



## Pierwsza Pomoc w praktyce przedsiębiorców - budowanie kultury pracy zgodnej z zasadami zrównoważonego rozwoju

Numer usługi 2026/02/26/184984/3363707

1 800,00 PLN brutto  
1 800,00 PLN netto  
85,71 PLN brutto/h  
85,71 PLN netto/h  
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA  
ŚWIADOMEGO  
ROZWOJU SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

66 ocen

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 21:00 h

📅 25.07.2026 do 26.07.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla:

- przedsiębiorców i właścicieli firm wdrażających rozwiązania zgodne z zasadami ESG i zrównoważonego rozwoju,
- menedżerów i kadry zarządzającej odpowiedzialnej za bezpieczeństwo pracowników, dobrostan zespołów oraz odporność organizacji,
- pracowników biurowych i administracyjnych,
- osób odpowiedzialnych za BHP, CSR, ESG i zrównoważony rozwój,
- osób odpowiedzialnych za zarządzanie kryzysowe, ciągłość działania przedsiębiorstwa oraz bezpieczeństwo organizacji,
- osób chcących rozwijać kompetencje w zakresie pierwszej pomocy, odpowiedzialności społecznej, bezpieczeństwa pracy oraz ograniczania skutków zdrowotnych, społecznych i środowiskowych zdarzeń nagłych.

Szkolenie rozwija zielone kompetencje poprzez kształtowanie odpowiedzialnych postaw związanych z ochroną zdrowia ludzi, budowaniem bezpiecznego środowiska pracy, zarządzaniem ryzykiem oraz zwiększaniem odporności organizacji na sytuacje kryzysowe. Uczestnicy uczą się identyfikować zagrożenia.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

24-07-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	21
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 szkolenia jest nabycie praktycznych umiejętności udzielania pierwszej pomocy w środowisku pracy oraz rozwinięcie zielonych kompetencji związanych z odpowiedzialnym reagowaniem na zagrożenia zdrowotne, społeczne i środowiskowe.

Uczestnik zdobywa wiedzę i umiejętności pozwalające na skuteczne działanie w sytuacjach nagłych, ograniczanie negatywnych skutków zdarzeń dla ludzi i organizacji, wspieranie bezpieczeństwa pracowników jako elementu ESG oraz budowanie odporności organizacji zgodnie z.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje stany zagrożenia życia (zawał, udar, anafilaksja, zadławienie, NZK)	poprawne rozpoznanie stanu zagrożenia życia w scenariuszu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykonuje skuteczną resuscytację krążeniowo-oddechową oraz obsługuje AED.	określa etapy i zasady właściwej obsługi AED	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	weryfikuje kolejne kroki wykonania sekwencji BLS	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Reaguje prawidłowo w sytuacjach nagłych w miejscu pracy, minimalizując ryzyko dla ludzi i środowiska.	adekwatny dobór działań dla sytuacji nagłych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje zasady bezpiecznego działania, komunikacji i współpracy w zespole ratowniczym.	wskazuje zasady bezpieczeństwa i komunikacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje zależności pomiędzy bezpieczeństwem pracowników, odpornością organizacji i realizacją celów ESG	wskazuje obszary ESG związane z bezpieczeństwem pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje wpływ zdarzeń nagłych na funkcjonowanie organizacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje działania ograniczające skutki zdrowotne, społeczne i środowiskowe zdarzeń nagłych.  Wykorzystuje zasady odpowiedzialności społecznej podczas reagowania na sytuacje kryzysowe.	wskazuje sposoby minimalizacji skutków zdarzenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera działania ograniczające ryzyko wtórnych zagrożeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje działania wspierające bezpieczeństwo zespołu,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje znaczenie odpowiedzialności społecznej w sytuacjach nagłych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Proponuje działania zwiększające odporność organizacji na sytuacje kryzysowe	identyfikuje zagrożenia występujące w miejscu pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje działania prewencyjne wspierające bezpieczeństwo organizacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

1. Szkolenie przeznaczone dla:

- przedsiębiorców i właścicieli firm wdrażających rozwiązania zgodne z zasadami ESG i zrównoważonego rozwoju,
- menedżerów i kadry zarządzającej odpowiedzialnej za bezpieczeństwo pracowników, dobrostan zespołów oraz odporność organizacji,

- pracowników biurowych i administracyjnych,
- osób odpowiedzialnych za BHP, CSR, ESG i zrównoważony rozwój,
- osób odpowiedzialnych za zarządzanie kryzysowe, ciągłość działania przedsiębiorstwa oraz bezpieczeństwo organizacji,
- osób chcących rozwijać kompetencje w zakresie pierwszej pomocy, odpowiedzialności społecznej, bezpieczeństwa pracy oraz ograniczania skutków zdrowotnych, społecznych i środowiskowych zdarzeń nagłych.

1. DOSTOSOWANIE DO ZIELONYCH KOMPETENCJI. Usługa rozwija zielone kompetencje zgodnie z założeniami PARP poprzez:

- wzmocnianie odpowiedzialnych postaw związanych z ochroną zdrowia ludzi i bezpieczeństwem pracy,
- rozwijanie umiejętności identyfikowania zagrożeń oraz podejmowania działań prewencyjnych ograniczających negatywne skutki zdarzeń nagłych,
- budowanie odporności organizacji na sytuacje kryzysowe poprzez rozwój kompetencji związanych z zarządzaniem ryzykiem i ciągłością działania,
- wspieranie realizacji celów ESG w obszarze społecznym poprzez wzmocnianie kultury bezpieczeństwa, odpowiedzialności i współpracy,
- Rozwijanie świadomości wpływu zdarzeń nagłych na pracowników, organizację i otoczenie,
- kształtowanie umiejętności minimalizowania skutków zdrowotnych, społecznych i środowiskowych zdarzeń nagłych.
- Nabyte kompetencje wspierają funkcjonowanie przedsiębiorstw zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, odpowiedzialności społecznej oraz budowania bezpiecznego i odpornego środowiska pracy.

1. Harmonogram przygotowany w godzinach dydaktycznych - (45min), przerwy zostały wyjęte z harmonogramu - każdego dnia zaplanowano 40min.

2. Warsztat - 6h teorii, 11h praktyki - wskazano podział w ramowym planie usługi

3. Warunki realizacji szkolenia: sala szkoleniowa przynajmniej 25m<sup>2</sup> z dostępem do Internetu i wyposażona w sprzęt szkoleniowy - pierwszej pomocy. Część teoretyczna wymaga projektowa i flipchartu wraz z materiałami szkoleniowymi.

4. Weryfikacja efektów uczenia poprzez test online z wynikiem generowanym automatycznie, jednokrotnego wyboru.

5. Ramowy plan usługi

## DZIEŃ I

1. Wprowadzenie do pierwszej pomocy, bezpieczeństwa pracy i zielonych kompetencji

09:00 – 09:45 1 h dydaktyczna (teoria)

- bezpieczeństwo jako element zrównoważonego rozwoju,
- odpowiedzialność pracownika za zdrowie własne i innych,
- znaczenie odporności organizacyjnej.

2. ESG, bezpieczeństwo pracowników i odpowiedzialność społeczna organizacji

09:45 – 10:30 1 h dydaktyczna (teoria)

- obszar „S” w ESG,
- dobrostan pracowników,
- kultura bezpieczeństwa jako element zrównoważonego rozwoju

3. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne (BLS)

10:40 – 12:55 3 h dydaktyczne 1 h teoria 2 h praktyka

- teoria,
- ćwiczenia praktyczne

4. Obsługa AED – trening praktyczny

13:25 – 14:10 1 h dydaktyczna (praktyka)

- trening praktyczny,
- procedury bezpieczeństwa

5. Utrata przytomności i pozycja bezpieczna

14:10 – 14:55 1 h dydaktyczna (praktyka)

## 6. Zadaławienia – techniki udrażniania dróg oddechowych

15:05 – 15:50 1 h dydaktyczna (praktyka)

## 7. Ból w klatce piersiowej i podejrzenie zawału serca

15:50 – 16:35 1 h dydaktyczna (teoria)

## 8. Udar mózgu – rozpoznanie FAST

16:35 – 17:20 1 h dydaktyczna (praktyka)

## DZIEŃ II

### 1. Napady drgawek i postępowanie w padaczce

09:00 – 09:45 1 h dydaktyczna (praktyka)

### 2. Reakcje alergiczne i wstrząs anafilaktyczny

09:45 – 10:30 1 h dydaktyczna (praktyka)

### 3. Hipoglikemia i inne nagłe problemy zdrowotne

10:40 – 12:10 2 h dydaktyczne 1 h teoria 1 h praktyka

### 4. Krwotoki, urazy i wypadki w środowisku pracy

12:40 – 14:10 2 h dydaktyczne 1 h teoria 1 h praktyka

### 5. Ograniczanie skutków zdrowotnych, społecznych i środowiskowych zdarzeń nagłych

14:20 – 15:05 1 h dydaktyczna (praktyka)

- zabezpieczenie miejsca zdarzenia,
- ograniczanie zagrożeń wtórnych,
- działania minimalizujące skutki dla otoczenia

### 6. Zarządzanie kryzysowe i odporność organizacji

15:05 – 15:50 1 h dydaktyczna (praktyka)

- identyfikacja zagrożeń,
- działania prewencyjne,
- ciągłość działania organizacji

### 7. Realistyczne symulacje sytuacyjne – scenariusze biznesowe

15:50 – 16:35 1 h dydaktyczna (praktyka)

- scenariusze biurowe,
- scenariusze produkcyjne,
- analiza skutków zdarzeń dla organizacji.

### 8. Budowanie kultury odpowiedzialności i bezpieczeństwa zgodnej z ESG

16:35 – 17:20 1 h dydaktyczna (warsztat)

- odpowiedzialność społeczna,
- kultura organizacyjna,
- dobre praktyki ESG.

### 9. Podsumowanie, walidacja efektów uczenia się i omówienie wyników

17:20 – 18:05 1 h dydaktyczna

Łącznie usługa: 21 godzin dydaktycznych

Teoria: 7 godzin

Praktyka i symulacje: 13 godzin

Walidacja: 1 godzina

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 17</b> Wprowadzenie do zasad pierwszej pomocy i bezpieczeństwa działań	Karol Zdybek	25-07-2026	09:00	09:45	00:45
<b>2 z 17</b> ESG, bezpieczeństwo pracowników i odpowiedzialność społeczna organizacji	Karol Zdybek	25-07-2026	09:45	10:30	00:45
<b>3 z 17</b> Podstawowe zabiegi resuscytacyjne	Karol Zdybek	25-07-2026	10:40	12:55	02:15
<b>4 z 17</b> Obsługa AED – trening praktyczny	Karol Zdybek	25-07-2026	13:25	14:10	00:45
<b>5 z 17</b> Utrata przytomności i pozycja bezpieczna	Karol Zdybek	25-07-2026	14:10	14:55	00:45
<b>6 z 17</b> Zadławienia – techniki udrażniania dróg oddechowych	Karol Zdybek	25-07-2026	15:05	15:50	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 17</b> Ból w klatce piersiowej i podejrzenie zawału serca	Karol Zdybek	25-07-2026	15:50	16:35	00:45
<b>8 z 17</b> Udar mózgu – rozpoznanie FAST.	Karol Zdybek	25-07-2026	16:35	17:20	00:45
<b>9 z 17</b> Napady drgawek i postępowanie w padaczkę	Karol Zdybek	26-07-2026	09:00	09:45	00:45
<b>10 z 17</b> Reakcje alergiczne i wstrząs anafilaktyczny	Karol Zdybek	26-07-2026	09:45	10:30	00:45
<b>11 z 17</b> Hipoglikemia i inne nagłe problemy zdrowotne w pracy	Karol Zdybek	26-07-2026	10:40	12:10	01:30
<b>12 z 17</b> Krwotoki, urazy i wypadki w podróży służbowej.	Karol Zdybek	26-07-2026	12:40	14:10	01:30
<b>13 z 17</b> Ograniczanie skutków zdrowotnych, społecznych i środowiskowych zdarzeń nagłych	Karol Zdybek	26-07-2026	14:20	15:05	00:45
<b>14 z 17</b> Zarządzanie kryzysowe i odporność organizacji	Karol Zdybek	26-07-2026	15:05	15:50	00:45
<b>15 z 17</b> Realistyczne symulacje sytuacyjne – scenariusze biznesowe	Karol Zdybek	26-07-2026	15:50	16:35	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>16 z 17</span> Budowanie kultury odpowiedzialności i bezpieczeństwa zgodnej z ESG	Karol Zdybek	26-07-2026	16:35	17:20	00:45
<span>17 z 17</span> Podsumowanie, test teoretyczny, omówienie wyników.	Karol Zdybek	26-07-2026	17:20	18:05	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	85,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	85,71 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Karol Zdybek

Ratownik medyczny, specjalista zdrowia publicznego, wykładowca Collegium Medicum Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Od ponad 12 lat aktywnie zaangażowany w edukację z zakresu pierwszej pomocy oraz postępowania w stanach nagłych.

Łączy doświadczenie pracy w systemie ratownictwa z działalnością akademicką, co pozwala mu przekazywać treści aktualne, praktyczne i oparte na dowodach naukowych.

W pracy szkoleniowej stosuje indywidualne podejście, analizę realnych scenariuszy oraz intensywne ćwiczenia praktyczne.

Szczególną wagę przykładają do kształtowania właściwych nawyków decyzyjnych i efektywnej komunikacji w zespole ratowniczym.

W kontekście zielonych kompetencji rozwija u uczestników:

- odpowiedzialne i bezpieczne zachowania w miejscu pracy,
- umiejętność minimalizowania skutków nagłych zdarzeń dla ludzi i środowiska,
- świadomość społeczną i zdrowotną jako element zrównoważonego rozwoju organizacji.

Jako tłumacz języka migowego wspiera dostępność edukacji dla osób z niepełnosprawnościami, co wpisuje się w zasady ESG i odpowiedzialności społecznej.

Doświadczenie i kompetencje zdobyte i kontynuowane w ostatnich 5 latach.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja i zeszyt ćwiczeń

### Informacje dodatkowe

#### Podstawa zwolnienia z VAT

Usługa szkoleniowa zwolniona podmiotów z VAT na podstawie: art. 113 ustawy o VAT

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe oraz z Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie w ramach projektu Małopolski Pociąg do Kariery

## Adres

ul. Żwirki i Wigury 16/4

40-063 Katowice

woj. śląskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**SARA JAGIEŁŁO**

**E-mail** sara@postawnarozwoj.com

**Telefon** (+48) 884 882 842