



LĘTOWSKI
CONSULTING

Szkolenia,
Doradztwo, Rozwój
Mateusz Łętowski

★★★★★ 4,8 / 5

1 349 ocen

Nowoczesna komunikacja, odporność psychiczna i zarządzanie zespołem w środowisku cyfrowym i zrównoważonym.

Numer usługi 2025/12/02/12176/3186374

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 22 h

📅 16.04.2026 do 24.04.2026

6 150,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

279,55 PLN brutto/h

227,27 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest przeznaczone dla osób pracujących w zespołach administracyjnych, sprzedażowych, operacyjnych i edukacyjnych, a także dla kadry zarządzającej, liderów zespołów oraz specjalistów, którzy chcą rozwijać nowoczesne kompetencje komunikacyjne, cyfrowe i zielone. Uczestnikami mogą być osoby pracujące zarówno stacjonarnie, jak i w modelu hybrydowym lub zdalnym, które potrzebują wzmocnić umiejętność efektywnej współpracy, radzenia sobie ze stresem, budowania odporności psychicznej oraz organizowania pracy w dynamicznym, zrównoważonym środowisku zawodowym.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

09-04-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

22

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 prowadzi do nabycia umiejętności komunikacyjnych, cyfrowych i zielonych, które umożliwiają uczestnikom skuteczną współpracę w różnych zespołach, zarządzanie stresem oraz budowanie odporności organizacyjnej. Uczestnicy uczą się wykorzystywać nowoczesne narzędzia cyfrowe, stosować praktyki zrównoważonego rozwoju oraz wdrażać efektywne metody komunikacji i pracy, co pozwala im działać świadomie, odpowiedzialnie i efektywnie w dynamicznym środowisku zawodowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje zasady nowoczesnej i inkluzywnej komunikacji interpersonalnej.	Uczestnik poprawnie opisuje elementy skutecznej i włączającej komunikacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia podstawy zarządzania zespołem wielopokoleniowym i wielokulturowym.	Uczestnik wskazuje różnice pokoleniowe oraz czynniki wpływające na współpracę.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik definiuje zasady zrównoważonej współpracy zespołowej oraz zielone praktyki organizacyjne.	Uczestnik opisuje minimum trzy zielone praktyki (np. ograniczenie zasobów, cyfryzacja procesów, eco-zarządzanie komunikacją).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje kluczowe technologie i narzędzia cyfrowe wspierające komunikację, zarządzanie i pracę zespołową.	Uczestnik wskazuje zastosowania min. dwóch narzędzi cyfrowych (np. Teams, Miro, Notion)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki skutecznej komunikacji w pracy zespołowej, również w sytuacjach konfliktowych.	Uczestnik przedstawia prawidłowy model komunikatu lub rozwiązania konfliktu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje narzędzia cyfrowe do organizacji pracy i współpracy w zespole.	Uczestnik przygotowuje zadanie, tablicę lub plan działania w wybranym narzędziu (np. Miro, Teams, Planner).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik projektuje działania wspierające dobrostan i redukcję stresu – z wykorzystaniem technik psychologicznych i narzędzi cyfrowych.	Uczestnik tworzy indywidualny plan pracy nad stresem (np. dziennik energii, digital wellbeing).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wdraża zielone praktyki w codziennej pracy zespołowej i komunikacji.	Uczestnik proponuje min. trzy działania ograniczające zużycie zasobów (np. praca w chmurze, redukcja maili, eco-komunikacja).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik współpracuje w sposób respektujący różnorodność kulturową i pokoleniową.	Uczestnik opisuje przykłady postaw wspierających kulturę włączającą.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wykazuje gotowość do stosowania ekologicznych i cyfrowych rozwiązań w pracy zespołowej.	Uczestnik deklaruje i argumentuje wybór co najmniej dwóch rozwiązań eco/cyber wspierających efektywność zespołu.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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	Łętowski Consulting Szkolenia, Doradztwo, Rozwój Mateusz Łętowski
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	SCIENCE SZKOLENIA I DORADZTWO Grzegorz Kawa
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Część I: Nowoczesna komunikacja i współpraca międzypokoleniowa

Moduł 1. Komunikacja XXI wieku

1. Charakterystyka współczesnej komunikacji – tempo, multitasking, przeciążenie informacyjne
2. Komunikacja asynchroniczna i synchroniczna
3. Spotkania online – struktura, umiejętności moderacji
4. Kompetencje cyfrowe: wykorzystanie narzędzi współpracy online (Teams, Slack, Miro), archiwizacja i obieg informacji w chmurze zgodnie z zasadami cyberbezpieczeństwa.
5. Zielone kompetencje: redukcja zużycia papieru poprzez digitalizację, minimalizacja śladu węglowego dzięki pracy online.

Moduł 2. Międzypokoleniowość w miejscu pracy

1. Charakterystyka pokoleń BB/X/Y/Z/Alpha
2. Motywatory i style pracy
3. Konflikty pokoleniowe i ich źródła
4. Kompetencje cyfrowe: mentoring cyfrowy i wyrównywanie kompetencji technologicznych, narzędzia cyfrowe do komunikacji między pokoleniami.
5. Zielone kompetencje: budowanie wspólnej odpowiedzialności za proekologiczne praktyki, eliminacja marnotrawstwa zasobów w pracy zespołowej.

Moduł 3. Komunikacja inkluzywna i antydyskryminacyjna

1. Język włączający
2. Mikroagresje, uprzedzenia, mechanizmy psychologiczne
3. Techniki udzielania informacji zwrotnej
4. Kompetencje cyfrowe: projektowanie inkluzywnych komunikatów online, reagowanie na wykluczenie i mikroagresje w kanałach cyfrowych.
5. Zielone kompetencje: wpływ bezpieczeństwa psychologicznego na wellbeing środowiskowy, tworzenie zrównoważonej kultury miejsca pracy.

Moduł 4. Przeciwdziałanie mobbingowi i dyskryminacji

1. Definicje psychologiczne i prawne
2. Procedury zgłaszania i reagowania
3. Różnica między konfliktem a mobbingiem
4. Kompetencje cyfrowe: identyfikacja cybermobbingu, narzędzia cyfrowe do zgłaszania incydentów.
5. Zielone kompetencje: budowanie środowiska zgodnego z ESG, redukcja stresu organizacyjnego jako elementu zrównoważonego zarządzania.

Część II: Zarządzanie stresem, przeciwdziałanie wypaleniu i work-life balance

Moduł 1. Psychologia stresu

1. Mechanizmy stresu, reakcje ciała
2. Źródła stresu indywidualne i środowiskowe
3. Kompetencje cyfrowe: identyfikowanie stresu cyfrowego, aplikacje do monitorowania dobrostanu.
4. Zielone kompetencje: ergonomia i ekologia miejsca pracy, ekologiczne zarządzanie czasem i energią.

Moduł 2. Nowoczesne techniki radzenia sobie ze stresem

1. Techniki CBT, mindfulness
2. Regulacja emocji
3. Techniki redukcji przeciążenia informacyjnego
4. Kompetencje cyfrowe: aplikacje relaksacyjne i oddechowe, techniki higieny cyfrowej.
5. Zielone kompetencje: „zrównoważony człowiek” – zarządzanie własnymi zasobami, minimalizm środowiskowy w przestrzeni pracy.

Moduł 3. Wypalenie zawodowe i profilaktyka

1. Symptomy wypalenia
2. Czynniki organizacyjne
3. Narzędzia diagnozy
4. Kompetencje cyfrowe: analiza obciążenia cyfrowego, cyfrowe narzędzia planowania i ograniczania przeładowania.
5. Zielone kompetencje: hybrydowe modele pracy jako zrównoważone środowisko pracy, wellbeing jako element strategii ESG.

Moduł 4. Work-life balance i zarządzanie energią

1. Granice, czas, priorytety
2. Realistyczne planowanie
3. Kompetencje cyfrowe: narzędzia automatyzacji i organizacji pracy, planowanie działań w środowisku cyfrowym.
4. Zielone kompetencje: redukcja marnotrawstwa czasu, ekologiczne metody regeneracji.

Część III: Nowoczesne zarządzanie zespołem z elementami kulturowymi i cyfrowymi

Moduł 1. Zarządzanie międzykulturowe

1. Modele różnic kulturowych
2. Komunikacja globalna
3. Konflikty i ich źródła

4. Kompetencje cyfrowe: współpraca globalna online, tworzenie komunikatów zrozumiałych międzykulturowo.
5. Zielone kompetencje: redukcja emisji CO₂ poprzez współpracę zdalną, zarządzanie różnorodnością w ramach zrównoważonego rozwoju.

Moduł 2. Zarządzanie międzypokoleniowe

1. Motywowanie i delegowanie
2. Synergia pokoleń
3. Kompetencje cyfrowe: standaryzacja kompetencji technologicznych, cyfrowe narzędzia do delegowania i feedbacku.
4. Zielone kompetencje: wspólne standardy ekologiczne, odpowiedzialne gospodarowanie zasobami.

Moduł 3. Zdalne zarządzanie

1. Komunikacja w zespołach rozproszonych
2. Narzędzia współpracy i monitoringu
3. Kompetencje cyfrowe: narzędzia współpracy (Asana, Notion), podstawowe zasady cyberbezpieczeństwa.
4. Zielone kompetencje: digitalizacja procesów, minimalizacja śladu środowiskowego pracy hybrydowej.

Moduł 4. Odporność organizacyjna

1. Transparentność, motywacja, procedury
2. Zapobieganie konfliktom
3. Kompetencje cyfrowe: cyfrowe raportowanie, automatyzacja procesów jako element odporności.
4. Zielone kompetencje wdrażanie ESG, optymalizacja zasobów w zarządzaniu kryzysowym.

Każdy moduł wspólnie prowadzony przez Aleksandrę Madej-Ciupek i Martynę Długosz

Egzamin.

Walidacja odbywa się w ostatnim dniu szkolenia tj. 24.04.2026 r. godzina 13:00-14:30. Egzamin prowadzony przez wyznaczoną osobę do walidacji. Certyfikacja przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji tj. SCIENCE SZKOLENIA I DORADZTWO Grzegorz Kawa

Szkolenie prowadzone w godzinach zegarowych, w formie zajęć teoretyczno-praktycznych, tzn. Szkolenie w formie zajęć teoretyczno-praktycznych łączy przekazywanie wiedzy teoretycznej z praktycznym jej zastosowaniem. Wykłady na żywo, współdzielenie ekranu, chat, dyskusja.

Uczestnicy zdobywają informacje poprzez wykłady i prezentacje, a następnie wykorzystują je w praktyce podczas warsztatów i ćwiczeń w ramach każdego modułu szkolenia, gdzie ten zapis został zastosowany.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI: Rozdzielność szkolenia od walidacji - rozdzielność osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała. Kończącą walidację prowadzi odrębna osoba.

Podczas szkolenia przeprowadzone zostaną pre-testy oraz post-testy wiedzy, egzamin końcowy.

Egzamin po szkoleniu potwierdza zdobycie kwalifikacji.

Nazwa kwalifikacji: Nowoczesne zarządzanie zespołem z uwzględnieniem zrównoważonego rozwoju.

W ramach szkolenia jest 22 godzin zegarowych, na co składa się:

- 8,5 godzin zajęć teoretycznych
- 10 godzin zajęć praktycznych
- 8 przerw po 15 min - 2 godziny
- 1,5 godz. walidacji

Program spełnia zakres technologii PRT z obszaru technologii informacyjnych i telekomunikacyjnych oraz technologii ochrony środowiska.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 cz. I Moduł 1. Komunikacja XXI wieku. Zajęcia teoretyczno-praktyczne. Wykład na żywo, współdzielenie ekranu, chat, dyskusja. Pre-test.	Aleksandra Madej-Ciupek	16-04-2026	12:00	12:45	00:45
2 z 21 Przerwa	Aleksandra Madej-Ciupek	16-04-2026	12:45	13:00	00:15
3 z 21 cz. I Moduł 2. Międzypokolenio wość w miejscu pracy. Wykład na żywo, współdzielenie ekranu, chat, dyskusja.	Martyna Długosz	16-04-2026	13:00	14:30	01:30
4 z 21 Przerwa	Martyna Długosz	16-04-2026	14:30	14:45	00:15
5 z 21 cz. I Moduł 3. Komunikacja inkluzywna i antydyskryminacyjna. Wykład na żywo, współdzielenie ekranu, chat, dyskusja.	Aleksandra Madej-Ciupek	16-04-2026	14:45	16:00	01:15
6 z 21 cz. I Moduł 4. Przeciwdziałanie mobbingowi i dyskryminacji . Wykład na żywo, współdzielenie ekranu, chat, dyskusja.	Martyna Długosz	17-04-2026	08:30	10:30	02:00
7 z 21 Przerwa	Aleksandra Madej-Ciupek	17-04-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 21 cz. II Moduł 1. Psychologia stresu. Wykład na żywo, współdzielenie ekranu, chat, dyskusja.	Aleksandra Madej-Ciupek	17-04-2026	10:45	12:15	01:30
9 z 21 Przerwa	Martyna Długosz	17-04-2026	12:15	12:30	00:15
10 z 21 cz. II Moduł 2. Nowoczesne techniki radzenia sobie ze stresem. Wykład na żywo, współdzielenie ekranu, chat, dyskusja.	Martyna Długosz	17-04-2026	12:30	14:15	01:45
11 z 21 Przerwa	Aleksandra Madej-Ciupek	17-04-2026	14:15	14:30	00:15
12 z 21 cz. II Moduł 3. Wypalenie zawodowe i profilaktyka. Wykład na żywo, współdzielenie ekranu, chat, dyskusja.	Aleksandra Madej-Ciupek	17-04-2026	14:30	16:30	02:00
13 z 21 cz. II Moduł 4. Work-life balance i zarządzanie energią. Wykład na żywo, współdzielenie ekranu, chat, dyskusja.	Martyna Długosz	23-04-2026	12:00	13:30	01:30
14 z 21 Przerwa	Martyna Długosz	23-04-2026	13:30	13:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 21 cz. III Moduł 1. Zarządzanie międzykulturowe . Wykład na żywo, współdzielenie ekranu, chat, dyskusja.	Martyna Długosz	23-04-2026	13:45	15:00	01:15
16 z 21 cz. III Moduł 2. Zarządzanie międzypokoleniowe. Wykład na żywo, współdzielenie ekranu, chat, dyskusja.	Aleksandra Madej-Ciupek	23-04-2026	15:00	16:00	01:00
17 z 21 cz. III Moduł 3. Zdalne zarządzanie. Wykład na żywo, współdzielenie ekranu, chat, dyskusja	Martyna Długosz	24-04-2026	08:30	10:30	02:00
18 z 21 Przerwa	Martyna Długosz	24-04-2026	10:30	10:45	00:15
19 z 21 cz. III Moduł 4. Odporność organizacyjna Wykład na żywo, współdzielenie ekranu, chat, dyskusja	Aleksandra Madej-Ciupek	24-04-2026	10:45	12:45	02:00
20 z 21 Przerwa	Aleksandra Madej-Ciupek	24-04-2026	12:45	13:00	00:15
21 z 21 Walidacja (13:00-14:00 obserwacja w warunkach symulowanych; 14:00 -14:30 test teoretyczny)	-	24-04-2026	13:00	14:30	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	279,55 PLN
Koszt osobogodziny netto	227,27 PLN
W tym koszt walidacji brutto	307,50 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	123,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Aleksandra Madej-Ciupek

Psycholożka i psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, absolwentka psychologii na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach oraz 4-letnich studiów podyplomowych w Szkole Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej, posiada również uprawnienia w zakresie przygotowania pedagogicznego oraz do prowadzenia badań w zakresie psychologii transportu. Na co dzień pracuje z osobami dorosłymi i młodzieżą od 16. roku życia. Pomaga tym, którzy zmagają się z obniżonym nastrojem, lękiem, nadmiernym stresem, trudnościami w relacjach czy poczuciem wypalenia. Poza praktyką terapeutyczną prowadzi także warsztaty z zakresu radzenia sobie ze stresem i doskonalenia umiejętności komunikacyjnych dla różnych grup zawodowych. Jest doświadczonym nauczycielem akademickim – przez lata współpracowała z uczelniami takimi jak Uniwersytet Śląski w Katowicach, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej, uczestniczyła również w projekcie badawczym realizowanym przez Uniwersytet Jagielloński w Krakowie. Od 5 lat prowadzi szkolenia z zakresu komunikacji, wypalenia zawodowego, radzenia sobie ze stresem. W ramach prowadzonych szkoleń uwzględnia tematykę zrównoważonego rozwoju. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła 11 szkoleń z zakresu szkolenia oraz około 250 godzin zajęć dydaktycznych w ramach współpracy z uczelniami.

2 z 2



Martyna Długosz

Ukończyła 5-letnie studia magisterskie na kierunku Psychologia na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie oraz studia podyplomowe z zakresu przygotowania pedagogicznego. Obecnie kształci się w 4-letniej Szkole Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej na Uniwersytecie SWPS w Katowicach. Posiada kilkuletnie doświadczenie w pracy terapeutycznej z osobami dorosłymi, młodzieżą oraz dziećmi. Pracowała m.in. w Poradniach Zdrowia Psychicznego oraz w placówkach oświaty, zajmując się diagnozą i wsparciem dzieci na każdym etapie rozwoju. Prowadziła również treningi umiejętności, ze szczególnym uwzględnieniem pracy z młodzieżą. Bierze również udział w wystąpieniach publicznych i medialnych, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem z szerszym gronem odbiorców. Od 5 lat prowadzi szkolenia z zakresu komunikacji, wypalenia zawodowego, radzenia sobie ze stresem. W ramach prowadzonych szkoleń uwzględnia tematykę zrównoważonego rozwoju. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła 8 szkoleń z zakresu szkolenia oraz prowadzi psychoedukację w mediach społecznościowych, gdzie w przystępny i wspierający sposób dzieli się wiedzą psychologiczną, tak aby każdy mógł znaleźć coś wartościowego dla siebie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja, karta pracy, opracowania własne prowadzących.

Informacje dodatkowe

Dla uczestników z dofinansowaniem min. 70% kwoty szkolenia (minimum dofinansowania 3500,00 zł = 70% kwoty 5000,00 zł netto) - stawka „zw” – „§ 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. - cena 5000,00 netto.

W przypadku uczestników z dofinansowaniem poniżej 70% kwoty szkolenia (poniżej dofinansowania 3500,00 zł = 70% kwoty 5000,00 zł netto) stawka VAT 23% - cena 6150,00 zł brutto

Warunki techniczne

Platforma: MS Teams

iOS: iOS 11

Windows: Windows 10 kompilacja 14393

Android: Android OS 5.0

Funkcje sieci Web. Najnowsza wersja przeglądarki Safari, Internet Explorer 11, Chrome, Edge lub Firefox

Komputer Mac: MacOS 10.13

Połączenie internetowe: wymagane jest połączenie internetowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G, 4G, LTE) o następujących parametrach:

- dla transmisji wideo w jakości HD 720p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 1.5Mbps/1.5Mbps (wysyłanie/odbieranie).
- dla transmisji wideo w jakości FullHD 1080p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 3Mbps/3Mbps (wysyłanie/odbieranie).

Okres ważności linku: Link będzie ważny w dniach i godzinach wskazanych w harmonogramie usługi.

Link: będzie udostępniony i umieszczony w karcie na 5 dni roboczych przed szkoleniem.

Kontakt



Maja Batko

E-mail majabatko@letowskiconsulting.pl

Telefon (+48) 517 921 652