



AKADEMIA
ROZWOJU
BIZNESOWEGO
KOMPAS
MAŁGORZATA
BOROWSKA

★★★★★ 4,8 / 5

5 611 ocen

Szkolenie Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, motywacja do pracy, work-life balance – dobrostan psychiczny i skuteczne radzenie sobie ze stresem (usługa zdalna w czasie rzeczywistym)

Numer usługi 2025/12/10/8826/3204094

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 27.01.2026 do 25.02.2026

7 200,00 PLN brutto

7 200,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych powyżej 18 r.ż., które:

- mieszka lub pracuje lub uczy się w jednym z poniższych powiatów: m. Gdańsk, m. Gdynia, m. Sopot, gdański, kartuski, pucki, wejherowski, nowodworski;
- z własnej inicjatywy chce podnieść kompetencje lub uzyskać nowe kwalifikacje;
- prowadzą działalność gospodarczą na własny rachunek w jednym z poniższych powiatów: m. Gdańsk, m. Gdynia, m. Sopot, gdański, kartuski, pucki, wejherowski, nowodworski.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

26-01-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

48

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo-Rozwojowych SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, motywacja do pracy, work-life balance – dobrostan psychiczny i skuteczne radzenie sobie ze stresem" przygotowuje uczestnika do rozpoznawania i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, zarządzania stresem, budowania motywacji wewnętrznej oraz dbania o dobrostan psychiczny i równowagę między życiem zawodowym a prywatnym poprzez wykorzystanie odpowiednich technik, narzędzi i strategii wspierających zdrowie psychiczne i efektywność w pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
rozpoznaje wczesne sygnały wypalenia zawodowego	wymienia objawy wypalenia zawodowego na poziomie emocjonalnym, fizycznym, poznawczym i społecznym	Test teoretyczny
	wymienia fazy wypalenia zawodowego	Test teoretyczny
	wymienia czynniki ryzyka wypalenia zawodowego występujące w środowisku pracy	Test teoretyczny
	dokonuje autodiagnozy poziomu stresu i wypalenia przy użyciu dostępnych narzędzi	Test teoretyczny
wykorzystuje narzędzia radzenia sobie ze stresem	wymienia techniki relaksacyjne i regulacji emocji (oddechowe, mindfulness, trening autogenny).	Test teoretyczny
	ideentyfikuje reakcje na stres	Test teoretyczny
	odróżnia stres konstruktywny od destrukcyjnego	Test teoretyczny
	tworzy i wdraża osobisty plan przeciwdziałania stresowi	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
stosuje zasady work-life balance	wymienia wewnętrzne źródła motywacji i potrafi je wzmacniać w codziennej pracy	Test teoretyczny
	charakteryzuje koncepcję work-life balance i stosuje ją w praktyce	Test teoretyczny
	wymienia podstawy dbania o regenerację fizyczną i emocjonalną (sen, odżywianie, odpoczynek)	Test teoretyczny
	wymienia sposoby wzmocnienia swojej odporności psychicznej (resilience)	Test teoretyczny
	wymienia zestaw codziennych praktyk dobrostanu	Test teoretyczny
	charakteryzuje pojęcie indywidualnego Plan Dobrostanu Psychicznego	Test teoretyczny
	wymienia techniki i narzędzia dobrostanu psychicznego	Test teoretyczny

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?

TAK

Program

Szkolenie "Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, motywacja do pracy, work-life balance – dobrostan psychiczny i skuteczne radzenie sobie ze stresem" przygotowuje uczestnika do rozpoznawania i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, zarządzania stresem, budowania motywacji wewnętrznej oraz dbania o dobrostan psychiczny i równowagę między życiem zawodowym a prywatnym poprzez wykorzystanie odpowiednich technik, narzędzi i strategii wspierających zdrowie psychiczne i efektywność w pracy.

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych powyżej 18 r.ż., które:

- mieszka lub pracuje lub uczy się w jednym z poniższych powiatów: m. Gdańsk, m. Gdynia, m. Sopot, gdański, kartuski, pucki, wejherowski, nowodworski;
- z własnej inicjatywy chce podnieść kompetencje lub uzyskać nowe kwalifikacje;
- prowadzą działalność gospodarczą na własny rachunek w jednym z poniższych powiatów: m. Gdańsk, m. Gdynia, m. Sopot, gdański, kartuski, pucki, wejherowski, nowodworski.

Szkolenie będzie się składało z części teoretycznej i części praktycznej.

Szkolenie zaplanowane jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym. Podczas szkolenia stosowane będą metody aktywizacyjne uczestników: czat z uczestnikiem, dyskusje panelowe, studium przypadku, burza mózgów, breakout rooms.

Program szkolenia

◆ Dzień 1: Zrozumieć wypalenie zawodowe i dobrostan psychiczny - 27.01.2026 Małgorzata Borowska

1.1. Wprowadzenie i cele szkolenia WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Zasady współpracy, integracja
- Oczekiwania uczestników, kontrakt grupowy

1.2. Czym jest wypalenie zawodowe? WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Definicje WHO i podejście psychologiczne
- Fazy wypalenia (według Freudenbergera i Maslach)
- Czynniki ryzyka w środowisku pracy

1.3. Jak rozpoznać symptomy u siebie i innych? WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Objawy emocjonalne, poznawcze, fizyczne, behawioralne
- Studium przypadku (analiza w grupach)

1.4. Pojęcie dobrostanu psychicznego (well-being) WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Modele: PERMA (Seligman), dobrostan eudajmonistyczny vs hedonistyczny
- Rola emocji pozytywnych i negatywnych

1.5. Testy autodiagnozy WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Kwestionariusz MBI (Maslach Burnout Inventory)
- Kwestionariusz poczucia koherencji SOC-29
- Omówienie wyników

◆ Dzień 2: Motywacja i poczucie sensu w pracy - 28.01.2026 Małgorzata Bukowska-Selwon

2.1. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Różnice, pułapki nagród zewnętrznych
- Teoria samodeterminacji (Deci & Ryan) – autonomia, kompetencje, relacje

2.2. Jak odzyskać sens i satysfakcję z pracy? WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Model Ikigai – praktyczne zastosowanie
- Praca z wartościami (ćwiczenie: Mapa Wartości)
- Kiedy zmiana pracy to realne rozwiązanie?

2.3. Czynniki budujące motywację długofalową WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Feedback i docenianie
- Celowość działań a zaangażowanie
- Mikrozmiany w codziennej pracy

2.4. Ćwiczenia warsztatowe: WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- „Moje źródła energii” – indywidualna mapa
- „Wartości w działaniu” – praca z kartami coachingowymi

◆ Dzień 3: Zarządzanie stresem – praktyczne techniki i strategię - 10.02.2026 Małgorzata Borowska

3.1. Mechanizmy powstawania stresu WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Model stresu Lazarusa – ocena pierwotna i wtórna
- Praca w trybie przetrwania – konsekwencje dla mózgu i ciała

3.2. Rodzaje stresu i ich konsekwencje WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Eustres vs dystres
- Przewlekły stres – wpływ na układ nerwowy i odporność

3.3. Techniki redukcji stresu (część praktyczna): WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Ćwiczenia oddechowe (4-7-8, box breathing)
- Techniki uważności (mindfulness, skanowanie ciała)
- Trening autogenny Schultza
- Technika STOP i RAIN w emocjach

3.4. Strategie długofalowe: WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Odporność psychiczna (resilience)
- „Stresory wpływu” – rozpoznawanie tego, na co mam wpływ
- Tworzenie osobistego „narzędziownika antystresowego”

◆ Dzień 4: Work-life balance i zarządzanie energią - 11.02.2026 Małgorzata Bukowska-Selwon

4.1. Czym jest równowaga między pracą a życiem prywatnym? WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Mity vs rzeczywistość work-life balance
- Granice ról: pracownik, rodzic, partner, ja

4.2. Zarządzanie czasem vs zarządzanie energią WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Model 4 źródeł energii (Tony Schwartz)
- Matryca Eisenhowera – co naprawdę ważne?

4.3. Asertywność jako element higieny psychicznej WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Komunikaty typu JA
- Odrzucanie zadań bez poczucia winy
- Praca z przekonaniami („muszę”, „powinienem”)

4.4. Tworzenie codziennych rytuałów i mikroprzerw WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Zasada 90/20
- Technika Pomodoro
- „Zamknięcie dnia pracy” – mentalne i praktyczne

◆ Dzień 5: Dobrostan w praktyce – styl życia i regeneracja - 24.02.2026 Małgorzata Borowska

5.1. Co wspiera regenerację i zdrowie psychiczne? WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Sen, dieta, aktywność – naukowe podstawy
- Psychologia pozytywna – wdzięczność, optymizm, relacje

5.2. Regeneracja emocjonalna i poznawcza WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Techniki odciążania umysłu (pisanie ekspresywne, dziennik emocji)
- „Mentalna higiena” – jak nie zabierać pracy do domu?

5.3. Jak zadbać o siebie w pracy? WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Mikroodpoczynki w trakcie dnia
- Strefy regeneracji – jak stworzyć je w biurze lub w domu?

5.4. Ćwiczenia: WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- „Koło regeneracji” – diagnoza i plan działania
- „Mapa relacji wspierających”
- Trening wdzięczności i pozytywnego skupienia

◆ Dzień 6: Podsumowanie, integracja, plan działania - 25.02.2026 Małgorzata Bukowska-Selwon

6.1. Przegląd najważniejszych wniosków z 5 dni WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Praca w małych grupach – „3 rzeczy, które zabieram ze sobą”
- Dyskusja: co było najtrudniejsze/najbardziej odkrywczе?

6.2. Superwizja i analiza przypadków WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Praca z realnymi sytuacjami uczestników
- Konsultacje i wsparcie trenerskie

6.3. Indywidualny plan dobrostanu (IPD) WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Cele na najbliższe 3 miesiące
- Plan mikrozmian
- Zasady samowspółczucia i elastyczności

6.4. Ewaluacja i zakończenie szkolenia WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Sesja pytań i rekomendacji

Test wiedzy - walidacja

Walidacja usługi odbędzie się 25 lutego 2026 roku w godz. 15:15 - 15:30 i będzie polegała na przeprowadzeniu testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Test został opracowany przez trenerów prowadzących, w oparciu o zamierzone efekty usługi. Test zostanie przesłany do uczestnika w dniu walidacji na indywidualny adres mailowy uczestnika, w którym zostanie udostępniony link do testu.

Wyniki testu będą automatycznie udostępnione uczestnikowi w momencie zakończenia testu. Każde pytanie ma przypisaną jedną poprawną odpowiedź. Po zakończeniu testu wynik jest **generowany automatycznie** w formie punktowej.

Informacje dodatkowe:

- 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut.
- Szkolenie trwa 48 godzin dydaktycznych.
- Szkolenie zaplanowane jest bez przerw w harmonogramie.
- Szkolenie zwolnione z VAT: Podstawa zwolnienia z VAT: par. 3. ust. 1 pkt 14 Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 30 Zrozumieć wypalenie zawodowe i dobrostan psychiczny. Wprowadzenie i cele szkolenia. Czym jest wypalenie zawodowe?	Małgorzata Borowska	27-01-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 30 Jak rozpoznać symptomy u siebie i innych?	Małgorzata Borowska	27-01-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 30 Przerwa	Małgorzata Borowska	27-01-2026	12:00	12:30	00:30
4 z 30 Pojęcie dobrostanu psychicznego (well-being)	Małgorzata Borowska	27-01-2026	12:30	14:00	01:30
5 z 30 Testy autodiagnozy	Małgorzata Borowska	27-01-2026	14:00	15:30	01:30
6 z 30 Motywacja i poczucie sensu w pracy. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna.	Małgorzata Bukowska-Selwon	28-01-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 30 Jak odzyskać sens i satysfakcję z pracy?	Małgorzata Bukowska-Selwon	28-01-2026	10:30	12:00	01:30
8 z 30 Przerwa	Małgorzata Bukowska-Selwon	28-01-2026	12:00	12:30	00:30
9 z 30 Czynniki budujące motywację długofalową	Małgorzata Bukowska-Selwon	28-01-2026	12:30	14:00	01:30
10 z 30 Ćwiczenia warsztatowe.	Małgorzata Bukowska-Selwon	28-01-2026	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 30 Zarządzanie stresem – praktyczne techniki i strategię. Mechanizmy powstawania stresu	Małgorzata Borowska	10-02-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 30 Rodzaje stresu i ich konsekwencje	Małgorzata Borowska	10-02-2026	10:30	12:00	01:30
13 z 30 Przerwa	Małgorzata Borowska	10-02-2026	12:00	12:30	00:30
14 z 30 Techniki redukcji stresu (część praktyczna)	Małgorzata Borowska	10-02-2026	12:30	14:00	01:30
15 z 30 Strategie długofalowe	Małgorzata Borowska	10-02-2026	14:00	15:30	01:30
16 z 30 Work-life balance i zarządzanie energią. Czym jest równowaga między pracą a życiem prywatnym?	Małgorzata Bukowska-Selwon	11-02-2026	09:00	10:30	01:30
17 z 30 Zarządzanie czasem vs zarządzanie energią	Małgorzata Bukowska-Selwon	11-02-2026	10:30	12:00	01:30
18 z 30 Przerwa	Małgorzata Bukowska-Selwon	11-02-2026	12:00	12:30	00:30
19 z 30 Asertywność jako element higieny psychicznej	Małgorzata Bukowska-Selwon	11-02-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 30 Tworzenie codziennych rytuałów i mikroprzerw	Małgorzata Bukowska-Selwon	11-02-2026	14:00	15:30	01:30
21 z 30 Dobrostan w praktyce – styl życia i regeneracja. Co wspiera regenerację i zdrowie psychiczne?	Małgorzata Borowska	24-02-2026	09:00	10:30	01:30
22 z 30 Regeneracja emocjonalna i poznawcza	Małgorzata Borowska	24-02-2026	10:30	12:00	01:30
23 z 30 Przerwa	Małgorzata Borowska	24-02-2026	12:00	12:30	00:30
24 z 30 Jak zadbać o siebie w pracy?	Małgorzata Borowska	24-02-2026	12:30	14:00	01:30
25 z 30 Ćwiczenia	Małgorzata Borowska	24-02-2026	14:00	15:30	01:30
26 z 30 Podsumowanie, integracja, plan działania. Przegląd najważniejszych wniosków z 5 dni	Małgorzata Bukowska-Selwon	25-02-2026	09:00	10:30	01:30
27 z 30 Superwizja i analiza przypadków	Małgorzata Bukowska-Selwon	25-02-2026	10:30	12:00	01:30
28 z 30 Przerwa	Małgorzata Bukowska-Selwon	25-02-2026	12:00	12:30	00:30
29 z 30 Indywidualny plan dobrostanu (IPD). Ewaluacja i zakończenie szkolenia	Małgorzata Bukowska-Selwon	25-02-2026	12:30	15:15	02:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 30 Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Małgorzata Bukowska-Selwon	25-02-2026	15:15	15:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

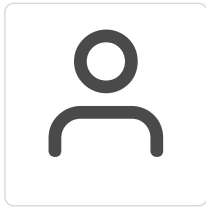


1 z 2

Małgorzata Bukowska-Selwon

Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń w następujących obszarach: zarządzanie zespołem, rozwojem pracowników, efektywność pracy grupowej, motywowanie i angażowanie zespołu, zarządzanie konfliktami, budowanie kultury zespołowej, zarządzanie wiekiem i współpracą międzypokoleniową, wypalenie zawodowe, zarządzanie stresem. Specjalista z zakresu szkoleń komunikacji społecznej dla biznesu, sprzedaży i marketingu oraz wprowadzania nowych technologii w firmie. Trener/coach specjalizujący się w:

1. Realizacji szkoleń z zakresu budowania różnorodnych relacji biznesowych opartych na biznesie B2B oraz biznesie opartym na wewnętrznej strukturze organizacji i przedsiębiorczości oraz w obszarach transformacji cyfrowej organizacji i wynikającego z tego procesu komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej.
 2. Specjalizacja w budowaniu wewnętrznych motywatorów sprzedawcy jako źródło potencjału niezbędne w procesie sprzedaży.
 3. Dokonywaniu audytu szkoleniowego, które są bazą do procesu ciągłego rozwoju.
 4. Szkoleniach z zakresu komunikacji wewnętrznej jako niezbędnego elementu dla rozwoju organizacji.
 5. Szkolenia z zakresu obsługi klienta w punktach handlowych.
 6. Szkolenia z zakresu zarządzania zespołami rozproszonymi, zarządzania produktem, usługą.
- Posiada 120 h doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce w ciągu ostatnich 5 lat.



2 z 2

Małgorzata Borowska

Trener praktyk, certyfikowany coach biznesu, specjalizujący się w:

Umiejętności w zarządzaniu – motywacja, prowadzenie trudnych rozmów z pracownikami, kreatywność w zarządzaniu, rekrutacja pracowników, zarządzanie rozwojem pracowników oraz procesami w firmie, ocena okresowa, delegowanie zadań, informacja zwrotna, tworzenie modeli biznesowych, autorytet w zarządzaniu, procesy doskonalenia jakości, inne z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi i zarządzania zmianą w przedsiębiorstwie, budowanie strategii marki. Umiejętności osobiste – sprawne zarządzanie sobą i swoją pracą, zdolność do motywowania samego siebie, kreatywność, autoprezentacja z elementami wystąpień publicznych, efektywne wyznaczanie celów, planowanie własnej ścieżki rozwoju. Certyfikowany konsultant testu odporności psychicznej MTQ48.

Umiejętności interpersonalne – komunikacja, motywacja, współpraca w zespole, rozwiązywanie problemów, work-life balance, wypalenie zawodowe.

Umiejętności rozwoju organizacji – tworzenie misji, wizji i strategii rozwoju organizacji, określenie planów rozwojowych, tworzenie systemów komunikacji wewnątrz organizacji oraz systemów motywacyjnych, tworzenie ścieżek zaszeregowania oraz matryc kompetencji z wykorzystaniem narzędzi transformacji cyfrowej i gospodarki cyfrowej, wykorzystanie narzędzi cyfrowych w firmie, wdrażaniu nowych modeli i form organizacji pracy.

Posiada 120h doświadczenia w prowadzeniu szkoleń w danej tematyce w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników usługi zostaną przesłane do uczestnika po zakończeniu usługi:

- materiały szkoleniowe
- skrypt podsumowujący wiedzę zdobytą na szkoleniu

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy i przypisanego ID wsparcia oraz spełnienie wszystkich warunków uczestnictwa w projekcie określonych przez Operatora.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu i zakwaterowania.

Warunki techniczne

Usługa szkoleniowa i walidacji zostanie przeprowadzona w formie zdalnej na platformie ZOOM. Jest to platforma webinarowa do przeprowadzania szkoleń online, kursów online, spotkań biznesowych i wideokonferencji.

Na 3 dni przed szkoleniem zostanie wysłany link do szkolenia uczestnikowi i operatorowi, który umożliwi dostęp do zdalnej usługi szkoleniowej. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika na 3 dni przed planowanym szkoleniem. Ważność linku - do zakończenia szkolenia wg harmonogramu szkolenia.

Uczestnik musi dysponować:

- dostępem do internetu: minimalne wymagania (wyrażone w prędkości łącza internetowego):

Dźwięk - 512 kbps, Dźwięk + obraz SD - 512 kbps + 1 Mbps, Dźwięk + obraz HD - 512 kbps + 2Mbps, współdzielenie ekranu (Tryb LiteQ) - 2 Mbps, współdzielenie ekranu (Tryb HighQ) -2-5 Mbps, współdzielenie ekranu (oparte na przeglądarce) - 1-4 Mbps,

- uaktualnioną wersją przeglądarki internetowej: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera;

- minimalne wymagania sprzętowe: komputer stacjonarny lub laptop z procesorem dwurdzeniowy 2GHz lub lepszym, Pamięć RAM 4GB lub więcej, System operacyjny Windows 10, Mac OS najnowsza wersja, Linux, Chrome OS;

- wbudowana lub zewnętrzna kamera internetowa (obowiązkowe),

- wbudowane lub zewnętrzne głośniki lub słuchawki (obowiązkowe),

- wbudowany lub zewnętrzny mikrofon (obowiązkowe),

- wbudowana lub zewnętrzna klawiatura (obowiązkowe),

- mysz lub wbudowany touchpad (obowiązkowe).

Podstawą do rozliczenia usługi jest przedstawienie wygenerowanego z systemu raportu walidacji, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Kontakt



Sandra Kasprowicz

E-mail biuro@akademiakompas.pl

Telefon (+48) 535 296 584