



SNH Magdalena

Kaźmierczak -

Polowczyk

★★★★★ 4,9 / 5

5 346 ocen

Kurs: Efektywna organizacja pracy w oparciu o Metody 5S i Kaizen oraz zasady - onboarding i wellbeing.

Numer usługi 2026/01/28/15618/3291129

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 43 h

📅 16.03.2026 do 20.03.2026

7 690,00 PLN brutto

7 690,00 PLN netto

178,84 PLN brutto/h

178,84 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do właścicieli przedsiębiorstw, pracowników fizycznych, budowlanych, sprzedawców, pracowników usług, rzemieślników. Nie jest wymagane doświadczenie.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	15-03-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	43
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs pt. „Kurs: Efektywna organizacja pracy w oparciu o Metody 5S i Kaizen oraz zasady - onboarding i wellbeing.” przygotowuje do samodzielnego i efektywnego organizowania pracy z wykorzystaniem metody 5S, metody Kaizen oraz zasad onboardingu i wellbeingu. Kurs umożliwia systemowe wdrożenie ładu, podniesienie świadomości w zakresie zagrożeń w miejscu pracy, a także przygotowuje do świadomego stosowania zasad skutecznego onboardingu oraz budowania dobrostanu psychicznego w środowisku zawodowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik współpracuje w zespole, komunikuje się i rozwiązuje problemy wspólnie z innymi.	Uczestnik uczestniczy w ćwiczeniach zespołowych, skutecznie komunikując swoje pomysły i rozwiązania podczas symulacji pracy zespołowej.	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie znaczenie etyki i odpowiedzialności ekologicznej w miejscu pracy.	Uczestnik podaje przykłady etycznych działań i inicjatyw zrównoważonego rozwoju, które można wdrożyć w swojej codziennej pracy.	Test teoretyczny
Uczestnik wdraża techniki Kaizen w celu ciągłego doskonalenia i usprawniania miejsca pracy.	Uczestnik przedstawia plan lub pomysł na usprawnienie konkretnego procesu lub stanowiska, bazując na filozofii Kaizen.	Test teoretyczny
Uczestnik wymienia podstawowe zasady organizacji pracy oraz techniki optymalizacji stanowiska pracy, takie jak metoda 5S.	Uczestnik potrafi wymienić kroki metody 5S i podać przykłady ich zastosowania na swoim stanowisku pracy.	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie znaczenie onboardingu jako procesu, a nie jednorazowego wydarzenia.	Uczestnik wskazuje różnice między onboardingiem procesowym a jednorazowym wdrożeniem.	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie znaczenie kultury wsparcia psychicznego w zespole.	Uczestnik potrafi wskazać elementy budujące kulturę wsparcia.	Test teoretyczny
Uczestnik zna czynniki wpływające na komfort psychiczny w miejscu pracy.	Uczestnik wymienia najważniejsze czynniki i ich przykłady.	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?

Program

Szkolenie skierowane jest do właścicieli przedsiębiorstw, kierowników - brygadzystów, pracowników fizycznych, budowlanych, sprzedawców, pracowników usług, rzemieślników, którzy chcą podnieść swoje kompetencje w zakresie organizacji pracy własnej oraz stosowania zasad skutecznego onboardingu oraz budowania dobrostanu psychicznego w środowisku zawodowym.

PROGRAM:

1. Test (przed-test)
2. Wprowadzenie do szkolenia
3. Przedstawienie korzyści płynących z efektywnej organizacji pracy własnej
4. Wprowadzenie do filozofii Lean
5. Kluczowe narzędzia Lean: metoda Kaizen i metoda 5S
6. Znaczenie Kaizen - ciągłe doskonalenie
7. Korzyści płynące z zastosowania metody Kaizen
8. Cele Kaizen
9. Etapy Kaizen
10. Inicjacja
11. Analiza danych
12. Przygotowanie
13. Warsztaty i ich realizacja
14. Kontynuacja działań
15. Narzędzia i metody Kaizen
16. Cykl PDCA
17. Cykl 8D
18. Gemba Walk
19. 5W
20. 5W2H
21. Analiza Paterno
22. Warsztaty Kaizen i burza mózgów
23. System sugestii
24. Metoda 5S: wprowadzenie do metody 5S
25. Omówienie poszczególnych kroków: Sortowanie, Systematyzowanie, Sprzątanie, Standaryzacja, Samodyscyplina
26. Korzyści z zastosowania metod 5S w miejscu pracy
27. Przykłady zastosowania 5S w pracy na budowie/produkcji - pracownicy fizyczni: organizacja narzędzi i materiałów na miejscu pracy
28. Przykłady zastosowania 5S w pracy w biurze / usługach - pracownicy umysłowi: organizacja narzędzi i materiałów na miejscu pracy
29. Wdrożenie metod 5S - przykłady

30. Praktyczne warsztaty 5S

- Ćwiczenia: projektowanie i reorganizacja pracy zgodnie z 5S
- Tworzenie założycielskiego działania dla 5S w miejscu pracy uczestników
- Prezentacja wyników prac grupowych i dyskusji

31. Kaizen a innowacje

32. Straty - czym jest marnotrawstwo?

33. Eliminacja strat

34. Przykłady marnotrawstwa

35. Zespół - role, ewolucja, zaangażowanie

36. Przywództwo

37. Proces zarządzania zmianą

38. Jak radzić sobie z oporem

39. Charakterystyka wybranych czynników stresujących

40. Ergonomia - problemy techniczne i organizacyjne

41. Uwaga i skupienie w miejscu pracy

42. Edukacja w zakresie zdrowego stylu życia

43. Wprowadzanie nowych metod lub narzędzi, które usprawniają zadania

44. Wprowadzenie: onboarding jako proces adaptacji

45. Onboarding jako proces, a nie jednorazowe wydarzenie

46. Etapy skutecznego onboardingu

47. Ćwiczenie praktyczne: projektowanie onboarding'u

48. Onboarding hybrydowy – dobre praktyki

49. Wprowadzenie do komfortu psychicznego i dobrostanu

50. Identyfikacja czynników wpływających na komfort w pracy

51. Analiza przyczyn nadmiernych zwolnień lekarskich

52. Budowanie kultury wsparcia psychicznego w zespole

53. Cechy dobrego lidera

54. Bariery komunikacyjne w miejscu pracy i ich likwidacja

55. Przykłady angażowania, motywowania i nagradzania pracowników

56. Podsumowanie szkolenia: pytania i odpowiedzi; Wypełnienie ankiety ewaluacyjnej

57. Walidacja - test końcowy

Szkolenie prowadzone jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45min.)

Szkolenie zdalne w czasie rzeczywistym poprzez platformę ZOOM.US

Kurs przeprowadzany będzie w formie online, bez podziału na grupy. Uczestnicy mają możliwość korzystania zarówno z kamery jak i mikrofonu. Pytania można również zadawać za pomocą czatu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 27

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 27 Test (przed-test)	Iwona Mieczyńska	16-03-2026	08:00	08:45	00:45
2 z 27 Wprowadzenie do szkolenia; Przedstawienie korzyści płynących z efektywnej organizacji pracy własnej	Iwona Mieczyńska	16-03-2026	08:45	09:30	00:45
3 z 27 Wprowadzenie do filozofii Lean; Kluczowe narzędzia Lean: metoda Kaizen i metoda 5S	Iwona Mieczyńska	16-03-2026	09:30	11:00	01:30
4 z 27 Znaczenie Kaizen - ciągłe doskonalenie; Korzyści płynące z zastosowania metody Kaizen	Iwona Mieczyńska	16-03-2026	11:00	12:30	01:30
5 z 27 Cele Kaizen; Etapy Kaizen	Iwona Mieczyńska	16-03-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 27 Inicjacja; Analiza danych;Przygotowanie	Iwona Mieczyńska	16-03-2026	14:00	15:30	01:30
7 z 27 Warsztaty i ich realizacja	Iwona Mieczyńska	17-03-2026	08:00	08:45	00:45
8 z 27 Kontynuacja działań; Narzędzia i metody Kaizen	Iwona Mieczyńska	17-03-2026	08:45	10:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 27 Cykl PDCA; Cykl 8D; Gemba Walk	Iwona Mieczysłńska	17-03-2026	10:15	11:45	01:30
10 z 27 5W; 5W2H; Analiza Paterno	Iwona Mieczysłńska	17-03-2026	11:45	13:15	01:30
11 z 27 Warsztaty Kaizen i burza mózgów; System sugestii	Iwona Mieczysłńska	17-03-2026	13:15	14:00	00:45
12 z 27 Metoda 5S: wprowadzenie do metody 5S; Omówienie poszczególnych kroków: Sortowanie, Systematyzowanie, Sprzątanie, Standaryzacja, Samodyscyplina	Iwona Mieczysłńska	17-03-2026	14:00	15:30	01:30
13 z 27 Korzyści z zastosowania metod 5S w miejscu pracy	Iwona Mieczysłńska	18-03-2026	08:00	08:45	00:45
14 z 27 Przykłady zastosowania 5S w pracy na budowie/produkcji; Przykłady zastosowania 5S w pracy w biurze / usługach - pracownicy umysłowi	Iwona Mieczysłńska	18-03-2026	08:45	10:15	01:30
15 z 27 Wdrożenie metod 5S - przykłady; Praktyczne warsztaty 5S	Iwona Mieczysłńska	18-03-2026	10:15	11:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 27 Kaizen a innowacje; Straty - czym jest marnotrawstwo?; Eliminacja strat; Przykłady marnotrawstwa	Iwona Mieczysłńska	18-03-2026	11:00	12:30	01:30
17 z 27 Zespół - role, ewolucja, zaangażowanie; Przywództwo; Proces zarządzania zmianą	Iwona Mieczysłńska	18-03-2026	12:30	14:00	01:30
18 z 27 Jak radzić sobie z oporem; Charakterystyka wybranych czynników stresujących	Iwona Mieczysłńska	18-03-2026	14:00	14:45	00:45
19 z 27 Ergonomia - problemy techniczne i organizacyjne	Iwona Mieczysłńska	18-03-2026	14:45	15:30	00:45
20 z 27 Uwaga i skupienie w miejscu pracy; Edukacja w zakresie zdrowego stylu życia	Iwona Mieczysłńska	19-03-2026	08:00	08:45	00:45
21 z 27 Wprowadzanie nowych metod lub narzędzi, które usprawniają zadania; Onboarding jako proces adaptacji; Onboarding jako proces, a nie jednorazowe wydarzenie	Iwona Mieczysłńska	19-03-2026	08:45	10:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 27 Etapy skutecznego onboarding'u; Ćwiczenie praktyczne: projektowanie onboarding'u; Onboarding hybrydowy – dobre praktyki	Iwona Mieczysłńska	19-03-2026	10:15	11:45	01:30
23 z 27 Komfort psychiczny i dobrostan; Identyfikacja czynników wpływających na komfort w pracy; Analiza przyczyn nadmiernych zwolnień lekarskich	Iwona Mieczysłńska	19-03-2026	11:45	13:15	01:30
24 z 27 Analiza przyczyn nadmiernych zwolnień lekarskich; Budowanie kultury wsparcia psychicznego w zespole;	Iwona Mieczysłńska	19-03-2026	13:15	14:45	01:30
25 z 27 Cechy dobrego lidera; Bariery komunikacyjne w miejscu pracy i ich likwidacja;	Iwona Mieczysłńska	19-03-2026	14:45	15:30	00:45
26 z 27 Przykłady angażowania, motywowania i nagradzania pracowników; Podsumowanie szkolenia: pytania i odpowiedzi; Wypełnienie ankiety ewaluacyjnej	Iwona Mieczysłńska	20-03-2026	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 27 Walidacja - test końcowy	-	20-03-2026	09:30	10:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 690,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	178,84 PLN
Koszt osobogodziny netto	178,84 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Iwona Mieczyska

Doświadczona trenerka, coach i menedżer z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy z zespołami, organizacjami i klientami indywidualnymi. Mgr socjologii, absolwentka studiów podyplomowych z coachingu na UAM. Certyfikowana trenerka FRIS® i IES. Wykładowczyni w WSB, prowadząca zajęcia z postaw społecznych i ich zmian, promując postawy odpowiedzialne ekologicznie i społecznie wśród studentów. Od 2019r. prowadzi własną firmę szkoleniową-Akademię Rozwoju IM, realizując projekty dla firm, instytucji publicznych,a także wspierając lokalne społeczności i inicjatywy związane ze zrównoważonym rozwojem. W swojej działalności szczególną wagę przykładą do ekologii i zrównoważonego rozwoju, kładąc duży nacisk na komunikację marketingową, etyczne praktyki oraz przeciwdziałanie greenwashingowi. Prowadzi kursy i warsztaty rozwijające kompetencje zespołów w zakresie odpowiedzialnego marketingu, strategii komunikacji w kontekście ESG i CSR, krytycznego myślenia i analizy przekazów medialnych. Współpracuje z Centrum Promocji Ekorozwoju, angażując się w projekty promujące odpowiedzialne postawy społeczne i ekologiczne. W 2025r. ukończyła kursy m.in. "Zrównoważony rozwój-szkolenie dla trenerów", „Komunikacja ESG bez greenwashingu” oraz „Ocena Podwójnej Istotności-drogowskaz w raporcie ESG”. Dotychczas zrealizowała ponad 5300 godzin szkoleń, przeszkoliła ponad 2600 uczestników z różnych branż. Posiada doświadczenie w prowadzeniu tego typu szkoleń w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma w wiadomości e-mail skrypt szkoleniowy.

Informacje dodatkowe

SNH Magdalena Kaźmierczak – Polowczyk jest Placówką Kształcenia Ustawicznego, działającą na podstawie przepisów ustawy Prawo oświatowe z dnia 14 grudnia 2016 r. (Dz. U. z 2023 r. poz. 900 z późn. zm.), zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych z dnia 6 października 2023 r., prowadzi kształcenie ustawiczne w następujących formach pozaszkolnych: kursy, umożliwiające uzyskiwanie i uzupełnianie wiedzy, umiejętności i kwalifikacji zawodowych. W związku z powyższym dokumenty księgowe wystawiane są zwolnione ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 pkt 26 lit. a ustawy o VAT).

RSPO: 482089, REGON Placówki: 529179914

Warunki techniczne

- a) usługa będzie prowadzona za pośrednictwem platformy zoom.us
- b) minimalne wymagania sprzętowe: komputer stacjonarny/laptop, kamera wbudowana/na USB, mikrofon, słuchawki/ głośniki Processor and RAM requirements Minimum Processor Single Core 1Ghz or Higher RAM 2GB Recommended Dual Core 2Ghz or Higher (i3/i5/i7 or AMD equivalent) RAM 4GB Przewodowy lub bezprzewodowy (3G or 4G/LTE). Minimum bandwidth is 600kbps (up/down) and recommended is 1.5 Mbps
- c) minimalne wymagania dotyczące łącza sieciowego: minimum 70 kb/s downloadu
- d) niezbędne oprogramowanie: minimum Windows XP/MacOS High Sierra, przeglądarka internetowa (marka nie ma znaczenia)
- e) okres ważności linku do zakończenia szkolenia (wg harmonogramu)

Kontakt



MAGDALENA KAŻMIERCZAK-POLOWCZYK

E-mail mmagdakazmierczak@gmail.com

Telefon (+48) 887 038 880