



EMPIRIA  
AGNIESZKA KŁOS

Brak ocen dla tego dostawcy

**EkoDobrostan i Zielone Kompetencje – jak łączyć oddech metodą Butejko, uważność i proekologiczne działania, by odzyskać równowagę, energię i sens w pracy i życiu. Szkolenie przygotowujące do nowego zawodu – Animatora zielonych kompetencji.**

Numer usługi 2025/10/28/197046/3112335

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 13.12.2025 do 14.12.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Ekologia i rolnictwo / Ochrona środowiska

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, liderów społecznych, ambasadorów ekozmiany, osób 55+ oraz wolontariuszy, które chcą rozwijać kompetencje proekologiczne i społeczne, łącząc je z osobistym rozwojem i aktywnością zawodową. W szczególności do osób:

1. **Pragnących promować ekologiczne rozwiązania i dobre praktyki** w swoim miejscu pracy lub instytucji.
2. **Zainteresowanych wolontariatem, działalnością edukacyjną i społeczną**, które chcą prowadzić warsztaty proekologiczne w szkołach, bibliotekach, domach kultury lub społecznościach lokalnych.
3. **Poszukujących nowej drogi zawodowej** zgodnej z wartościami ekologicznymi i ideą zrównoważonego życia.
4. **Powyżej 55. roku życia**, nieaktywnych zawodowo, które chcą wrócić do aktywności poprzez działania społeczne i ekologiczne.
5. **Szukających dodatkowych źródeł dochodu** poprzez prowadzenie warsztatów, inicjatyw opartych na idei zielonych kompetencji.
6. **Pragnących odzyskać poczucie sprawczości**, sensu i wpływu na otoczenie poprzez realne działania ekologiczne.

**Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

20

**Data zakończenia rekrutacji**

12-12-2025

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Rozwinięcie kompetencji ekologicznych i społecznych, poprzez naukę praktycznych sposobów łączenia troski o środowisko z troską o swój dobrostan. Uczestnik wdraża postawy i działania proekologiczne, tworzy rozwiązania ograniczające stres i negatywny wpływ człowieka na środowisko oraz przygotowuje się do pełnienia roli promotora ekologicznego stylu życia – w swojej społeczności lub miejscu pracy.

Kurs kończy się egzaminem, potwierdzającym przygotowanie do samodzielnego prowadzenia eko inicjatyw.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                 | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                  | Metoda walidacji                                      |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Identyfikuje powiązania między dobrostanem własnym a ekologią      | Sporządza mapę wyzwań uczestników dotyczących troski o siebie i środowisko; opisuje przykłady integracji dobrostanu z ekologicznym stylem życia       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Analizuje wpływ codziennych wyborów na środowisko                  | Oblicza zużycie plastiku i ślad węglowy dla wybranych działań; opracowuje listę sposobów redukcji odpadów w domu i pracy                              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Projektuje działania promujące zrównoważone postawy w społeczności | Tworzy mini kampanię edukacyjną lub inicjatywę lokalną promującą wielorazowość i ograniczanie odpadów                                                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Przygotowuje ekologiczne środki czystości                          | Wytwarza domowy proszek do prania, proszek do zmywarki, pastę czyszczącą i płyn uniwersalny; stosuje zasady bezpiecznego przechowywania i użycia      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wdraża metody redukcji napięć i stresu powiązane z ekologią        | Realizuje ćwiczenia oddechowe (pobudzające, wyciszające, przed snem, przed wystąpieniem publicznym); stosuje techniki relaksacyjne w codziennym życiu | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Komunikuje idee ekologiczne w sposób skuteczny                     | Prezentuje lokalnym grupom lub społeczności mini inicjatywy; używa języka wartości, faktów i emocji w promocji zielonych kompetencji                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                     | Kryteria weryfikacji                                                                                            | Metoda walidacji                                      |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Określa własne wartości ekologiczne i ich zastosowanie | Tworzy osobistą listę wartości ekologicznych; planuje codzienne praktyki zgodne z tymi wartościami              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Ocenia ryzyka związane z używaniem chemii domowej      | Analizuje wpływ chemii domowej na zdrowie i środowisko; opracowuje alternatywy proekologiczne w swoim otoczeniu | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

## Kwalifikacje

### Inne kwalifikacje

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

#### Informacje

|                                                        |                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów    | uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa |
| Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację                  | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR | Tak                                                                                         |
| Nazwa Podmiotu certyfikującego                         | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR        | Tak                                                                                         |

## Program

### PROGRAM SZKOLENIA

Dzień 1 – 10 godzin dydaktycznych

Moduł 1 (90 min)

Zielony dobrostan – jak łączyć troskę o naturę z troską o siebie

- Dyskusja: jak uczestnicy rozumieją pojęcie dobrostanu ekologicznego.

- Przegląd wyzwań uczestników w łączeniu troski o naturę z troską o siebie i swoje potrzeby.
- Rozmowa o ekologii emocjonalnej i równowadze między „ja” a światem natury.
- Wprowadzenie do idei zielonych kompetencji i roli promotora ekożycia.

## **Moduł 2 (120 min)**

### **Zielony oddech i praca z napięciami w ciele**

- Uświadamianie napięć w ciele i ich źródeł (stres, emocje, tempo życia).
- Wprowadzenie metod pracy z ciałem i oddechem metodą Butejko w kontekście ekologii.
- Oddech jako narzędzie równowagi.
- Ćwiczenia: oddech pobudzający, wyciszający, oddech przed snem, oddech w stresie.

## **Moduł 3 (90 min)**

### **Zielona codzienność – kranówka, odpady, plastik, świadome wybory**

- Analiza codziennych wyborów i ich wpływu na środowisko.
- Dyskusja o piciu kranówki – fakty, mity, bezpieczeństwo.
- Obliczanie zużycia plastiku i śladu węglowego.
- Burza mózgów: jak ograniczyć odpady w domu i miejscu pracy.
- Omówienie ustawy kaucyjnej i zasad segregacji.

## **Moduł 4 (105 min)**

### **Ekośrodki czystości – zdrowy dom bez chemii**

- Świadomość szkodliwości chemii domowej i jej wpływu na zdrowie i środowisko.
- Analiza opakowań, CO<sub>2</sub> i kosztów produktów chemicznych.
- Warsztat: przygotowanie proszku do prania, proszku do zmywarki, pasty czyszczącej, płynu uniwersalnego.
- Zasady bezpiecznego przechowywania i stosowania.
- Mini moduł: „**Ekoportfel – oszczędności w zielonym domu**” porównanie kosztów tradycyjnych produktów z ekopreparatami oraz uświadomienie wpływu świadomych wyborów na budżet domowy.

## **Moduł 5 (45 min)**

### **Relaksacja ekologiczna – regeneracja i oddech po dniu pracy**

- Trening relaksacyjny (elementy metody Jacobsona i oddechu).
- Krąg refleksji – wnioski, emocje, obserwacje po pierwszym dniu.

## **Dzień 2 – 6 godzin dydaktycznych**

## **Moduł 6 (105 min)**

### **Zielone ciało – świadomość napięć i ich niwelowanie**

- Poszukiwanie napięć w ciele i ich lokalizacji.
- Analiza reakcji ciała na stres, zmęczenie i bodźce środowiskowe.
- Omówienie naturalnych metod uwalniania napięć.
- Ćwiczenia: obserwacja ciała, mikro ruch, praca z oddechem.
- Powiązanie pracy z ciałem z ideą dobrostanu ekologicznego.

## **Moduł 7 (105 min)**

### **Zielona komunikacja i promocja ekologicznych działań**

- Dane o zużyciu opakowań, plastiku, śladzie węglowym.
- Burza mózgów: Jak promować wielorazowość w społeczności lokalnej.
- Opracowanie sposobów przekazywania idei ekologicznych innym.
- Tworzenie mini kampanii lub inicjatyw promujących zielone kompetencje.
- Ćwiczenie: jak opowiadać o ekologii językiem wartości, emocji i faktów.
- Mini moduł: Moje wartości ekologiczne – kim jestem jako promotor ekożycia?
- Warsztat praktyczny: tworzenie toreb wielorazowych z eko przekazem.

## **Moduł 8 (30 min)**

### **Walidacja wiedzy**

- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

Moduł 9 (30 min)

Certyfikacja.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

| Przedmiot / temat zajęć                                                        | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 15</b> Zielony dobrostan – jak łączyć troskę o naturę z troską o siebie | Agnieszka Kłos | 13-12-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>2 z 15</b> Przerwa 15 min                                                   | Agnieszka Kłos | 13-12-2025            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <b>3 z 15</b> Zielony oddech i praca z napięciami w ciele                      | Agnieszka Kłos | 13-12-2025            | 10:45               | 12:45               | 02:00         |
| <b>4 z 15</b> Przerwa obiadowa 45 min                                          | Agnieszka Kłos | 13-12-2025            | 12:45               | 13:30               | 00:45         |
| <b>5 z 15</b> Zielona codzienność – kranówka, odpady, plastik, świadome wybory | Agnieszka Kłos | 13-12-2025            | 13:30               | 15:00               | 01:30         |
| <b>6 z 15</b> Przerwa 15 min                                                   | Agnieszka Kłos | 13-12-2025            | 15:00               | 15:15               | 00:15         |
| <b>7 z 15</b> Ekośrodki czystości – zdrowy dom bez chemii i ekoprotfel         | Agnieszka Kłos | 13-12-2025            | 15:15               | 17:00               | 01:45         |
| <b>8 z 15</b> Przerwa 15 min                                                   | Agnieszka Kłos | 13-12-2025            | 17:00               | 17:15               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                          | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>9 z 15</b> Relaksacja ekologiczna – regeneracja i oddech po dniu pracy        | Agnieszka Kłos | 13-12-2025            | 17:15               | 18:00               | 00:45         |
| <b>10 z 15</b> Zielone ciało – świadomość napięć i ich niwelowanie               | Agnieszka Kłos | 14-12-2025            | 09:00               | 10:45               | 01:45         |
| <b>11 z 15</b> Przerwa 15 min                                                    | Agnieszka Kłos | 14-12-2025            | 10:45               | 11:00               | 00:15         |
| <b>12 z 15</b> Zielona komunikacja i promocja ekologicznych działań              | Agnieszka Kłos | 14-12-2025            | 11:00               | 12:45               | 01:45         |
| <b>13 z 15</b> Przerwa 15 min                                                    | Agnieszka Kłos | 14-12-2025            | 12:45               | 13:00               | 00:15         |
| <b>14 z 15</b> Walidacja (test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie) | Agnieszka Kłos | 14-12-2025            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| <b>15 z 15</b> Certyfikacja                                                      | Agnieszka Kłos | 14-12-2025            | 13:30               | 14:00               | 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   |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| W tym koszt walidacji brutto      | 250,00 PLN |
| W tym koszt walidacji netto       | 250,00 PLN |
| W tym koszt certyfikowania brutto | 250,00 PLN |
| W tym koszt certyfikowania netto  | 250,00 PLN |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Agnieszka Kłos

Certyfikowana coach i trener biznesu, specjalistka w zakresie rozwoju osobistego, komunikacji, przywództwa oraz odporności psychicznej. Wspiera ludzi i organizacje w odkrywaniu ich potencjału, budowaniu pewności siebie i realizacji celów, które wcześniej wydawały się nieosiągalne.

Posiada 22 lata doświadczenia w biznesie, w tym 14 lat na stanowiskach kierowniczych w branży sprzedażowej. Pracuje z liderami biznesu, zespołami i osobami w procesie zmiany zawodowej. Prowadzi szkolenia z zakresu przywództwa, komunikacji, feedbacku i rezyliencji. W swojej pracy łączy podejście coachingowe z praktyką uważności, pracą z ciałem i oddechem w oparciu o metodę Butejko oraz założenia ACT (Terapia Akceptacji i Zaangażowania).

Od lat promuje ekologiczny styl życia i zrównoważony dobrostan, pokazując, że prostota, troska o siebie i uważność w codziennych wyborach mogą współtworzyć bardziej harmonijny świat. Inspiruje do ograniczania nadmiaru, świadomego korzystania z zasobów i budowania równowagi między życiem zawodowym, osobistym i naturą.

Wspiera uczestników w odzyskiwaniu równowagi, redukcji stresu oraz wprowadzaniu małych, realnych zmian prowadzących do większej lekkości, spokoju i sensu. Prowadzi autorskie warsztaty rozwojowe, sesje coachingowe oraz programy dla firm i instytucji, łącząc wiedzę psychologiczną, biznesową i ekologiczną.

Jej misją jest inspirowanie do świadomego życia w zgodzie z wartościami, czerpania siły z oddechu, natury i prostych codziennych wyborów.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje zestaw praktycznych materiałów wspierających naukę, wdrażanie działań proekologicznych oraz samodzielne prowadzenie warsztatów i inicjatyw lokalnych. Materiały szkoleniowe zostaną przekazane w formie elektronicznej, zamiast drukowanych ulotek, co wspiera ekologiczną działalność.

1. **Podręcznik uczestnika** – kompendium wiedzy o zielonych kompetencjach, ekologicznych nawykach, pracy z oddechem (metoda Butejko) i technikach relaksacyjnych.
2. **Eko notatnik** oraz długopis.

3. **Karty ćwiczeń i arkusze refleksji** – zestaw praktycznych narzędzi do pracy indywidualnej i grupowej (m.in. mapa wartości ekologicznych, dziennik zielonych wyborów, plan redukcji plastiku).
4. **Materiały warsztatowe do wykonania ekologicznych środków czystości i wielorazowych toreb** – komplet receptur, instrukcji oraz listy składników potrzebnych do stworzenia własnych produktów (proszek do prania, płyn uniwersalny, pasta czyszcząca, woreczki i torby z przekazem eko).
5. **Gotowe szablony do promocji w mediach społecznościowych** – grafiki, slogany i przykładowe posty zachęcające do proekologicznych działań w lokalnej społeczności. Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej.
6. **Prezentacja PowerPoint i konspekt szkoleniowy** – komplet materiałów do samodzielnego prowadzenia miniwarsztatów lub spotkań edukacyjnych w szkołach, bibliotekach, domach kultury i organizacjach społecznych.
7. **Zestaw „EkoNarzędziownika”** – zestaw sprawdzonych linków, aplikacji i kalkulatorów (np. śladu węglowego, plastiku, zużycia wody), wspierających codzienne działania ekologiczne. Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej.
8. **Certyfikat ukończenia szkolenia** – potwierdzający zdobycie kwalifikacji ***"Animator zielonych kompetencji"***

**Uczestnik szkolenia pracuje na swoim własnym urządzeniu - smartfonie, tablecie lub laptopie.**

#### **ZIELONE KOMPETENCJE I UMIEJĘTNOŚCI:**

Szkolenie jest zgodne z definicją **zielonych kompetencji i umiejętności** zawartą w Regulaminie naboru do projektu w ramach FESL 10.17 i wskazującą, że zielone umiejętności obejmują zdolności umożliwiające:

- • wdrażanie zrównoważonych praktyk w codziennym życiu i pracy,
- ograniczanie zużycia zasobów i produkcji odpadów,
- stosowanie technologii i metod przyjaznych środowisku,
- rozwijanie świadomości ekologicznej w społecznościach lokalnych,
- promowanie zdrowego i bezpiecznego środowiska.

Program szkolenia **"EkoDobrostan i Zielone Kompetencje"**

- • w praktyce uczy uczestników działań zmniejszających ślad węglowy i ilość odpadów,
- rozwija kompetencje w tworzeniu ekologicznych środków czystości i promowaniu zrównoważonych postaw,
- wprowadza metody redukcji stresu i napięć ciała powiązane z dobrostanem ekologicznym,
- kształtuje umiejętności edukacyjne i komunikacyjne w zakresie zielonych kompetencji.

**Zakres tematyczny przedmiotowej usługi rozwojowej prowadzi do zdobycia kwalifikacji *"Animator zielonych kompetencji"***

## **Informacje dodatkowe**

- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej.
- Jedna godzina szkoleniowa obejmuje 45 minut zajęć.
- Przerwy nie wliczają się do czasu trwania szkolenia.
- Łączny czas przerw wynosi 120 minut.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2025 r. poz. 832).

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.

## **Adres**

ul. Tadeusza Kościuszki 18/8

40-049 Katowice

woj. śląskie

Sercem i Łonem. Sala warsztatowa.

Sala znajduje się na 2 piętrze kamienicy. Wejście przez dużą brązową bramę od ulicy. Klatka schodowa po prawej stronie.

- Wi-fi

## Kontakt



**Agnieszka Kłos**

**E-mail** [empiria@agnieszkaklos.pl](mailto:empiria@agnieszkaklos.pl)

**Telefon** (+48) 506 603 452