



KINKO WIOLETTA
KOŁODZIEJCZYK

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie: Odporni w zmianie: cyfrowe i zielone kompetencje przeciw wypaleniu zawodowemu.

Numer usługi 2025/11/21/200047/3163651

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 07.04.2026 do 09.04.2026

4 660,00 PLN brutto

4 660,00 PLN netto

258,89 PLN brutto/h

258,89 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do pracowników i właścicieli MŚP w szczególności:

pracowników biur rachunkowych i księgowych, którzy na co dzień pracują z dużą ilością danych finansowych, dokumentów i systemów cyfrowych;

pracowników administracji wspólnot mieszkaniowych i spółdzielni, odpowiedzialnych za zarządzanie nieruchomościami, kontakt z mieszkańcami i obsługę dokumentacji administracyjnej.

Grupa docelowa obejmuje osoby wykonujące obowiązki w warunkach dużego obciążenia informacyjnego, presji terminów i wysokiej odpowiedzialności zawodowej, co zwiększa ryzyko **wypalenia zawodowego** i obniżenia efektywności pracy

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

22

Data zakończenia rekrutacji

06-04-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

18

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 „Odporni w zmianie: cyfrowe i zielone kompetencje przeciw wypaleniu” przygotowuje uczestników do rozpoznawania i radzenia sobie z wypaleniem zawodowym, stosowania technik samoregulacji emocjonalnej oraz zarządzania cyfrowym przeciążeniem w pracy. Uczestnicy nauczą się również wdrażać zielone kompetencje i praktyki wspierające dobrostan w zespole, poprawiające efektywność i jakość pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje wczesne sygnały wypalenia zawodowego i przeciążenia informacyjnego w pracy własnej i zespołu.	wkazuje wczesne objawy wypalenia zawodowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje mechanizmy przeciążenia poznawczego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje strategie reakcji na przeciążenia poznawcze	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje zasady cyfrowego dobrostanu i zarządzanie cyfrowym przeciążeniem w pracy z dokumentacją i danymi.	identyfikuje praktyki cyfrowe minimalizujące przeciążenie informacyjne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa sposoby ochrony prywatności i granic cyfrowych w pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	definiuje odpowiednie cyfrowe rytuały kończenia dnia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	charakteryzuje działania proekologiczne do zastosowania w biurze lub administracji nieruchomości.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
definiuje odpowiednie cyfrowe rytuały kończenia dnia	wskazuje, w jaki sposób działania ekologiczne wpływają na dobrostan i efektywność zespołu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje działania proekologiczne możliwe do zastosowania w biurze lub administracji nieruchomości.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik definiuje podstawowe techniki samoregulacji emocjonalnej i zarządzania stresem w pracy	definiuje techniki redukcji stresu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa, kiedy i w jakich sytuacjach stosować techniki samoregulacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	przyporządkowuje odpowiedni e techniki samoregulacji do zaistniałej sytuacji	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	Kinko Wioletta Kołodziejczyk
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	MY Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Usługa realizowana jest w formie szkolenia online w czasie rzeczywistym (synchronicznie). Organizator zapewnia uczestnikom dostęp do platformy Clickmeeting, która umożliwia prowadzenie zajęć na żywo w formie wideo i audio, udostępnianie prezentacji, ekranu i materiałów, czat, reakcje i zadawanie pytań, realizację testu końcowego online. Uczestnicy łączą się z trenerem poprzez link do platformy videokonferencyjnej Click Meeting, umożliwiającej udział w zajęciach na żywo, zadawanie pytań, pracę na materiałach, wykonywanie ćwiczeń oraz udział w dyskusjach. Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem prezentacji, przykładów praktycznych, analiz przypadków, ćwiczeń indywidualnych.

Szkolenie trwa 18 godzin zegarowych - 3x 6 godzin

W harmonogramie uwzględniono przerwy, które się wliczają się do czasu trwania szkolenia. Organizator zastrzega, że przerwy mogą ulec niewielkiemu przesunięciu ze względu na charakter szkolenia i wykonywane ćwiczenia praktyczne. Wymiar przerw 2 x 15 min i 1x30min / 1 dzień szkoleniowy.

Walidacja wliczona jest do czasu trwania szkolenia.

Uczestnicy otrzymują dostęp do materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej. Trener na bieżąco monitoruje postęp uczestników poprzez pytania kontrolne, krótkie zadania praktyczne i aktywizację podczas modułów.

Walidacja efektów uczenia się odbywa się poprzez **test teoretyczny online** przeprowadzony na zakończenie szkolenia. Test składa się z pytań jednokrotnego wyboru oraz pytań sytuacyjnych, odnoszących się do wszystkich czterech efektów uczenia się.

Test przeprowadzany jest w formie elektronicznej, a jego wynik decyduje o uzyskaniu kwalifikacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Czym jest wypalenie zawodowe w pracy z danymi i klientami – źródła stresu w pracy administracyjnej : mechanizmy przeciążenia poznawczego; wpływ presji czasu i odpowiedzialności na efektywność.	Katarzyna Czajkowska	07-04-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 24 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	07-04-2026	09:30	09:45	00:15
3 z 24 Spirala ambicji, oczekiwań i obowiązków – rozpoznawanie, kiedy zaangażowanie przeradza się w wyczerpanie; strategię utrzymywania równowagi.	Katarzyna Czajkowska	07-04-2026	09:45	10:30	00:45
4 z 24 tres w mózgu i ciele – jak reagujemy na przeciążenie informacyjne – neurobiologia stresu; wpływ nadmiaru bodźców cyfrowych; wczesne objawy wypalenia.	Katarzyna Czajkowska	07-04-2026	10:30	11:30	01:00
5 z 24 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	07-04-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 24 Cyfrowe przeciążenie i multitasking – higiena pracy z technologią, zarządzanie informacją, ograniczanie rozprożeń (DigComp 1.3, 4.3).	Katarzyna Czajkowska	07-04-2026	11:45	12:45	01:00
7 z 24 Wczesne sygnały ostrzegawcze wypalenia – jak rozpoznać symptomy u siebie i w zespole.	Katarzyna Czajkowska	07-04-2026	12:45	13:45	01:00
8 z 24 Podsumowanie dnia	Katarzyna Czajkowska	07-04-2026	13:45	14:00	00:15
9 z 24 Wczesne sygnały ostrzegawcze wypalenia – jak rozpoznać symptomy u siebie i w zespole.	Katarzyna Czajkowska	08-04-2026	08:00	09:30	01:30
10 z 24 Regeneracja i zasoby psychiczne – jak odpoczywać skutecznie i odbudowywać energię.	Katarzyna Czajkowska	08-04-2026	09:30	10:00	00:30
11 z 24 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	08-04-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 24 Kompetencje cyfrowe i dobrostan (DigComp) – zarządzanie przepływem informacji, ochrona prywatności, balans praca–życie; cyfrowe granice, netykieta.	Katarzyna Czajkowska	08-04-2026	10:15	11:30	01:15
13 z 24 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	08-04-2026	11:30	11:45	00:15
14 z 24 Zrównoważone przywództwo i kultura pracy (CSR, GreenComp) – jak tworzyć środowisko pracy wspierające ludzi i planetę; proekologiczne rozwiązania w biurze.	Katarzyna Czajkowska	08-04-2026	11:45	12:45	01:00
15 z 24 Zielone kompetencje w praktyce – jak ograniczyć stres i zużycie zasobów poprzez ekologiczne zarządzanie procesami.	Katarzyna Czajkowska	08-04-2026	12:45	13:45	01:00
16 z 24 Podsumowanie dnia	Katarzyna Czajkowska	08-04-2026	13:45	14:00	00:15
17 z 24 Emocje i układ nerwowy – jak odzyskać równowagę – techniki samoregulacji, rozpoznawanie sygnałów ciała.	Katarzyna Czajkowska	09-04-2026	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 24 Psychologiczna odporność w środowisku cyfrowym – szybkie narzędzia redukcji napięcia: oddychanie, mikropauzy, uważność.	Katarzyna Czajkowska	09-04-2026	09:30	10:00	00:30
19 z 24 Przerwa	Katarzyna Czajkowska	09-04-2026	10:00	10:15	00:15
20 z 24 Komunikacja i granice – asertywność, konstruktywne rozmowy, zarządzanie energią w kontaktach z klientami i współpracownikami (DigComp 2.1, 2.5).	Katarzyna Czajkowska	09-04-2026	10:15	11:15	01:00
21 z 24 Cyfrowe rytuały kończenia dnia pracy – praktyki, ustawienia technologiczne i strategię wylogowywania z pracy (DigComp 4.3 – dobrostan cyfrowy).	Katarzyna Czajkowska	09-04-2026	11:15	12:15	01:00
22 z 24 Zielone i cyfrowe praktyki na co dzień – indywidualny plan wdrożenia zmian w stylu pracy zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju.	Katarzyna Czajkowska	09-04-2026	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 24 Zamknięcie szkolenia i plan działania – podsumowanie i zobowiązanie do wdrożenia nowych nawyków.	Katarzyna Czajkowska	09-04-2026	13:00	13:30	00:30
24 z 24 Walidacja	Katarzyna Czajkowska	09-04-2026	13:30	14:00	00:30

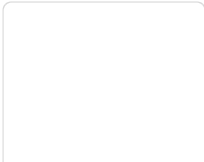
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 660,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 660,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	258,89 PLN
Koszt osobogodziny netto	258,89 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Czajkowska



RENERKA MENTALNOŚCI, PSYCHOLOG BIZNESU, WSPÓŁWAŚCIELKA SZKOŁY JOGI, NAUCZYCIELKA JOGI KUNDALINI. POSIADA 10-LETNIE DOŚWIADCZENIE W PRACY W MIĘDZYNARODOWEJ KORPORACJI NA STANOWISKACH MANAGERSKICH ORAZ W DZIALE HR. Na co dzień pracuje i rozwija się jak trener mentalny. Wspiera w rozwoju klientów indywidualnych i biznesowych w taki sposób, aby umysł stał się sprzymierzeńcem w realizacji celów i marzeń. Porusza się w nurcie psychologii pozytywnej, która odkrywa podłoże dobrego samopoczucia i wewnętrznego dobrostanu. Kluczem w jej pracy jest jednoczesny rozwój: – kompetencji niezbędnych do budowania osobistej skuteczności, takich jak zarządzanie czasem, planowanie i organizacja, definiowanie celów, motywacja, – zasobów mentalnych, czyli umiejętność wyjścia poza własne schematy myślenia i postrzegania, praca z ograniczeniami i programami, zmiana percepcji. W ramach swojej działalności prowadzi szkolenia i warsztaty rozwojowe. Jest współwłaścicielką Sati Studio, miejsca, którego misją jest holistyczny rozwój ciała i mentalności. Wierzy, że każdy z nas nosi w sobie wielki potencjał, który odpowiednio wykorzystany jest gwarancją osobistego sukcesu. Zakłada, że początek każdej zmiany dzieje się w głowie, dlatego warto nauczyć się budować i pielęgnować myśli, które jej sprzyjają.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie co najmniej 70% szkolenie jest zwolnione z podatku VAT.

Podstawa prawna: art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług oraz § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r. poz. 736).

Warunki techniczne

Organizator zapewnia uczestnikom dostęp do platformy Clickmeeting, która umożliwia prowadzenie zajęć na żywo w formie wideo i audio, udostępnianie prezentacji, ekranu i materiałów, czat, reakcje i zadawanie pytań, realizację testu końcowego online.

Od uczestników wymagane jest:

- urządzenie z dostępem do internetu (komputer, laptop, telefon lub tablet),
- mikrofon umożliwiające aktywny udział,
- aktualna przeglądarka internetowa.

Organizator zapewnia wsparcie techniczne przed rozpoczęciem szkolenia oraz instrukcję logowania do platformy.

Kontakt



Wioletta Kołodziejczyk

E-mail wk.kinko@wp.pl

Telefon (+48) 696 234 448