



ŁĘTOWSKI
CONSULTING

Szkolenia,
Doradztwo, Rozwój
Mateusz Łętowski

★★★★★ 4,8 / 5

1 349 ocen

Szkolenie: Zarządzanie projektami i odpornością psychiczną w nurcie Lean, 5S oraz zielonych kompetencji. Holistyczne podejście do zrównoważonego rozwoju, energii życiowej i zdrowia psychofizycznego.

Numer usługi 2025/12/04/12176/3191173

📍 Ustroń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 27.02.2026 do 01.03.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

333,33 PLN brutto/h

333,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób planujących rozpoczęcie działalności gospodarczej lub rozwój już prowadzonej firmy, a także do osób chcących wzmacniać odporność psychiczną oraz zwiększać efektywność osobistą i zawodową. Oferta przeznaczona jest również dla osób zagrożonych wypaleniem zawodowym lub znajdujących się w trudnej sytuacji na rynku pracy, które potrzebują wsparcia w odbudowaniu zasobów i motywacji. Szkolenie jest dostępne dla wszystkich zainteresowanych – nie wymaga wcześniejszego przygotowania. Program uwzględnia także elementy zrównoważonego rozwoju i odpowiedzialnego zarządzania zasobami, wspierając uczestników w budowaniu stabilnych, świadomych i odpornych ścieżek kariery.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

20-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

15

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

Usługa prowadzi do przygotowania uczestników do samodzielnego planowania, realizacji i doskonalenia projektów oraz procesów organizacyjnych z wykorzystaniem narzędzi Lean Management, w tym metodyki 5S, z uwzględnieniem zrównoważonego rozwoju, efektywności osobistej i odporności psychicznej lidera. Uczestnik po ukończeniu szkolenia potrafi identyfikować marnotrawstwo, usprawniać procesy, planować działania projektowe oraz stosować techniki wspierające koncentrację i radzenie sobie ze stresem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje i stosuje narzędzia Lean oraz metodę 5S w praktyce zarządzania projektami i procesami.	Uczestnik poprawnie opisuje zasady Lean i 5S oraz demonstruje ich zastosowanie w analizowanym przykładzie procesu.	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje rodzaje marnotrawstwa oraz planuje działania optymalizujące procesy pracy.	Uczestnik wskazuje źródła marnotrawstwa w analizowanym procesie i proponuje adekwatne działania usprawniające.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik uwzględnia zasady zrównoważonego rozwoju w planowaniu i realizacji projektów oraz procesów.	Uczestnik przedstawia rozwiązanie projektowe uwzględniające aspekty efektywności zasobowej i środowiskowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik rozpoznaje sygnały stresu i przeciążenia psychofizycznego w kontekście pracy projektowej.	Uczestnik poprawnie identyfikuje objawy stresu oraz ich wpływ na funkcjonowanie w środowisku pracy.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki wspierające odporność psychiczną, koncentrację i efektywność osobistą w realizacji zadań projektowych.	Uczestnik opracowuje prosty plan działań wspierających dobrostan psychofizyczny w pracy projektowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik planuje strukturę projektu z uwzględnieniem celów, zasobów i harmonogramu.	Uczestnik poprawnie opracowuje uproszczony plan projektu obejmujący cel, etapy i zasoby.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik komunikuje założenia projektu i zmiany procesowe w sposób zrozumiały dla interesariuszy.	Uczestnik przedstawia jasną i logiczną prezentację założeń projektu dostosowaną do odbiorców.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik monitoruje realizację działań projektowych i reaguje na pojawiające się trudności.	Uczestnik wskazuje działania korygujące adekwatne do zidentyfikowanych problemów w realizacji projektu.	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
Nazwa Podmiotu certyfikującego	SCIENCE SZKOLENIA I DORADZTWO Grzegorz Kawa

Program

Moduł 1: Zrównoważony Lean: 5S i zielone kompetencje w zarządzaniu

- Lean Management – zasady, filozofia, perspektywa zrównoważonego rozwoju
- Metodologia 5S (Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu, Shitsuke) – uporządkowanie przestrzeni pracy
- Cykl marnotrawstw i analiza procesów - wpływ na środowisko
- Zielone kompetencje w projektach i małych biznesach - zarządzaniem odpadami, ekologicznymi technologiami i innowacjami
- Efektywność energetyczna – praca w zgodzie z zasobami
- Mapowanie procesów i redukcja strat

Moduł 2: Przepisy, działalność nierejestrowana i podstawy biznesowe

- Podstawy działalności nierejestrowanej
- Rachunki, rozliczenia, PIT
- Prosta księgowość i odpowiedzialność prawna

Moduł 3: Biznesplan, dotacje i rozwój

- Struktura biznesplanu
- Analiza SWOT z ujęciem zielonych kompetencji
- Źródła finansowania, dotacje lokalne, krajowe, UE
- Tworzenie indywidualnego planu rozwoju

Moduł 4: Świadomość, odporność psychiczna i energia życiowa

- Wprowadzenie do neuronauki: stres, układ nerwowy, energia poznawcza

- Jak działa stres: mózg, ciało, emocje
- Somatyczne ćwiczenia autoregulacji
- Techniki oddechowe wspierające pracę układu nerwowego
- Narzędzia przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu
- Świadomość emocji, przekonań i reakcji – praktyka uważności
- Plan budowania odporności i energii życiowej

Moduł 5: Work-Life Balance a zrównoważony rozwój

- Równowaga życiowa jako kompetencja przyszłości
- Zarządzanie zasobami: czas, energia, granice
- Praca mentalna i refleksyjna
- Przygotowanie własnego planu dobrostanu psychofizycznego

Egzamin.

Walidacja odbywa się w ostatnim dniu szkolenia tj. 01.03.2026 r. godzina 10:00-12:00. 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.

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. Końcową walidację prowadzi odrębna osoba.

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

Egzamin po szkoleniu potwierdza zdobycie kwalifikacji.

Moduły szkolenia prowadzone są jednocześnie przez obu trenerów.

Nazwa kwalifikacji: Specjalista ds. zarządzania projektami i procesami Lean z elementami zrównoważonego rozwoju.

W ramach szkolenia jest 15 godzin zegarowych, na co składa się:

- 4 godziny zajęć teoretycznych
- 7 godzin zajęć praktycznych
- 6 przerw po 15 min i 1 przerwa 30 min - 2 godz.
- 2 godz. walidacji

Program spełnia zakres technologii PRT, w szczególności:

GOZ – zapobieganie powstawaniu odpadów (3.3.1)

Efektywność energetyczna i zasobowa (2.1.4 / 2.8.x)

Modelowanie i mapowanie procesów (4.4.4 / 4.4.5)

Technologie zarządzania środowiskiem (3.6.x)

Optymalizacja procesów i organizacji pracy (4.7.9)

Zarządzanie wiedzą i dokumentacją strategiczną (4.7.4)

Kompetencje wspierające wdrażanie technologii środowiskowych i energetycznych (obszar PRT: kapitał ludzki)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Moduł 1: Zrównoważony Lean: 5S i zielone kompetencje w zarządzaniu. Zajęcia teoretyczno-praktyczne. Pre-test.	Antonina Wieczorek	27-02-2026	17:00	18:30	01:30
2 z 18 Przerwa.	Antonina Wieczorek	27-02-2026	18:30	18:45	00:15
3 z 18 Moduł 1: Zrównoważony Lean: 5S i zielone kompetencje w zarządzaniu. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Antonina Wieczorek	27-02-2026	18:45	20:00	01:15
4 z 18 Moduł 1: Zrównoważony Lean: 5S i zielone kompetencje w zarządzaniu. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Antonina Wieczorek	28-02-2026	09:00	10:15	01:15
5 z 18 Przerwa.	Antonina Wieczorek	28-02-2026	10:15	10:30	00:15
6 z 18 Moduł 2: Przepisy, działalność nierejestrowana i podstawy biznesowe. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Antonina Wieczorek	28-02-2026	10:30	12:00	01:30
7 z 18 Przerwa.	Antonina Wieczorek	28-02-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 18 Moduł 3: Biznesplan, dotacje i rozwój. Zajęcia teoretyczno- praktyczne.	Antonina Wieczorek	28-02-2026	12:30	13:45	01:15
9 z 18 Przerwa.	Antonina Wieczorek	28-02-2026	13:45	14:00	00:15
10 z 18 Moduł 3: Biznesplan, dotacje i rozwój. Zajęcia teoretyczno- praktyczne.	Antonina Wieczorek	28-02-2026	14:00	14:45	00:45
11 z 18 Moduł 4: Świadomość, odporność psychiczna i energia życiowa. Zajęcia teoretyczno- praktyczne.	Magda Rusinowska	28-02-2026	14:45	15:30	00:45
12 z 18 Przerwa.	Magda Rusinowska	28-02-2026	15:30	15:45	00:15
13 z 18 Moduł 4: Świadomość, odporność psychiczna i energia życiowa. Zajęcia teoretyczno- praktyczne.	Magda Rusinowska	28-02-2026	15:45	16:30	00:45
14 z 18 Przerwa.	Magda Rusinowska	28-02-2026	16:30	16:45	00:15
15 z 18 Moduł 5: Work-Life Balance a zrównoważony rozwój. Zajęcia teoretyczno- praktyczne.	Magda Rusinowska	28-02-2026	16:45	18:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 18 Moduł 5: Work-Life Balance a zrównoważony rozwój. Zajęcia teoretyczno-praktyczne. Post-test.	Magda Rusinowska	01-03-2026	09:00	09:45	00:45
17 z 18 Przerwa.	Magda Rusinowska	01-03-2026	09:45	10:00	00:15
18 z 18 Walidacja. (10:00-11:30 obserwacja w warunkach symulowanych, 11:30-12:00 test)	-	01-03-2026	10:00	12:00	02:00

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	333,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	333,33 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Antonina Wieczorek

Trenerka, coach i mentorka z ponad 20-letnim doświadczeniem zdobytym w międzynarodowych korporacjach oraz polskich firmach. Od wielu lat wspiera osoby indywidualne, zespoły i organizacje w rozwijaniu kompetencji, zwiększaniu efektywności oraz wdrażaniu nowoczesnych metod zarządzania, komunikacji, obsługi klienta i sprzedaży. Jako mentor na Uniwersytecie Śląskim wspierała studentów i młodych przedsiębiorców w planowaniu kariery i działalności gospodarczej. Ma również doświadczenie w pracy w środowiskach wychowawczych i resocjalizacyjnych jako Trener TUS, co pozwala jej skutecznie pracować z różnorodnymi grupami. Prowadzi własną firmę szkoleniową i inkubator biznesu Metnoia, jej styl pracy cechuje praktyczne podejście, indywidualizacja metod, umiejętność budowania relacji oraz wysoki profesjonalizm. Specjalizuje się w zarządzaniu projektami i procesami (Lean, 5S), rozwijaniu kompetencji społecznych i komunikacyjnych, planowaniu biznesu, pozyskiwaniu dotacji, budowaniu zielonych kompetencji oraz wspieraniu równowagi praca–życie i redukcji stresu. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 20 kursów z zakresu programu szkolenia.



2 z 2

Magda Rusinowska

Posiada wieloletnie doświadczenie w sprzedaży oraz zarządzaniu zespołem. Uczestniczyła w wielu szkoleniach organizowanych przez znaczące firmy w Polsce, które pozwalają jej na korzystanie z narzędzi, które są niezbędne do osiągania zamierzonych planów zarówno sprzedażowych jak także związanych z budowaniem wewnętrznej motywacji oraz równowagi. Jest również terapeutką manualną. Pracuje z ciałem w celu redukcji napięć wywołanych stresem oraz długotrwałym napięciem emocjonalnym. Stworzyła holistyczną, autorską metodę regulującą pracę układu nerwowego. W ramach swoich działań wprowadza zasady zrównoważonego rozwoju. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 30 szkoleń z zakresu programu szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy usługi otrzymują materiały szkoleniowe, w tym:

- skrypt szkoleniowy w formie elektronicznej (PDF) obejmujący zagadnienia Lean Management, metody 5S oraz zarządzania projektami,
- zestaw kart pracy i ćwiczeń warsztatowych wykorzystywanych podczas zajęć,
- checklisty audytu 5S oraz arkusze analizy procesów,
- arkusz planowania projektu i monitorowania działań.

Informacje dodatkowe

Dla uczestników z dofinansowaniem min. 70% kwoty szkolenia - 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.

W ramach szkolenia wykonawca nie zapewnia:

transportu

wyżywienia

noclegu

Adres

ul. Zdrojowa 3

43-450 Ustroń

woj. śląskie

Hotel Diament Ustroń

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Oliwia Duch

E-mail oliwiaduch@letowskiconsulting.pl

Telefon (+48) 798 893 087