



Instytut Rozwoju
Danuta Jagusz

★★★★★ 5,0 / 5

79 ocen

Zrównoważona komunikacja. Efektywne zarządzanie informacją, radzenie sobie z wypaleniem, konfliktami i stresem w miejscu pracy z uwzględnieniem cyfrowych umiejętności.

Numer usługi 2026/01/28/187259/3291631

📍 Tychy / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 21.03.2026 do 22.03.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

277,78 PLN brutto/h

277,78 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest przeznaczone dla osób indywidualnych i przedsiębiorców, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę, umiejętności oraz kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej w budowaniu zespołu w przedsiębiorstwie, oraz podnieść jakość życia codziennego z wykorzystaniem zielonych kompetencji.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	50
Data zakończenia rekrutacji	20-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
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

Celem edukacyjnym szkolenia jest rozwój umiejętności komunikacji interpersonalnej w budowaniu efektywnych zespołów w przedsiębiorstwie oraz zdrowych relacji w życiu prywatnym z wykorzystaniem kompetencji zielonych, wspierających współpracę, rozwiązywanie konfliktów, zarządzanie, dobrostan oraz zrównoważony rozwój zarówno w życiu prywatnym jak i w organizacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje świadomość ekologiczną w oparciu o europejskie ramy kompetencji w zakresie zrównoważonego rozwoju	Wdraża wartości dotyczące zrównoważonego rozwoju obejmujące kompetencje nad refleksją oraz wartością zrównoważonego rozwoju. wspiera uczciwość, pokojowe postawy, sprawczości życiową i polityczną. Wdraża ograniczenie surowców zarówno w życiu codziennym jak i zawodowym (minimalizowanie odpadów, zwiększenie wydajności)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Określa role skutecznej wymiany informacji w nowoczesnym miejscu pracy oraz w życiu codziennym	Kursant definiuje odpowiedzialność i wpływ na rozwój zielonych organizacji	Test teoretyczny
	Kursant rozróżnia techniki rozwiązywania konfliktów w życiu prywatnym i zawodowym	Wywiad swobodny
	Promuje zrównoważony rozwój i postawy ekologiczne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wdraża skuteczną komunikację interpersonalną, prawidłowo identyfikuje i rozstrzyga dylematy, rozwiązuje problemy związane z wykorzystaniem kompetencji cyfrowych I zielonych w zielonych miejscach pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Definiuje pojęcie komunikacji interpersonalnej, intrapersonalnej, społecznej, pośredniej	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje techniki wspierające redukcje stresu, zdrowie psychiczne, odporność emocjonalną w oparciu o nowoczesne technologie	Korzysta z technik NLP w celu rozładowania napięć • Zarządzanie natłokiem danych z systemów IoT i czujników środowiskowych poprzez stosowanie technik filtrowania i wizualizacji informacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Tworzy zrównoważoną kulturę pracy	Zachowuje równowagę między życiem prywatnym, a zawodowym. Promuje zielone nawyki (przerwy w pracy, aktywność fizyczna, zdrowa dieta) Redukuje stres i przeciążenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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	Instytut Rozwoju Danuta Jagusz
Nazwa Podmiotu certyfikującego	My Personality Skills

Program

Moduł I Budowanie świadomości ekologicznej w oparciu o europejskie ramy kompetencji w zakresie zrównoważonego rozwoju

Urzeczywistnianie wartości dotyczących zrównoważonego rozwoju obejmujące kompetencje nad refleksją oraz wartością zrównoważonego rozwoju

Zdrowa komunikacja jako filar zrównoważonego rozwoju

Wspieranie uczciwości

Formułowanie I ROZWIĄZYWANIE problemów

wizualizacja zrównoważonej przyszłości obejmujące kompetencje opierające się na

Umiejętności myślenia o przyszłości, zdolności przystosowania się, myśleniu

eksploracyjnym

Omówienie działań na rzecz zrównoważonego rozwoju obejmujących:

sprawczość polityczną

wspólne działanie

Indywidualną inicjatywę

Ekologiczne podejście do komunikacji: redukcja papierowej dokumentacji, unikanie

nadmiaru e-maili, promowanie spotkań online.

Moduł II Skuteczna komunikacja interpersonalna w kontekście zielonych

kompetencji

Wprowadzenie do komunikacji interpersonalnej – rola skutecznej wymiany informacji w

nowoczesnym miejscu pracy oraz w życiu codziennym .

Samoświadomość, poznanie własnej osobowości i kompetencje proekologiczne.

Elementy efektywnej komunikacji: aktywne słuchanie, precyzja wypowiedzi, świadome

używanie komunikacji niewerbalnej.

Bariery komunikacyjne i sposoby ich eliminacji w zespołach hybrydowych i rozproszonych

oraz w codziennych relacjach.

Wpływ nadmiaru informacji na efektywność zespołu oraz życie codzienne – metody

ograniczania niepotrzebnych wiadomości, trudne rozmowy z klientem.

Jak ograniczać zużycie zasobów poprzez optymalizację procesów komunikacyjnych?

Minimalizacja śladu węglowego w komunikacji: cyfrowe archiwizowanie dokumentów,

efektywne wykorzystanie videokonferencji, unikanie zbędnych spotkań stacjonarnych.

Ekologiczne podejście do komunikacji: redukcja papierowej dokumentacji, unikanie

nadmiaru e-maili, promowanie spotkań online.

Moduł III Techniki wspierające redukcję stresu, zdrowie psychiczne, odporność

emocjonalną w oparciu o nowoczesne technologie

Stres - jako choroba cywilizacyjna ograniczająca rozwój mentalny, społeczny i hamująca
rozwój organizacji.

Radzenie sobie ze stresem informacyjnym: Zarządzanie natłokiem danych z systemów IoT

i czujników środowiskowych poprzez stosowanie technik filtrowania i wizualizacji

informacji.

Mindfulness i relaksacja wspierane technologicznie: Wykorzystanie aplikacji do medytacji i

biofeedbacku do zarządzania stresem, wynikającym z ciągłego monitorowania

wskaźników efektywności energetycznej i zasobooszczędności.

Skuteczna komunikacja w cyfrowym środowisku: Użycie narzędzi do analizy języka (NLP)

w komunikacji zespołowej, aby identyfikować i neutralizować potencjalne źródła konfliktów,

zwłaszcza w dyskusjach na temat wdrażania nowych, zielonych technologii.

Moduł IV Zespołowa adaptacja do zmiany

Reakcje na zmianę

Jak zmiany wpływają na nasze codzienne życie i na zachowania pracowników

Rola lidera i pracownika

Moduł V Równowaga między pracą a życiem osobistym w kontekście zielonej

transformacji

Tworzenie zrównoważonej kultury pracy: Wdrażanie inteligentnych systemów zarządzania

(BMS), które automatyzują procesy,

ograniczając zużycie energii i wspierając dobrostan pracowników.

Zarządzanie konfliktami i rozwiązywanie sporów w dyskusjach o innowacjach: Nauka

mediacji i rozwiązywania sporów

dotyczących wyboru i wdrażania niskoemisyjnych technologii w przedsiębiorstwie, np. na

temat inwestycji w odnawialne źródła energii.

Rozpoznawanie i reagowanie na potrzeby w zespole i w życiu prywatnym: Wykorzystanie

analizy danych z systemów monitorowania efektywności,

algorytmów AI do identyfikacji przeciążenia pracą i optymalizacji procesów, co przyczynia

się do poprawy samopoczucia własnego i pracowników.

Moduł VI EGZAMIN ZEWNĘTRZNY

Uczestnicy będą pracowali samodzielnie oraz w 6-8 osobowych zespołach.

Liczba godzin usługi jest przedstawiona w wymiarze godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 minut).

Usługa rozwojowa trwa łącznie 18 godzin dydaktycznych. Dodatkowo 1 x przerwa 30 minutowa każdego dnia - nie wliczona w cenę usługi rozwojowej.

Podczas szkolenia przewidziane są krótkie przerwy wg preferencji uczestników (wliczone w czas usługi rozwojowej)

Liczba godzin teoretycznych : 8 godzin;

liczba godzin praktycznych : 10 godzin

Praktyka ma charakter **warsztatowy**, ponieważ uczestnicy nabywają **zielone kwalifikacje** poprzez aktywne ćwiczenia, pracę w grupach i praktyczne wykorzystanie technologii środowiskowych. Warsztatowa forma umożliwia rozwój kluczowych **zielonych umiejętności** (integracja technologii z ekologią, zarządzanie informacją, kształtowanie zielonej kultury pracy) oraz zielonych kompetencji, takich jak: rozwiązywanie konfliktów, redukcja stresu, planowanie działań, analizowanie, kreatywność, krytyczne myślenie i zdolność adaptacyjna. Dzięki temu uczestnicy realnie przygotowują się do funkcjonowania w **zielonych miejscach pracy**.

Usługa prowadzi do nabycia zielonych **kwalifikacji**.

Walidacja zostanie przeprowadzona przez podmiot zewnętrzny.

Usługa zgodna z definicją "zielonych umiejętności" i „zielonych miejsc pracy” (FESL

10.17): Łączy rozwój kompetencji osobistych i

interpersonalnych z praktycznym wykorzystaniem technologii w celu osiągnięcia celów środowiskowych.

ZIELONE UMIEJĘTNOŚCI:

- Integracja technologii z ekologią: Program łączy takie narzędzia jak oprogramowanie do zarządzania środowiskowego (EMS), systemy monitorowania zużycia zasobów oraz analizę danych z celami środowiskowymi, takimi jak redukcja śladu węglowego.
- Zarządzanie informacją w zielonym kontekście: Porusza kwestie radzenia sobie ze stresem informacyjnym i efektywnego wykorzystania danych z systemów IoT i czujników środowiskowych, co jest kluczową umiejętnością w nowoczesnej, zasobooszczędnej gospodarce.
- Wpływ na kulturę organizacyjną: Skupia się na tworzeniu kultur pracy sprzyjających zdrowiu psychicznemu i zrównoważonemu rozwojowi, co jest sednem zielonych miejsc pracy, które poprawiają warunki pracy, a jednocześnie wspierają ochronę środowiska.

ZIELONE KOMPETENCJE:

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

REDUKCJA STRESU

PLANOWANIE DZIAŁAŃ

ANALIZOWANIE

KREATYWNOŚĆ

KRYTYCZNE MYŚLENIE

ZDOLNOŚĆ ADAPTACYJNA

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Otwarcie szkolenia, cele, zasady pracy TEORIA	DANUTA JAGUSZ	21-03-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 12 Budowanie świadomości ekologicznej. Wartości zrównoważonego rozwoju	DANUTA JAGUSZ	21-03-2026	10:15	12:00	01:45
3 z 12 Komunikacja, uczciwość, praca nad problemami, wizualizacja zrównoważonej przyszłości	DANUTA JAGUSZ	21-03-2026	12:00	13:30	01:30
4 z 12 Przerwa	DANUTA JAGUSZ	21-03-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 12 Komunikacja interpersonalna i kompetencje proekologiczne. Samoświadomość i osobowość	DANUTA JAGUSZ	21-03-2026	14:00	15:45	01:45
6 z 12 Bariery komunikacyjne, nadmiar informacji, ekologiczna komunikacja	DANUTA JAGUSZ	21-03-2026	15:45	17:15	01:30
7 z 12 Stres, stres informacyjny, zarządzanie danymi	DANUTA JAGUSZ	22-03-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 12 Mindfulness technologiczny, NLP w komunikacji	DANUTA JAGUSZ	22-03-2026	12:00	13:30	01:30
9 z 12 Przerwa	DANUTA JAGUSZ	22-03-2026	13:30	14:00	00:30
10 z 12 Zespołowa adaptacja do zmiany. Rola lidera i pracownika	DANUTA JAGUSZ	22-03-2026	14:00	15:45	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 12 Równowaga praca-życie w zielonej transformacji	DANUTA JAGUSZ	22-03-2026	15:45	16:45	01:00
12 z 12 Walidacja	-	22-03-2026	16:45	17:15	00:30

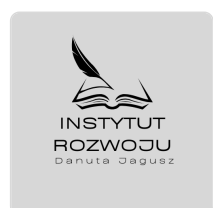
Cennik

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	277,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	277,78 PLN
W tym koszt walidacji brutto	140,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	140,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	172,50 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	172,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

DANUTA JAGUSZ

Certyfikowany coach i dyplomowany trener biznesu.

Absolwentka WSZOP w Katowicach na kierunku

Zarządzania Zasobami Ludzkimi o specjalizacji Psychologia w biznesie.

01.07.2025 Seminarium "Zielone kompetencje w Zintegrowanym Sysyemie Kwalifikacji i Bazie Usług Rozwojowych

14-17.03.2024 Trener biznesowy
1-4.03.2024 Skuteczne wystąpienia publiczne
09.12.2024 Trener umiejętności ekologicznych.
15.07.2023 - 20.10.2023 Szkolenie akredytowany coach

Posiada wieloletnie doświadczenia szkoleniowe oraz zrealizowane wiele godzin sesji coachingowych dla klientów biznesowych tj. kursy HR, motywowanie pracowników, komunikacja, techniki sprzedaży, negocjacje.

Danuta Jagusz posiada bogate doświadczenie jako trener i coach, w tym również w obszarze szkoleń związanych z zrównoważonym rozwojem i ekologią.

W latach 2020-2025 uczestniczyła w licznych szkoleniach i warsztatach dedykowanych tematyce ekologicznej oraz zrównoważonego rozwoju, co pozwoliło jej na pogłębienie wiedzy i umiejętności w zakresie działań proekologicznych, odpowiedzialności społecznej oraz promowania ekologicznych rozwiązań w biznesie.

Ekspert ds. Zrównoważonego SM Marketingu i AI (2020-2025)

Akademia SM, 2022, Zarządzanie Marketingiem i Sprzedażą, 2021,
Praktyczny Market.Internet.,2023

Doświadczenie w budowaniu strategii social media i kampanii reklamowych. Skupia się na promowaniu zrównoważonego rozwoju i minimalizacji cyfrowego śladu węglowego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma skrypt ze szkolenia.

Zeszyt Ćwiczeń (Workbook)

Kwestionariusz typów osobowości

Karty Pracy i Narzędzia Coachingowe:

Arkusz Identyfikacji "Zielonych Talentów":

Wzór "Zielony Elevator Pitch": Struktura skutecznej autoprezentacji z naciskiem na rolę w zrównoważonej transformacji.

Warunki uczestnictwa

80 % obecności na szkoleniu, 80 % z walidacji i egzaminu

Informacje dodatkowe

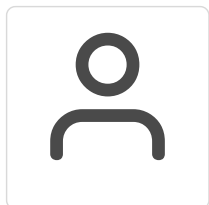
Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje Zaświadczenie potwierdzające nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu tematyki objętej programem szkolenia.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.): Szkolenie jest finansowane w minimum 70% ze środków publicznych zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11.03.2004 o podatku od towarów i usług (Dz.U. Nr 54, poz. 535 ze zm.) oraz par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722 z późn. zm.) ustawy o podatku VAT: art. 113 ust. 1 albo art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a lub lit. b albo art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a lub lit. b lub lit. c, albo Rozporządzenie MF z 20.12.2013 r. §3 ust. 1 pkt 14);

Adres

ul. Towarowa 23
43-100 Tychy
woj. śląskie

Kontakt



Danuta Jagusz

E-mail 21wiekko@gmail.com

Telefon (+48) 695 809 536