



Kurs: Efektywna i bezpieczna organizacja pracy w oparciu o Metody 5S oraz Metody Kaizen.

Numer usługi 2026/03/12/15618/3401117

6 150,00 PLN brutto
 6 150,00 PLN netto
 180,88 PLN brutto/h
 180,88 PLN netto/h
 181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

SNH Magdalena

Kaźmierczak -

Połowczyk

★★★★★ 4,9 / 5

5 692 oceny

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 34:00 h

📅 26.05.2026 do 28.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla właścicieli przedsiębiorstw, kierowników - brygadzystów, pracowników fizycznych, budowlanych, sprzedawców, pracowników usług, rzemieślników. Nie jest wymagane doświadczenie.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	25-05-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	34
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs pn. "Efektywna i bezpieczna organizacja pracy w oparciu o Metody 5S oraz Metody Kaizen " przygotowuje do samodzielnego i efektywnego organizowania swojej pracy w oparciu o Metody 5S oraz Metody Kaizen, pozwalające na systemowe wdrożenie ładu oraz podniesienie świadomości na temat zagrożenia w miejscu pracy.

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, skutecznie komunikuje swoje pomysły podczas 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 stosuje usprawnienia 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 wymienia kroki metody 5S	Test teoretyczny
	Uczestnik podaje przykłady zastosowania metody 5S na swoim stanowisku pracy	Test teoretyczny

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie skierowane jest dla właścicieli przedsiębiorstw, kierowników - brygadzystów, pracowników fizycznych, budowlanych, sprzedawców, pracowników usług, rzemieślników. Nie jest wymagane doświadczenie.

1. Test (przed-test)

2. Wprowadzenie do szkolenia
 - a. Omówienie celu i harmonogramu szkoleń
 - b. Przedstawienie korzyści płynących z efektywnej, bezpiecznej organizacji pracy własnej
3. Zakres uprawnień pracownika w zakresie organizacji pracy
 - a. Współpraca zespołowa
 - b. Budowa zaufania w zespole
 - c. Wykorzystywanie mocnych stron członka zespołu
 - d. Rozwiązywanie problemów w grupie
4. Nadzór nad warunkami pracy
 - a. Struktura i systemy pracy w przedsiębiorstwie
 - b. Procedury, instrukcje i zarządzenia w miejscu pracy
5. Profilaktyczna ochrona zdrowia
 - a. Programy profilaktyczne i promocja zdrowia
 - b. Zasady postępowania w sytuacjach awaryjnych
6. Identyfikacja Zagrożeń i Ergonomia a bezpieczna organizacja pracy własnej
7. Charakterystyka wybranych czynników stresujących
 - a. Identyfikacja stanowiska pracy
 - b. Metody oceny ryzyka zawodowego
 - c. Strategia minimalizacji narażenia na działanie zależne
8. Ergonomia – problemy techniczne i organizacyjne
9. Uwaga i skupienie w miejscu pracy
10. Edukacja w zakresie zdrowego stylu życia - znaczenie regularnych przerw w pracy
11. Wprowadzenie do metody 5S
 - a. Omówienie poszczególnych kroków: Sortowanie, Systematyzowanie, Sprzątanie, Standaryzacja, Samodyscyplina
 - b. Korzyści z zastosowania metod 5S w miejscu pracy
 - c. Przykłady zastosowania 5S w przedsiębiorstwie
12. Metoda 5S dla pracowników fizycznych
 - a. Dostosowanie zasad 5S do specyfikacji pracy na budowie/produkcji
 - b. Organizacja narzędzi i materiałów na miejscu pracy
 - c. Eliminacja marnotrawstwa czasu i zasobów
13. Wdrożenie metod 5S - przykłady
14. Praktyczne warsztaty 5S
 - a. Ćwiczenia w organizacjach: projektowanie i reorganizacja pracy zgodnie z 5S
 - b. Tworzenie założycielskiego działania dla 5S w miejscu pracy uczestników
 - c. Prezentacja wyników prac grupowych i dyskusji
15. Symulacje sytuacji kryzysowych

- a. Ćwiczenia praktyczne z reagowaniem na wypadki i awarie
- b. Procedura ewakuacji i postępowania w sytuacjach zagrożenia
- c. Współpraca zespołowa w sytuacjach kryzysowych
- 16. Etyka i odpowiedzialność społeczna
- 17. Znaczenie etycznego postępowania w miejscu pracy
- 18. Wpływ działań pracowników na środowisko i społeczność lokalną
- 19. Zrównoważony rozwój i odpowiedzialność ekologiczna
- 20. Innowacyjność i kreatywność w pracy
- 21. Promowanie kultury doskonalenia (Kaizen)
- 22. Wdrażanie usprawnień
- 23. Przykładowe zastosowanie Kaizen na budowie lub na produkcji
 - a. Optymalizacja konfiguracji narzędzi i materiałów
 - b. Uporządkowanie miejsca pracy, aby narzędzie było łatwo dostępne, co oszczędza czas i porządkuje miejsce przechowywania
- 24. Usprawnienie komunikacji w zespołach
 - a. Regularne spotkania zespołu w celu omówienia problemów i ich rozwiązań
 - b. Doskonalenie technik pracy
- 25. Wprowadzanie nowych metod lub narzędzi, które usprawniają zadania i bezpieczeństwo
- 26. Podsumowanie kursu - podkreślenie głównych punktów
- 27. Zachęcenie do rozwoju i wykorzystania wiedzy w praktyce
- 28. Walidacja: testy wiedzy i test ewaluacyjny

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.

W procesie szkoleniowym zostały zaplanowane przerwy, które nie są wliczane do procesu kształcenia oraz walidacja, która jest wliczona do czasu trwania usługi rozwojowej i procesu kształcenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Test (przed-test)	Aleksandra Szulc	26-05-2026	08:00	08:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>2 z 18 Wprowadzenie do szkolenia; Zakres uprawnień pracownika w zakresie organizacji pracy. Rozmowa na żywo i współdzielenie ekranu.</p>	Aleksandra Szulc	26-05-2026	08:45	10:15	01:30
<p>3 z 18 Nadzór nad warunkami pracy; Profilaktyczna ochrona zdrowia. Rozmowa na żywo</p>	Aleksandra Szulc	26-05-2026	10:15	11:45	01:30
<p>4 z 18 Identyfikacja Zagrożeń i Ergonomia a bezpieczna organizacja pracy własnej. Rozmowa na żywo</p>	Aleksandra Szulc	26-05-2026	11:45	13:15	01:30
<p>5 z 18 Charakterystyka wybranych czynników stresujących. Rozmowa na żywo</p>	Aleksandra Szulc	26-05-2026	13:15	14:45	01:30
<p>6 z 18 Ergonomia – problemy techniczne i organizacyjne; Uważność i skupienie w miejscu pracy. Rozmowa na żywo</p>	Aleksandra Szulc	26-05-2026	14:45	16:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 18 Edukacja w zakresie zdrowego stylu życia - znaczenie regularnych przerw w pracy. Rozmowa na żywo	Aleksandra Szulc	27-05-2026	08:00	09:30	01:30
8 z 18 Wprowadzenie do metody 5S; Metoda 5S dla pracowników fizycznych. Rozmowa na żywo i ćwiczenia.	Aleksandra Szulc	27-05-2026	09:30	11:00	01:30
9 z 18 Wdrożenie metod 5S - przykłady; Praktyczne warsztaty 5S. Rozmowa na żywo i ćwiczenia.	Aleksandra Szulc	27-05-2026	11:00	12:30	01:30
10 z 18 Symulacje sytuacji kryzysowych; Etyka i odpowiedzialność społeczna. Rozmowa na żywo	Aleksandra Szulc	27-05-2026	12:30	14:00	01:30
11 z 18 Znaczenie etycznego postępowania w miejscu pracy; Wpływ działań pracowników na środowisko i społeczność lokalną. Rozmowa na żywo	Aleksandra Szulc	27-05-2026	14:00	17:00	03:00
12 z 18 Zrównoważony rozwój i odpowiedzialność ekologiczna. Rozmowa na żywo	Aleksandra Szulc	28-05-2026	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>13 z 18</p> <p>Innowacyjność i kreatywność w pracy; Promowanie kultury doskonalenia (Kaizen). Rozmowa na żywo i ćwiczenia</p>	Aleksandra Szulc	28-05-2026	09:30	11:00	01:30
<p>14 z 18</p> <p>Wdrażanie usprawnień; Przykładowe zastosowanie Kaizen na budowie lub na produkcji. Rozmowa na żywo</p>	Aleksandra Szulc	28-05-2026	11:00	12:30	01:30
<p>15 z 18</p> <p>Usprawnienie komunikacji w zespołach. Rozmowa na żywo</p>	Aleksandra Szulc	28-05-2026	12:30	14:00	01:30
<p>16 z 18</p> <p>Wprowadzanie nowych metod lub narzędzi, które usprawniają zadania i bezpieczeństwo. Rozmowa na żywo</p>	Aleksandra Szulc	28-05-2026	14:00	14:45	00:45
<p>17 z 18</p> <p>Podsumowanie kursu - podkreślenie głównych punktów; Zachęcenie do rozwoju i wykorzystania wiedzy w praktyce. Rozmowa na żywo</p>	Aleksandra Szulc	28-05-2026	14:45	15:30	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 18 Walidacja: testy wiedzy i test ewaluacyjny	-	28-05-2026	15:30	16:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 150,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Szulc

Absolwentka Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu (licencjat: Handel i Marketing, magister: Komunikacja w biznesie). Aktualnie prowadzi własną działalność gospodarczą – NIP: 6182211992. Od wielu lat jest aktywna w marketingu i social mediach oraz w HR, łącząc perspektywę biznesową i pracę z ludźmi. Jest współtwórczynią profilu Foodhunterki na Instagramie (ok. 30 tys. obserwujących), co przełożyło się na doświadczenie w budowaniu marek i komunikacji. Współtworzy markę Kulinarna Kamienica w Poznaniu, odpowiadając za marketing i social media, oraz prowadzi działania dla innych marek. Doświadczenie HR zdobywała m.in. w Soltex Holding i ASTAT oraz w YES Biżuteria, gdzie odpowiadała za rekrutację, szkolenia i employer branding. Prowadzi szkolenia z komunikacji, feedbacku, zarządzania przedsiębiorstwem etc. Specjalizuje się w organizacji pracy i usprawnianiu procesów – wykorzystuje podejście Kaizen oraz elementy 5S i Lean Management, wspierając zespoły w budowaniu efektywnych nawyków i ciągłym doskonaleniu. W ciągu ostatnich 5 lat ukończyła kurs Design Thinking oraz szkolenia z zakresu 5S, Lean Management i Kaizen. Aktywnie rozwija się w obszarach HR, ESG i Employer Branding Trener posiada doświadczenie w zakresie prowadzenia 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



DOMINIKA ZASADA

E-mail zasada2905@gmail.com

Telefon (+48) 663 705 600