



Zarządzanie stresem i regulacja emocji jako element efektywności pracy i zrównoważonego rozwoju

Numer usługi 2026/01/27/131563/3287948

5 242,00 PLN brutto
5 242,00 PLN netto
308,35 PLN brutto/h
308,35 PLN netto/h

K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

216 ocen

- 📍 Pietrzykowice
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 🕒 17:00 h
- 📅 21.05.2026 do 22.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa skierowana jest do osób zainteresowanych tematyką lub pracujących w środowiskach o podwyższonym poziomie stresu i odpowiedzialności, w szczególności do pracowników oraz kadry zarządzającej organizacji realizujących zadania wymagające precyzji, ciągłości procesów i efektywnego wykorzystania zasobów.

Szkolenie dedykowane jest osobom zainteresowanym tematyką i zaangażowanym w projekty środowiskowe, energetyczne, administracyjne i projektowe, które chcą rozwijać umiejętności zarządzania stresem, regulacji emocji oraz świadomego reagowania w sytuacjach przeciążenia, w celu poprawy jakości współpracy, efektywności pracy i wspierania zrównoważonego rozwoju organizacji.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

2

Data zakończenia rekrutacji

20-05-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

17

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie rozpoznawania stresu i regulacji emocji zarówno w pracy jak i życiu codziennym w środowiskach transformacji energetycznej i zielonej gospodarki. Uczestnik będzie przygotowany do świadomego reagowania w sytuacjach presji, planowania mikro-przerw, wyznaczania granic i prowadzenia komunikacji ograniczającej błędy oraz wspierającą efektywność działania i ograniczającą przeciążenie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy powstawania stresu i przeciążenia w środowisku pracy wymagającym precyzji i efektywności zasobowej i energetycznej	Opisuje związki między stresem a błędami i stratami materiałów i energii w zadaniach zawodowych	Test teoretyczny
Analizuje konsekwencje niekontrolowanego stresu i emocji w kontekście efektywności energetycznej, zasobooszczędności i minimalizacji odpadów	Przedstawia przykłady działań korygujących błędy, które zmniejszają straty energii i surowców	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady higieny psychicznej, mikro-przerw i zarządzania energią w pracy i życiu codziennym	Opisuje sposoby planowania przerw i zarządzania energią w pracy przy optymalnym wykorzystaniu energii	Test teoretyczny
Definiuje rolę wyznaczania granic w pracy zespołowej w środowisku wymagającym efektywności energetycznej i ograniczenia odpadów	Wymienia przykłady konsekwencji braku granic w pracy zespołowej dla zużycia energii i materiałów	Test teoretyczny
Rozpoznaje własne sygnały przeciążenia i stosuje techniki regulacji emocji w zielonym miejscu pracy i życiu codziennym	Przedstawia indywidualny plan reagowania w sytuacjach stresowych z przykładami zastosowania w zielonym miejscu pracy	Analiza dowodów i deklaracji
Wyznacza i komunikuje granice psychologiczne w zespole, ograniczając przeciążenie i konflikty w zielonych miejscach pracy	Opisuje sytuacje zastosowania granic w praktyce oraz ich efekty	Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje indywidualny plan reagowania na stres i przeciążenie w procesach technologicznych, środowiskowych lub niskoemisyjnych	Opracowuje plan ograniczający impulsywne decyzje, nadmiarowe działania i marnotrawstwo energii i materiałów	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Ocenia wpływ własnych emocji i stresu na środowisko pracy i procesy technologiczne w kontekście zielonej transformacji	Przedstawia przykłady poprawy efektywności procesów i ograniczenia emisji/odpadów dzięki świadomemu zarządzaniu stresem i procesami	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Moduł 1: Jak działa stres – reakcje pod presją a efektywność zasobowa pracy

Moduł wyjaśnia, jak stres wpływa na sposób reagowania osób funkcjonujących w wymagających środowiskach zawodowych i sytuacjach życia codziennego realizujących zadania w środowiskach objętych transformacją energetyczną i środowiskową, np. (np. awarie, nagłe sytuacje życiowe, przeciążenie obowiązkami, trudne decyzje). Omawiane są mechanizmy prowadzące do impulsywnych reakcji, błędów decyzyjnych i konfliktów skutkujących dodatkowymi korektami, powtarzaniem działań oraz zwiększonym zużyciem energii, czasu i materiałów. Pokazane jest, w jaki sposób nieświadomione reakcje stresowe mogą prowadzić do błędów decyzyjnych, pośpiechu, pomijania etapów działań lub nieprawidłowej komunikacji, co w praktyce skutkuje koniecznością korekt, powtarzania czynności, strat materiałowych lub zwiększonego zużycia energii.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 „Inteligentne Śląskie” – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41
- Technologie dla ochrony środowiska – podkreślając rolę czynnika ludzkiego w zapewnieniu jakości procesów niskoemisyjnych i zasobooszczędnych.

Moduł 2: Sygnały przeciążenia – ryzyko nieefektywności procesów i strat środowiskowych

Moduł koncentruje się na identyfikacji wczesnych sygnałów przeciążenia psychicznego w kontekście efektywnego działania i zarządzania zasobami w pracy i życiu codziennym, które prowadzą do impulsywnych reakcji wobec klientów, współpracowników oraz ludzi z życia codziennego. Uczestnicy uczą się rozpoznawać sytuacje, w których przeciążenie prowadzi do błędów proceduralnych, nieprzestrzegania zasad segregacji i minimalizacji odpadów - ICT i logistyki niskoemisyjnej – np. przy analizie danych środowiskowych, raportowaniu ESG czy planowaniu procesów transportowych.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 47**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 42**

Moduł 3: Regulacja emocji w sytuacjach zawodowych – ograniczanie eskalacji i strat

Moduł obejmuje praktyczne techniki regulacji emocji możliwe do zastosowania w trakcie realizacji zadań zawodowych oraz w sytuacjach życia codziennego i trudnych rozmów. W module omawiane są konkretne strategie regulacji emocji, takie jak zatrzymywanie reakcji impulsywnych, obniżanie pobudzenia w sytuacjach presji, świadome zarządzanie napięciem w trudnych rozmowach oraz utrzymywanie stabilności emocjonalnej w trakcie realizacji złożonych zadań. Uczestnicy ćwiczą sposoby reagowania, które pozwalają zachować koncentrację, odpowiedzialność i spójność działania, nawet w warunkach niepewności i zmian. Uczestnicy uczą się reagować w sposób ograniczający konflikty, błędne decyzje i nadmierowe działania, które zwiększają zużycie zasobów oraz obciążenie procesów realizowanych w organizacjach nastawionych na niskoemisyjność i zrównoważony rozwój oraz w codziennym funkcjonowaniu. Moduł pokazuje, że umiejętność regulacji emocji stanowi kompetencję wspierającą jakość i ciągłość procesów technologicznych i organizacyjnych - wdrażania strategii ESG, raportowania CSR i optymalizacji procesów środowiskowych, praca pod presją podczas analizy dużych zbiorów danych ESG

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 41**

Moduł 4: Komunikacja pod wpływem emocji – stabilność współpracy i procesów

Moduł dotyczy wpływu stresu i emocji na komunikację zawodową oraz współpracę zespołową. Uczestnicy poznają mechanizmy, w których napięcie emocjonalne prowadzi do nieporozumień, eskalacji konfliktów, nieprecyzyjnego przekazywania informacji oraz przenoszenia stresu na współpracowników. Omawiane są sposoby na komunikację zawodową oraz w relacjach życia codziennego, które ograniczają przenoszenie napięcia, konflikty i powielanie pracy, sprzyjając stabilności procesów oraz bardziej efektywnemu wykorzystaniu zasobów w zespołach realizujących zadania środowiskowe i organizacyjne. Np. przeciążenie informacyjne podczas pracy z systemami raportowania ESG.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 47**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 42**

Moduł 5: Mikro-przerwy – regeneracja wspierająca efektywność pracy i ograniczanie błędów

Moduł pokazuje, jak krótkie, świadomie planowane przerwy regeneracyjne wpływają na koncentrację, jakość decyzji i sposób reagowania w pracy. Uczestnicy uczą się, jak stosowanie mikro-przerw ogranicza liczbę błędów, korekt i ponownych działań, co sprzyja efektywniejszemu wykorzystaniu energii, czasu i zasobów. Regeneracja omawiana jest jako element utrzymania jakości i bezpieczeństwa procesów wspierających efektywność energetyczną i redukcję emisji. Uczestnicy uczą się rozumieć związek pomiędzy zmęczeniem psychicznym a wzrostem liczby błędów, impulsywnych reakcji oraz spadkiem staranności pracy. Mikro-przerwy omawiane są jako narzędzie wspierające regulację emocji i utrzymanie stabilności funkcjonowania w warunkach intensywnej pracy oraz codziennych obowiązków oraz zmian organizacyjnych charakterystycznych dla procesów transformacji energetycznej i środowiskowej.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 41**

Moduł 6: Granice psychologiczne – stabilność zespołów i trwałość kompetencji

Moduł analizuje wpływ braku granic psychologicznych na przeciążenie pracowników, konflikty oraz rotację kadr. Uczestnicy uczą się wyznaczać granice w relacjach zawodowych w sposób sprzyjający długofalowej stabilności zespołów oraz utrzymaniu kompetencji niezbędnych do realizacji procesów związanych ze zrównoważonym rozwojem i zieloną transformacją. Wyznaczanie granic omawiane jest jako element regulacji emocji wspierający długofalową stabilność funkcjonowania zawodowego, szczególnie w sektorach objętych transformacją energetyczną i środowiskową, gdzie zmiany mają charakter ciągły i długotrwały. Moduł pokazuje, jak umiejętność dbania o granice wpływa na utrzymanie jakości pracy, odpowiedzialności decyzyjnej oraz trwałości kompetencji niezbędnych w zielonych miejscach pracy.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – **str. 49**
- PRT WSL 2019–2030 – **str. 42**

Moduł 7: Higiena psychiczna w pracy – ciągłość działania w warunkach zmian

Moduł dotyczy codziennych nawyków pracy, które wpływają na odporność psychiczną, jakość decyzji i zdolność do funkcjonowania w warunkach zmian zawodowych i życiowych i zdolność do funkcjonowania w warunkach długotrwałych zmian organizacyjnych i regulacyjnych. Omawiane są działania zapobiegające kumulacji napięcia oraz spadkowi jakości pracy w procesach istotnych dla adaptacji do zmian klimatycznych i środowiskowych. Higiena psychiczna omawiana jest w kontekście adaptacji do zmian wynikających z transformacji energetycznej, wymogów środowiskowych i zmieniających się oczekiwań organizacyjnych, np. przy pracy z danymi ESG czy wdrażaniu rozwiązań cyfrowych w organizacji.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – str. 47
- PRT WSL 2019–2030 – str. 19

Moduł 8: Indywidualny plan reagowania – ograniczanie strat poprzez świadome zarządzanie stresem

Moduł końcowy polega na opracowaniu indywidualnego planu reagowania na stres i emocje w sytuacjach zawodowych, ukierunkowanego na ograniczenie konfliktów, błędów i nadmiarowych działań. Plan ten wspiera bardziej świadome funkcjonowanie w pracy i życiu codziennym sprzyjające stabilności procesów, efektywnemu wykorzystaniu zasobów oraz realizacji celów zrównoważonego rozwoju organizacji. Uczestnicy analizują sytuacje zawodowe, w których stres i emocje najczęściej wpływają na ich decyzje, komunikację oraz jakość realizowanych zadań w zakresie transformacji energetycznej i zrównoważonego rozwoju w codziennym życiu i w pracy. Plan uwzględnia sposoby reagowania wspierające stabilność emocjonalną, odpowiedzialność decyzyjną i jakość pracy w warunkach transformacji energetycznej i środowiskowej. Uczestnicy określają działania, które pozwolą im ograniczać impulsywne reakcje, konflikty i błędy wpływające na ciągłość procesów oraz efektywne wykorzystanie zasobów w organizacji.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

Moduł 9 Walidacja -Przeprowadzenie testu teoretycznego i analizy dowodów i deklaracji. - Fundacja My Personality Skills

kwalfikacja: Animator metod odporności psychicznej

Usługa szkoleniowa jest zgodna z założeniami Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 „Inteligentne Śląskie” oraz kierunkami wskazanymi w Programie Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego 2019–2030:

- **Transformacja w kierunku zielonej i zrównoważonej gospodarki** - Program rozwija umiejętności regulacji stresu i emocji w kontekście pracy w środowisku podlegającym zmianom technologicznym i organizacyjnym wynikającym z transformacji energetycznej. Uczestnicy uczą się regulować emocje i podejmować decyzje operacyjne w sposób stabilny, zgodny z procedurami i standardami jakości, co ogranicza ryzyko błędów skutkujących stratami materiałowymi, energetycznymi oraz koniecznością powtarzania działań.
- **Rozwój kapitału ludzkiego i kompetencji przyszłości** -Usługa wzmacnia odporność psychiczną, regulacji emocji i stresu, zdolność adaptacji do zmian regulacyjnych i technologicznych, koncentrację oraz odpowiedzialność decyzyjną. kompetencje te wspierają stabilność funkcjonowania procesów technologicznych w obszarach takich jak energetyka, technologie środowiskowe oraz modernizacja systemów produkcyjnych w kierunku większej efektywności energetycznej i surowcowej.
- **Efektywność procesów i ograniczanie strat** - Program rozwija umiejętność świadomego reagowania pod presją, pracy z błędem oraz zapobiegania impulsywnym decyzjom. Ogranicza to ryzyko powstawania: nadprodukcji, powtórzeń czynności, błędów proceduralnych, konfliktów organizacyjnych prowadzących do dezorganizacji pracy, strat materiałowych i energetycznych wynikających z braku koncentracji lub przeciążenia.

Ciąg dalszy informacji Programu w informacjach dodatkowych ->

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 11 Jak działa stres – reakcje pod presją a efektywność zasobowa pracy	Aleksandra Żarnowiecka	21-05-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
2 z 11 Sygnały przeciążenia – ryzyko nieefektywności procesów i strat środowiskowych	Aleksandra Żarnowiecka	21-05-2026	09:30	11:00	01:30	Tak
3 z 11 przerwa	Aleksandra Żarnowiecka	21-05-2026	11:00	11:15	00:15	Tak
4 z 11 Regulacja emocji w sytuacjach zawodowych – ograniczanie eskalacji i strat	Aleksandra Żarnowiecka	21-05-2026	11:15	12:45	01:30	Tak
5 z 11 Komunikacja pod wpływem emocji – stabilność współpracy i procesów	Aleksandra Żarnowiecka	21-05-2026	12:45	14:15	01:30	Tak
6 z 11 Mikro-przerwy – regeneracja wspierająca efektywność pracy i ograniczanie błędów	Aleksandra Żarnowiecka	22-05-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
7 z 11 Granice psychologiczne – stabilność zespołów i trwałość kompetencji	Aleksandra Żarnowiecka	22-05-2026	09:30	11:00	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
8 z 11 przerwa	Aleksandra Żarnowiecka	22-05-2026	11:00	11:15	00:15	Tak
9 z 11 Higiena psychiczna w pracy – ciągłość działania w warunkach zmian	Aleksandra Żarnowiecka	22-05-2026	12:45	14:15	01:30	Tak
10 z 11 Indywidualny plan reagowania – ograniczanie strat poprzez świadome zarządzanie stresem	Aleksandra Żarnowiecka	22-05-2026	14:15	15:45	01:30	Tak
11 z 11 Walidacja	-	22-05-2026	15:45	16:30	00:45	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 242,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 242,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	308,35 PLN
Koszt osobogodziny netto	308,35 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

Aleksandra Żarnowiecka

Trenerka z wieloletnim doświadczeniem w rozwoju kompetencji psychospołecznych i komunikacyjnych, specjalizująca się w tematyce odporności psychicznej, radzenia sobie ze stresem oraz wsparcia mentalnego w środowisku pracy. W ostatnich 5 latach prowadziła liczne szkolenia m.in. dla Sądu Rejonowego w Chorzowie (efektywne przywództwo, redukcja napięcia, trudne rozmowy), ZUS Kielce (profesjonalna obsługa klienta, emocje i stres w pracy) oraz cykle warsztatów z komunikacji i zarządzania zespołem (łącznie ponad 700 godzin dydaktycznych). Realizowała również trening mentalny dla młodzieży z trudnościami emocjonalnymi i zdrowotnymi oraz cykle zajęć z zarządzania emocjami, budowania odporności i samoświadomości. Ukończyła studia podyplomowe z zarządzania zasobami ludzkimi oraz studia pedagogiczne na Uniwersytecie Śląskim. Łączy wiedzę z zakresu psychologii pracy, komunikacji i przywództwa z praktyką szkoleniową ukierunkowaną na rozwój osobisty i zawodowy uczestników. W pracy z uczestnikami zwraca uwagę na wpływ transformacji energetycznej, zmian środowiskowych i procesów niskiemisyjnych na stres, przeciążenie i emocje pracowników. W swojej pracy wykorzystuje tę wiedzę, pomagając uczestnikom szkoleń świadomie zarządzać stresem i emocjami w kontekście dynamicznych zmian organizacyjnych i środowiskowych, rozwijać odporność psychiczną oraz utrzymywać stabilność procesów w miejscu pracy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Cd. Programu:

Nabyte umiejętności mają zastosowanie zarówno w tradycyjnych sektorach gospodarki, jak i w nowych oraz rozwijających się sektorach zielonej gospodarki, przyczyniając się do tworzenia i utrzymania zielonych miejsc pracy, rozumianych jako miejsca pracy wspierające: efektywność energetyczną, zasobooszczędność, minimalizację odpadów i strat, odpowiedzialne i zrównoważone funkcjonowanie organizacji.

Podstawową formą organizacyjną szkolenia jest lekcja, której odpowiada 1 h dydaktyczna trwająca 45 min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Usługa oferuje 17 godzin dydaktycznych tj. 1 godzina lekcyjna = 45 minut

Szkolenie trwa 17 godzin dydaktycznych w tym 8 godzin są to zajęcia praktyczne a 9 godzin są to zajęcia teoretyczne

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny Fundacja My Personality Skills. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji w dniu jej przeprowadzenia. Usługa szkoleniowa może korzystać ze zwolnienia z podatku od towarów i usług (VAT), zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa podatkowego, wyłącznie w przypadku, gdy osoba otrzymująca usługę spełnia wszystkie przesłanki wymagane do zastosowania zwolnienia.

Aby skorzystać ze zwolnienia z podatku VAT, uczestnik zobowiązany jest do przedłożenia dostawcy usługi dokumentów lub oświadczeń potwierdzających spełnienie warunków uprawniających do zastosowania zwolnienia. Brak wymaganych dokumentów skutkuje opodatkowaniem usługi VAT według właściwej stawki.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U.2013 poz. 1722 z późniejszymi zmianami)

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi. Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom . Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej

Warunki techniczne

Walidacja usługi zostanie przeprowadzona za pośrednictwem platformy Google Meets.

Warunki techniczne

- urządzenie przenośne/mobilne lub stacjonarne (komputer/laptop/tablet) z kamerą, mikrofonem i głośnikami;
- procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy) lub Core i5 Kaby Lake; min. 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- system operacyjny taki jak min. Windows 8 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS;
- aktualne wersje przeglądarki np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Brave, Safari, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer, Yandex;
- uczestnik dysponuje łączem sieciowym spełniającym następujące parametry:
- dostęp do internetu o zalecanej szybkości - minimalna prędkość pobierania 2 Mb/s, prędkość wysyłania 512 kb/s;

Uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów;

Program darmowy.

Link do programu: <https://meet.google.com/landing>

Link będzie wysłany uczestnikom drogą mailową dwa dni przed rozpoczęciem usługi. Ważność linku obejmuje czas usługi.

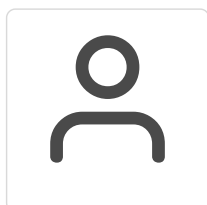
Adres

ul. Wierzbowa 4
34-326 Pietrzykowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584