wyposażona w niezbędny sprzęt oraz akcesoria udostępnione dla uczestników na czas szkolenia. Szkolenie jest prowadzone od podstaw, uczestnicy nie muszą wykazywać się doświadczeniem w tematyce usługi. Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy wliczają się w godziny szkolenia.

Minimalne wymagania w stosunku do uczestników, aby cel usługi został osiągnięty: Uczestnik szkolenia zdobytą wiedzę i umiejętności ugruntowuje w trakcie procesu walidacji składającego się z wywiadu swobodnego oraz obserwacji w warunkach rzeczywistych.

Warunki organizacyjno – logistyczne: Szkolenie opiera się głównie na warsztatach praktycznych z wykorzystaniem ćwiczeń. Uczestnicy będą pracować zarówno indywidualnie, jak i w parach oraz grupowo.

Szkolenie odbywa się w formie prezentacji materiału i technik przez trenera szkolenia oraz pracy własnej uczestników.

Szkolenie prowadzone jest w ramach godzin zegarowych, jedna godz. szkolenia to 60 minut, przerwy wliczają się w czas szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	226,19 PLN
Koszt osobogodziny netto	226,19 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Mróz

Absolwent Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydziału Nauk Społecznych, na kierunku pedagogika z metodyką pracy z dorosłymi. Posiada ponad 25-letnie doświadczenie jako trener i pedagog. Ukończył studia podyplomowe na kierunku Informatyka i technologia informacyjna (2011) oraz kurs trenerski i kurs wykładowcy (2017). Od 2022 roku pełni funkcję dyrektora ds. szkoleń w firmie „Projekt”.

Od 2019 roku zrealizował 28 szkoleń (łącznie 400 godzin) w obszarach:

- technologii informacyjnej i umiejętności cyfrowych osób dorosłych,
- cyberbezpieczeństwa i ochrony danych osobowych,
- adaptacji środowisk pracy do zmian technologicznych i cyfrowej transformacji.

Szkolenia były realizowane m.in. dla PUP Gniezno, PUP Pleszew, ZDZ Poznań oraz w ramach systemu BUR.

W swojej pracy szczególny nacisk kładzie również na kształtowanie postaw proekologicznych i promowanie zielonych kompetencji, m.in. poprzez:

- edukację w zakresie zrównoważonego rozwoju i odpowiedzialności środowiskowej,
- włączanie tematyki ekologicznej do szkoleń i działań edukacyjnych,
- wspieranie uczestników w rozumieniu wpływu technologii na środowisko oraz wdrażaniu rozwiązań przyjaznych środowisku w życiu codziennym i zawodowym.

Obecnie (2024) realizuje studia podyplomowe MBA w zakresie zarządzania zasobami ludzkimi (HR).

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 500 godzin szkoleń o analogicznej tematyce.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały zapewnione: dostęp do komputerów wraz z dostępem do internetu, skrypt

Wszystkie szkolenia realizujemy z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb uczestników, co pozwala na ich komfortowy i efektywny udział w zajęciach.

Szkolenia realizujemy w ośrodkach przystosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz osób starszych. Harmonogram zajęć również ma charakter ramowy, a w przypadku zmęczenia, konieczności skorzystania z toalety oraz posilenia się, uczestnicy nie będą musieli czekać do ustalonej godzinowo przerwy, natomiast będą mogli swobodnie napić się, zjeść coś lub udać się do toalety. Każdego dnia szkolenia uczestnicy będą mogli skorzystać z wody mineralnej oraz bufetu kawowego i przekąsek oraz zjeść ciepły posiłek. Nadzór nad organizacją i prawidłowym przebiegiem każdego szkolenia sprawuje nasz dyrektor ds. szkoleń – pan Krzysztof Mróz, który z wykształcenia jest oligofrenopedagogiem i przez wiele lat pracował jako nauczyciel w szkole specjalnej oraz posiada doświadczenie w pracy z osobami starszymi.

Warunki uczestnictwa

Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności

Aby zaliczyć szkolenie niezbędne jest 80% obecności na zajęciach, aktywny udział w zajęciach, pozytywna ocena nabytych umiejętności (prezentacja projektu, wywiad swobodny).

Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniu.

Informacje dodatkowe

W szkoleniu mogą uczestniczyć osoby z niepełnosprawnościami, osoby starsze, osoby zagrożone wykluczeniem społecznym. Wskazane uwarunkowania nie są jednak niezbędne, by móc uczestniczyć w szkoleniu.

Adres

ul. 1 Maja 20
84-300 Lębork
woj. pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Marta Urbańska

E-mail cenkompetencjigd@gmail.com

Telefon (+48) 667 498 940