

Do it now
by Klaudia Krabes-CzarnackaDO IT NOW by
Klaudia Krabes-
Czarnacka

★★★★★ 4,9 / 5

48 ocen

**Zielone kompetencje - Profil stresu
zawodowego i prywatnego z
wykorzystaniem zielonych kompetencji.**

Numer usługi 2025/12/19/195795/3223859

📍 Wisła / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 28.02.2026 do 01.03.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Osoby pragnące poprawić komunikację interpersonalną oraz zrozumieć siebie i innych. Szkolenie jest dla ludzi chcących pogłębić swoje zainteresowania na temat przyczyn i skutków stresu w miejscu pracy i w życiu prywatnym, jak również zdobyć najważniejsze kompetencje dla zrównoważonego rozwoju. Oferta skierowana jest również dla osób, które planują współpracować z instytucjami wpierającymi zielone innowacje oraz poznać narzędzia i sposoby radzenia sobie ze stresem.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	27-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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 przygotowuje kursanta do samodzielnego zwiększania świadomości w zakresie rozpoznawania indywidualnych wzorców stresu w życiu zawodowym i prywatnym oraz będą nabywać umiejętności ich skutecznego ograniczania z wykorzystaniem zielonych kompetencji. Uczestnicy będą rozwijać wiedzę na temat strategii radzenia sobie ze stresem, jednocześnie będą rozwijać postawy proekologiczne i kompetencje wspierające zrównoważony rozwój, zgodnie z potrzebami rynku pracy i założeniami zielonej gospodarki.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje własny profil stresu zawodowego i prywatnego oraz dobiera strategię zaradcze z wykorzystaniem zielonych kompetencji.	Na podstawie narzędzi diagnostycznych analizuje źródła stresu i przedstawia adekwatne działania proekologiczne wspierające redukcję napięcia.	Test teoretyczny
Rozróżnia stresory zawodowe i prywatne oraz określa ich wpływ na zachowania i efektywność.	Charakteryzuje różnice pomiędzy stresorami i wskazuje konkretne przykłady ich wpływu.	Test teoretyczny
Stosuje krótkofalowe i długofalowe strategię radzenia sobie ze stresem z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju.	Analizuje zastosowanie metod i oceniania ich skuteczność w odniesieniu do sytuacji stresowej	Test teoretyczny
Charakteryzuje wpływ Europejskiego Zielonego Ładu na środowisko pracy i życie prywatne, wskazując jego znaczenie w kontekście zarządzania stresem i zielonych kompetencji.	Wskazuje główne cele Europejskiego Zielonego Ładu i interpretuje je w odniesieniu do codziennych nawyków oraz stresorów środowiskowych.	Test teoretyczny
Wyjaśnia znaczenie zielonych kompetencji w redukcji stresu i wzmacnianiu odporności psychicznej.	Wymienia zielone kompetencje do działań redukujących stres.	Test teoretyczny
Stosuje indywidualny plan zarządzania stresem z wykorzystaniem ekologicznych postaw.	Projektuje plan z konkretnymi działaniami i celami.	Test teoretyczny
Analizuje postawę świadomego i odpowiedzialnego podejścia do środowiska, rozumiejąc związek między ekologicznymi nawykami a jakością życia i dobrostanem psychicznym.	Wykonuje konkretne działania proekologiczne, które wdrożył lub planuje wdrożyć w celu ograniczenia stresu i negatywnego wpływu na środowisko.	Test teoretyczny
Wykorzystuje odpowiednie style komunikacji i współpracy, aby promować postawy proekologiczne i wspierać działania na rzecz redukcji stresu w środowisku zawodowym i prywatnym.	Komunikuje się za pomocą skutecznej komunikacji i negocjuje rozwiązania konfliktów związanych z wdrażaniem zielonych praktyk i zarządzaniem stresem.	Test teoretyczny

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	Fundacja My Personality
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Program szkolenia skupia się na:

- Identyfikacji i analizie własnego profilu stresu zawodowego i prywatnego z uwzględnieniem czynników środowiskowych oraz zmian wynikających z transformacji ekologicznej.
- Zastosowaniu zielonych kompetencji jako narzędzi wspierających radzenie sobie ze stresem i budowanie odporności psychicznej.
- Rozwijaniu świadomości ekologicznej oraz wdrażaniu prośrodowiskowych postaw w życiu codziennym i zawodowym.
- Zrozumieniu Europejskiego Zielonego Ładu i jego wpływu na funkcjonowanie jednostki i organizacji, ze szczególnym uwzględnieniem wyzwań dla rynku pracy.
- Wzmacnianiu kompetencji społecznych, takich jak komunikacja, współpraca i przeciwdziałanie konfliktom w kontekście zrównoważonego rozwoju.
- Praktycznym wdrażaniu działań zgodnych z zasadami zielonej gospodarki, które łagodzą skutki stresu i zmian środowiskowych oraz wspierają długofalowe postawy adaptacyjne.

Dzień 1

1.Moduł 1 -Wprowadzenie do tematyki stresu zawodowego i prywatnego

- Definicja stresu i stresorów
- Różnice między stresem zawodowym a prywatnym
- Znaczenie zarządzania stresem dla zdrowia i efektywności

2. Moduł 2- Diagnoza własnego profilu stresu

- Metody rozpoznawania i analizy stresu
- Ćwiczenia praktyczne: identyfikacja źródeł stresu i reakcji organizmu

3. Moduł 3 - Zielone kompetencje a redukcja stresu

- Wprowadzenie do zielonych kompetencji i zrównoważonego rozwoju
- Związek między postawami ekologicznymi a dobrostanem psychicznym

4. Moduł 4 - Strategie radzenia sobie ze stresem z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju

- Krótkofalowe i długofalowe techniki zarządzania stresem
- Praktyczne metody wdrażania zielonych kompetencji w codziennym życiu

5. Moduł 5- Europejski Zielony Ład i jego znaczenie dla życia zawodowego i prywatnego

- Cele i założenia Zielonego Ładu
- Wpływ Zielonego Ładu na gospodarkę i społeczeństwo
- Omówienie potencjalnych obaw i sposobów ich łagodzenia

Dzień 2

6. Moduł 6- Budowanie świadomości ekologicznej i postaw prośrodowiskowych

- Kształtowanie odpowiedzialności za środowisko
- Praktyczne działania proekologiczne redukujące stres

7. Moduł 7- Kompetencje społeczne w promowaniu zielonych postaw

- Style komunikacji i rozwiązywanie konfliktów w środowisku zawodowym i prywatnym
- Ćwiczenia z komunikacji wspierającej zmiany proekologiczne

8. Moduł 8-Tworzenie indywidualnego planu zarządzania stresem i wdrażania zielonych kompetencji

- Praca warsztatowa nad osobistym planem działania
- Prezentacja i omówienie planów

9. Moduł - Podsumowanie

- Refleksje uczestników i feedback

10. Moduł -Walidacja i certyfikacja

WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

W ramach szkolenia, w drugim dniu, zostanie przeprowadzona walidacja osiągniętych efektów uczenia się, realizowana przez podmiot zewnętrzny.

Walidacja jest wliczona w czas trwania szkolenia i obejmuje test wiedzy teoretycznej sprawdzający znajomość podstawowych pojęć i narzędzi w zakresie rozpoznawania indywidualnych wzorców stresu w życiu zawodowym i prywatnym oraz ich skutecznego ograniczania z wykorzystaniem zielonych kompetencji.

Program szkolenia zawiera Obszar technologii: 3.3 Technologie Gospodarowania odpadami, zgodnie z Programem Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019-2030.

Usługa prowadzona jest w godzinach zegarowych, czas trwania szkolenia to 16 godzin. Czas przerw został wliczony w godzinowy wymiar usługi. .

Szkolenie ma charakter warsztatowy i obejmuje:

- 4 godziny teorii

-12 godzin praktyki

W trakcie szkolenia będą krótsze przerwy w zależności od kondycji uczestników.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Rejestracja i powitanie uczestników	KATARZYNA ANDERKA	28-02-2026	09:00	09:45	00:45
2 z 22 Wprowadzenie do tematyki stresu zawodowego i prywatnego	KATARZYNA ANDERKA	28-02-2026	09:45	10:30	00:45
3 z 22 Diagnoza własnego profilu stresu – część 1	KATARZYNA ANDERKA	28-02-2026	10:30	11:15	00:45
4 z 22 przerwa kawowa	KATARZYNA ANDERKA	28-02-2026	11:15	11:30	00:15
5 z 22 Diagnoza własnego profilu stresu – część 2	KATARZYNA ANDERKA	28-02-2026	11:30	12:15	00:45
6 z 22 Zielone kompetencje a stres – teoria i dyskusja	KATARZYNA ANDERKA	28-02-2026	12:15	13:00	00:45
7 z 22 przerwa obiadowa	KATARZYNA ANDERKA	28-02-2026	13:00	13:30	00:30
8 z 22 Strategie radzenia sobie ze stresem zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju	KATARZYNA ANDERKA	28-02-2026	13:30	14:30	01:00
9 z 22 Europejski Zielony Ład wpływ na życie i pracę	KATARZYNA ANDERKA	28-02-2026	14:30	15:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 22 Świadomość ekologiczna i postawy prośrodowiskowe	KATARZYNA ANDERKA	28-02-2026	15:15	16:00	00:45
11 z 22 Podsumowanie dnia, pytania i dyskusja	KATARZYNA ANDERKA	28-02-2026	16:00	17:00	01:00
12 z 22 Powtórzenie dnia 1, wprowadzenie do kompetencji społecznych	KATARZYNA ANDERKA	01-03-2026	08:00	09:00	01:00
13 z 22 Komunikacja i rozwiązywanie konfliktów	KATARZYNA ANDERKA	01-03-2026	09:00	10:00	01:00
14 z 22 przerwa kawowa	KATARZYNA ANDERKA	01-03-2026	10:00	10:15	00:15
15 z 22 Zielone postawy w pracy i życiu ćwiczenia społeczne	KATARZYNA ANDERKA	01-03-2026	10:15	11:00	00:45
16 z 22 Tworzenie indywidualnego planu zarządzania stresem – część 1	KATARZYNA ANDERKA	01-03-2026	11:00	11:45	00:45
17 z 22 Plan zarządzania stresem – część 2 (prezentacje)	KATARZYNA ANDERKA	01-03-2026	11:45	12:30	00:45
18 z 22 Wpływ Zielonego Ładu na codzienne działania i środowisko pracy	KATARZYNA ANDERKA	01-03-2026	12:30	13:00	00:30
19 z 22 przerwa obiadowa	KATARZYNA ANDERKA	01-03-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 22 Zastosowanie zielonych kompetencji w redukcji stresu	KATARZYNA ANDERKA	01-03-2026	13:30	14:30	01:00
21 z 22 Refleksja i utrwalenie wiedzy	KATARZYNA ANDERKA	01-03-2026	14:30	15:10	00:40
22 z 22 Walidacja test teoretyczny, certyfikacja	-	01-03-2026	15:10	16:00	00:50

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	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 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 ANDERKA



Coach Biznesu, Akredytacja ICI, Praktyk Transforming Communication Time Line Therapy Practitioner, Absolwentka MSC – Mistrzowskiej Szkoły Coachingu Certyfikowany Trener –Persolog® Model Osobowość Certyfikowany Trener – Persolog® Profil stresu zawodowego i prywatnego, promotor zdrowego stylu życia. Praktyk biznesu. Współwłaścicielka dwóch firm, w których odpowiedzialna jest za sprzedaż, kontakt z klientem oraz szkolenia. Od ponad 20 lat buduje zespoły sprzedażowe w różnych obszarach. Wprowadziła na rynek polski węgierską markę kosmetyczną. Szkoli kadrę zarządzającą oraz pracowników. Wspecjalizowała się w tworzeniu i realizowaniu szkoleń z zakresu sprzedaży bezpośredniej, odpowiedniej komunikacji, rozwoju umiejętności osobistych poprzez trening z Modelem Osobowości persolog® oraz pracy ze stresem w obszarze stresu zawodowego i prywatnego. Aktualnie zajmuje się prowadzeniem szkoleń, indywidualnym coachingiem oraz tworzeniem własnej marki osobistej w zakresie well –being. Zrealizowała ponad 1500 godzin szkoleniowych. Ostatnia aktualizacja wiedzy miała miejsce w 2025 roku.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma:

- licencjonowane materiały szkoleniowe niezbędne materiały do ćwiczeń praktycznych
- certyfikat potwierdzający zdobytą wiedzę i pozyskane umiejętności
- niezbędne materiały i akcesoria do przeprowadzenia szkolenia

Warunki uczestnictwa

Szkolenie zostanie zrealizowane w przypadku zebrania się grupy min. 6 - osobowej.

Aby wziąć udział w szkoleniu należy skontaktować się przed datą zakończenia rekrutacji z organizatorem szkolenia drogą mailową lub telefoniczną

Warunek ukończenia: obecność na co najmniej 80% zajęć.

Tryb szkolenia: stacjonarny, warsztatowy.

Podstawa zwolnienia z VAT:

1) art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c Ustawy z dnia 11 marca 2024 o podatku od towarów i usług - w przypadku dofinansowania w wysokości 100%

2) § 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 przypadku dofinansowania w co najmniej 70%

3) W przypadku braku uzyskania dofinansowania lub uzyskania dofinansowania poniżej 70%, do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT

Informacje dodatkowe

Usługa prowadzona jest w godzinach zegarowych. Przerwy wliczają się do harmonogramu.

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO - wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez Komisję Europejską w ramach klasyfikacji ESCO.

Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych.

Adres

ul. Czarne 3
43-460 Wisła
woj. śląskie

Aries Hotel&SPA

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



KATARZYNA ANDERKA

E-mail anderka.katarzyna@interia.pl

Telefon (+48) 515 077 796