



BMP spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością
★★★★★ 4,9 / 5
4 719 ocen

Warsztaty: Ekologiczne nawyki w życiu codziennym – budowanie motywacji i trwałych zmian w oparciu o aspekt psychologiczny

Numer usługi 2025/12/02/37082/3186440

📍 Kołobrzeg / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 23.01.2026 do 24.01.2026

8 100,00 PLN brutto

8 100,00 PLN netto

405,00 PLN brutto/h

405,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Ekologia i rolnictwo / Ochrona środowiska

Grupa docelowa usługi

Skierowane jest do całego zespołu placówki psychologiczno-terapeutycznej, obejmując psychoterapeutów, specjalistów i instruktorów terapii uzależnień, sekretarki oraz rejestratorki medyczne, a także kadre zarządzającą – Prezesa Zarządu i Wiceprezesa ds. Organizacyjnych. Uczestnicy poznają psychologiczne mechanizmy tworzenia nawyków i sposoby wspierania zmian proekologicznych bez presji i poczucia winy. Specjaliści terapeutyczni zyskają narzędzia umożliwiające włączanie tematyki zrównoważonego stylu życia do pracy z pacjentami, natomiast pracownicy administracyjni dowiedzą się, jak wprowadzać realne, proste praktyki ekologiczne w codziennych obowiązkach. Dla kadry zarządzającej szkolenie stanowi inspirację do budowania kultury organizacyjnej opartej na odpowiedzialności, dobrostanie i świadomych wyborach. Warsztat łączy wiedzę psychologiczną z praktycznymi rozwiązaniami, pomagając całemu zespołowi wprowadzać trwałe, wspierające środowisko zmiany zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

22-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

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

Celem edukacyjnym warsztatu jest rozwinięcie umiejętności wspierania proekologicznych zmian poprzez lepsze zrozumienie psychologii nawyków i motywacji. Uczestnicy nauczą się, jak wprowadzać ekologiczne zachowania w sposób realistyczny, bez presji i obciążenia, a także jak wzmacniać motywację wewnętrzną u siebie i pacjentów. Szkolenie zwiększy świadomość wpływu codziennych wyborów na dobrostan psychiczny oraz pomoże budować zrównoważone praktyki w pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje mechanizmy tworzenia i utrwalania nawyków	- wyjaśnia cykl nawyku (bodziec–zachowanie–nagroda)	Test teoretyczny
	- wskazuje czynniki ułatwiające i utrudniające zmianę	Test teoretyczny
Stosuje techniki budowania motywacji wewnętrznej w duchu zrównoważonego rozwoju	- dobiera techniki do różnych typów osób lub sytuacji	Test teoretyczny
	- uzasadnia wybór metody motywacyjnej	Test teoretyczny
Wspiera klientów w rozwijaniu proekologicznych nawyków	- przedstawia przykłady sposobów pracy z oporem	Test teoretyczny
	- formułuje realne i osiągalne cele ekologiczne	Test teoretyczny
Definiuje metody małych kroków w procesie zmiany	- planuje zmianę w formie drobnych, konkretnych działań	Test teoretyczny
	- ocenia, czy zaplanowane kroki są realistyczne i możliwe do utrzymania	Test teoretyczny
Rozpoznaje wpływ środowiska i codziennych wyborów na dobrostan psychiczny	- identyfikuje elementy środowiska wpływające na zachowania ekologiczne	Test teoretyczny
	- wskazuje zależności między stylem życia a samopoczuciem	Test teoretyczny

Cel biznesowy

Celem biznesowym szkolenia jest zwiększenie zaangażowania całego zespołu w działania proekologiczne oraz podniesienie efektywności operacyjnej firmy poprzez wdrożenie realnych, mierzalnych zmian. W ciągu 3 miesięcy od zakończenia szkolenia organizacja wprowadzi co najmniej 5 praktyk ekologicznych, takich jak ograniczenie zużycia papieru, skuteczniejsza segregacja odpadów, redukcja zużycia energii czy wprowadzenie zasad odpowiedzialnej konsumpcji w biurze. Stopień realizacji będzie monitorowany poprzez comiesięczne obserwacje oraz krótkie ankiety

pracownicze, a wskaźnikiem sukcesu będzie regularne stosowanie nowych praktyk przez minimum 80% zespołu. Cel jest osiągalny dzięki wiedzy zdobytej na szkoleniu oraz wsparciu kadry zarządzającej, a także spójny z misją organizacji, która promuje dobrostan psychiczny, odpowiedzialność i zrównoważone wybory. Dzięki temu firma wzmocni swoją kulturę organizacyjną i podniesie jakość pracy.

Efekt usługi

Efektom usługi szkoleniowej będzie wdrożenie w organizacji spójnego i świadomego podejścia do proekologicznych praktyk, przejawiającego się w zwiększeniu wiedzy pracowników, zmianie codziennych zachowań oraz wzmocnieniu kultury odpowiedzialności środowiskowej. Zespół będzie potrafił stosować techniki budowania nawyków i motywacji, a także przekładać je na konkretne działania ekologiczne w pracy i w kontakcie z klientami.

Kryteria weryfikacji:

- wprowadzenie minimum 5 nowych praktyk ekologicznych w ciągu 3 miesięcy od szkolenia,
- udokumentowane procedury lub rekomendacje dotyczące działań proekologicznych.
- co najmniej 80% pracowników deklaruje stosowanie nowych nawyków w ankiecie ewaluacyjnej,
- obserwowalny spadek zużycia zasobów (np. papieru, energii) w porównaniu z okresem sprzed szkolenia.
- kadra zarządzająca potwierdza widoczną poprawę zaangażowania w działania proekologiczne.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Osiągnięcie efektów szkolenia będzie weryfikowane za pomocą narzędzi praktycznych oraz obserwacji pracy uczestników. Każdy uczestnik przygotuje indywidualny plan działań proekologicznych w miejscu pracy, obejmujący identyfikację codziennych czynności o największym wpływie na środowisko, propozycje usprawnienia tych działań, narzędzia wspierające wdrożenie rozwiązań oraz elementy współpracy i komunikacji z zespołem w duchu odpowiedzialności za środowisko.

Plan będzie oceniany pod kątem:

- adekwatności do specyfiki stanowiska i codziennych obowiązków uczestnika,
- trafności i wykonalności zaproponowanych działań,
- stopnia wykorzystania wiedzy i narzędzi poznanych podczas szkolenia,
- spójności i klarowności założeń dotyczących współpracy zespołowej i komunikacji w duchu proekologicznym.

Dodatkowo trener będzie dokonywał bieżącej oceny aktywności uczestników podczas ćwiczeń indywidualnych i grupowych, z uwzględnieniem samodzielności, zaangażowania oraz umiejętności zastosowania poznanych praktyk i narzędzi. Na zakończenie szkolenia uczestnicy wypełnią ankietę ewaluacyjną, oceniając przydatność zdobytej wiedzy oraz gotowość do wdrażania proekologicznych standardów w codziennej pracy.

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?

Program

Dzień 1

Powitanie i wprowadzenie (wykład, prezentacja, ćwiczenia, testy, dyskusja, burza mózgów, analiza przypadku)

- Przedstawienie celów szkolenia i harmonogramu (wykład, prezentacja, dyskusja)
- Omówienie znaczenia ekologii w miejscu pracy i w życiu codziennym (wykład, prezentacja, dyskusja)

Psychologia nawyków i zmiany zachowań (wykład, prezentacja, dyskusja)

- Mechanizmy tworzenia i utrwalania nawyków (wykład, prezentacja, dyskusja)
- Bariery psychologiczne wobec wprowadzania zmian proekologicznych (wykład, prezentacja, dyskusja)
- Ćwiczenie praktyczne: analiza własnych ekologicznych nawyków i identyfikacja obszarów do poprawy (wykład, prezentacja, ćwiczenia, case study, dyskusja)

Motywacja i budowanie trwałych zmian ekologicznych (prezentacja, ćwiczenia, case study)

- Źródła motywacji wewnętrznej i sposoby ich wzmacniania w kontekście działań prośrodowiskowych (wykład, prezentacja, dyskusja)
- Techniki wspierające utrwalanie eko-nawyków: metoda małych kroków, system nagród, planowanie i samomonitoring (wykład, prezentacja, dyskusja)
- Ćwiczenie praktyczne: opracowanie mini-planów zmian ekologicznych w codziennej pracy (wykład, prezentacja, ćwiczenia, case study, dyskusja)

Świadome wybory i wpływ środowiska na dobrostan (burza mózgów, ćwiczenia)

- Analiza wpływu codziennych decyzji na środowisko i zdrowie psychiczne (wykład, prezentacja, dyskusja)
- Ćwiczenie: identyfikacja procesów w miejscu pracy o największym wpływie na środowisko (energia, papier, odpady, transport).
- Dyskusja grupowa: doświadczenia i wyzwania w wdrażaniu proekologicznych zmian (wykład, prezentacja, dyskusja)

Podsumowanie dnia i zadanie grupowe (prezentacja, ćwiczenia, case study)

- Przygotowanie indywidualnego planu działań proekologicznych do pracy i życia codziennego (wykład, prezentacja, dyskusja)

Dzień 2

Powitanie i refleksja po dniu 1 (wykład, prezentacja, ćwiczenia, testy, dyskusja, burza mózgów, analiza przypadku)

- Wymiana doświadczeń i wstępna dyskusja o wyzwaniach (wykład, prezentacja, dyskusja)

Tworzenie indywidualnego planu działań proekologicznych (wykład, prezentacja, dyskusja)

- Identyfikacja czynności i procesów o największym wpływie na środowisko (wykład, prezentacja, dyskusja)
- Propozycje usprawnienia działań: ograniczenie zużycia zasobów, segregacja odpadów, cyfryzacja dokumentów, ograniczenie plastiku, oszczędność energii i wody (wykład, prezentacja, dyskusja)
- Uwzględnienie współpracy zespołowej i komunikacji w duchu odpowiedzialności środowiskowej (wykład, prezentacja, dyskusja)

Praca zespołowa i wdrażanie zmian ekologicznych (prezentacja, ćwiczenia, case study)

- Koordynacja działań zespołowych w kontekście ochrony środowiska (wykład, prezentacja, ćwiczenia, case study, dyskusja)
- Symulacje scenariuszy wdrożenia zmian ekologicznych w codziennej pracy i w relacji z klientami (burza mózgów, ćwiczenia)
- Ćwiczenie praktyczne: prezentacja planów, feedback i wspólne usprawnienia (wykład, prezentacja, ćwiczenia, case study, dyskusja)

Monitorowanie i utrzymanie zmian proekologicznych (wykład, prezentacja, dyskusja)

- Strategie samomonitoringu i utrwalania nowych nawyków (wykład, prezentacja, dyskusja)
- Narzędzia i metody oceny skuteczności wprowadzonych zmian (ankiety, obserwacje, wskaźniki oszczędności energii i materiałów) (wykład, prezentacja, ćwiczenia, case study, dyskusja)
- Plan działań follow-up: wsparcie zespołu i budowanie kultury proekologicznej (wykład, prezentacja, ćwiczenia, case study, dyskusja)

Podsumowanie szkolenia i ewaluacja (prezentacja, wykład, ćwiczenia, dyskusja)

- Omówienie pierwszych kroków wdrożenia indywidualnych i zespołowych planów proekologicznych (wykład, prezentacja, dyskusja)
- Wskazówki do dalszego rozwijania kompetencji ekologicznych w pracy i w życiu codziennym (prezentacja, wykład, ćwiczenia, dyskusja)

Walidacja usługi szkoleniowej- test teoretyczny

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Powitanie i wprowadzenie (wykład, prezentacja, ćwiczenia, testy, dyskusja, burza mózgów, analiza przypadku)	Bożena Maciek-Haściło	23-01-2026	08:00	08:30	00:30
2 z 11 Psychologia nawyków i zmiany zachowań (wykład, prezentacja, dyskusja)	Bożena Maciek-Haściło	23-01-2026	08:30	10:30	02:00
3 z 11 Motywacja i budowanie trwałych zmian ekologicznych (prezentacja, ćwiczenia, case study)	Bożena Maciek-Haściło	23-01-2026	10:30	12:30	02:00
4 z 11 Świadome wybory i wpływ środowiska na dobrostan (burza mózgów, ćwiczenia)	Bożena Maciek-Haściło	23-01-2026	12:30	14:30	02:00
5 z 11 Podsumowanie dnia i zadanie grupowe (prezentacja, ćwiczenia, case study)	Bożena Maciek-Haściło	23-01-2026	14:30	15:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 11 Powitanie i refleksja po dniu 1 (wykład, prezentacja, ćwiczenia, testy, dyskusja, burza mózgów, analiza przypadku)	Bożena Maciek-Haściło	24-01-2026	08:00	08:30	00:30
7 z 11 Tworzenie indywidualnego planu działań proekologicznych (wykład, prezentacja, dyskusja)	Bożena Maciek-Haściło	24-01-2026	08:30	11:00	02:30
8 z 11 Praca zespołowa i wdrażanie zmian ekologicznych (prezentacja, ćwiczenia, case study)	Bożena Maciek-Haściło	24-01-2026	11:00	13:00	02:00
9 z 11 Monitorowanie i utrzymanie zmian proekologicznych (wykład, prezentacja, dyskusja)	Bożena Maciek-Haściło	24-01-2026	13:00	14:30	01:30
10 z 11 Podsumowanie szkolenia i ewaluacja (prezentacja, wykład, ćwiczenia, dyskusja)	Bożena Maciek-Haściło	24-01-2026	14:30	15:00	00:30
11 z 11 Walidacja usługi szkoleniowej- test teoretyczny	-	24-01-2026	15:00	15:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	405,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	405,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Bożena Maciek-Haściło

Psycholożka, superwizorka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i jedna z bardziej doświadczonych trenerek w obszarze psychoterapii uzależnień w Polsce. Przewodniczy Komisji Certyfikatów PTP, współtworzy standardy kształcenia psychoterapeutów oraz aktywnie uczestniczy w pracach Rady Superwizorów Psychoterapii Uzależnień. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową w nurcie psychodynamicznym, pracując zarówno krótkoterminowo, jak i długoterminowo. Specjalizuje się w terapii opartej na teorii więzi, pracy z parami i rodzinami oraz w towarzyszeniu osobom uzależnionym i ich bliskim. Jest członkinią zespołu Laboratorium Psychoedukacji, a także pomysłodawczynią i kierowniczką Szkoły Psychoterapii Osób z Problemem Uzależnienia. Kieruje Poradnią Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia w Śremie i pełni funkcję Konsultanta Wojewódzkiego ds. psychoterapii uzależnień w województwie wielkopolskim. Jej kompetencje potwierdzają liczne certyfikaty, m.in. Specjalisty i Superwizora Psychoterapii Uzależnień oraz Superwizora Psychoterapii PTP. W pracy trenerskiej łączy głębokie rozumienie procesów psychicznych z praktycznym podejściem do organizacji pracy terapeutycznej. Podkreśla znaczenie etyczności, odpowiedzialności społecznej oraz dbałości o środowisko – zarówno w budowaniu zdrowych relacji zawodowych, jak i w projektowaniu działań terapeutycznych oraz funkcjonowaniu placówek. Jej szkolenia wspierają specjalistów w rozwijaniu świadomej, zrównoważonej i patycznej praktyki.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik szkolenia otrzyma materiały szkoleniowe w postaci prezentacji powerpoint, ankiety, testy - opracowane przez trenera. Materiały szkoleniowe zawierają podsumowanie treści szkolenia i odwołania do źródeł wiedzy, na których zostały oparte, z poszanowaniem praw autorskich. Materiały każdorazowo są dostosowane do poziomu wiedzy uczestników oraz potrzeb związanych z ewentualnymi niepełnosprawnościami.

Usługa realizowana jest w godz. lekcyjnych, a przerwy i ćwiczenia praktyczne dostosowane do tempa pracy, możliwości i zaangażowania grupy. Brak wymagań w zakresie stopnia znajomości tematu. Szkolenie jest prowadzone aktywnymi metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Metodologia pracy oparta jest o cykl uczenia się ludzi dorosłych, dzięki czemu teoria połączona jest z refleksją, doświadczeniem oraz dyskusją grupy mającą na celu podsumowanie danego tematu.

Informacje dodatkowe

Trener podczas szkolenia podsumowuje każde zagadnienie, pozwalając uczestnikom, którzy mają dostęp do prowadzącego poprzez zastosowanie narzędzi umożliwiających interaktywność czat, ankiety, sesje Q&A. Czas trwania wynosi 20 godzin lekcyjnych po 45 minut, co stanowi 15 godzin zegarowych.

Adres

Kołobrzeg 24

78-100 Kołobrzeg

woj. zachodniopomorskie

Realizacja usługi: ul. Jana Kasprowicza 24, 78-100 Kołobrzeg

Kontakt



Wiktorja Majcher

E-mail w.majcher@wyszkoleni.edu.pl

Telefon (+48) 507 924 323