



Centrum Rozwoju i
Edukacji Karina
Indryka

★★★★★ 4,9 / 5

2 211 ocen

Szkolenie: ZERO WASTE - Zasada 5R w aspekcie zrównoważonego rozwoju i zielonej gospodarki.

Numer usługi 2026/03/30/19538/3448809

📍 Mysłowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 28:00 h

📅 10.06.2026 do 18.06.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

178,57 PLN brutto/h

178,57 PLN netto/h

237,04 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Ekologia i rolnictwo / Ochrona środowiska

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest dedykowane zarówno dla osób indywidualnych zainteresowanych tematyką ZERO WASTE jak i pracowników firm które są zaangażowane w działania na rzecz zrównoważonego rozwoju.

Szkolenie jest odpowiednie dla osób które szukają możliwości zdobycia umiejętności i pogłębienia wiedzy z zakresu ochrony środowiska i zrównoważonego rozwoju a także jak ekologicznie zarządzać zasobami w kuchni, redukować odpady i wdrażać ekologiczne praktyki.

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba dorosła która jest zainteresowana zdobyciem wiedzy i kwalifikacji z zakresu przygotowania zdrowych posiłków przy jednoczesnym zachowaniu zasady 5R oraz ZERO WASTE.

Szkolenie jest skierowane do osób o różnym wykształceniu i doświadczeniu. Nie jest wymagane posiadanie dodatkowej wiedzy, umiejętności i doświadczenia.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

09-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

28

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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego działania w roli „Specjalisty ds. zielonej gospodarki w zdrowym żywieniu”. Uczestnik obejmującej wiedzę, umiejętności oraz kompetencje społeczne niezbędne do planowania, wdrażania i monitorowania rozwiązań z zakresu zrównoważonego żywienia, gospodarki niskoemisyjnej oraz odpowiedzialnego zarządzania zasobami w sektorze żywnościowym, z uwzględnieniem zasad zdrowego żywienia, ekologii, efektywności środowiskowej i aktualnych regulacji prawnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje rodzaje diet i ocenia ich wpływ na zdrowie i środowisko	Charakteryzuje podstawowe rodzaje diet: tradycyjna, wegetariańska, wegańska, fleksytariańska, dieta planetarna, dieta DASH, dieta śródziemnomorska, wysokobiałkowa, eliminacyjna	Test teoretyczny
	Charakteryzuje dietę roślinną jako jeden z elementów zrównoważonego żywienia i zielonej transformacji	Test teoretyczny
	Ocenia koszty środowiskowe produkcji żywności w zależności od rodzaju diety.	Test teoretyczny
Planuje posiłki zgodnie z zasadami zdrowego żywienia i niskiej emisyjności	Planuje zakupy zgodnie z zasadami świadomej konsumpcji	Test teoretyczny
	Opracowuje zrównoważony jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i ograniczenia śladu węglowego	Test teoretyczny
Stosuje zasadę "zero waste" w planowaniu posiłków	Proponuje konkretne sposoby ograniczania marnowania żywności	Test teoretyczny
	Stosuje minimum dwie metody przetwarzania resztek	Test teoretyczny
	Charakteryzuje działania zapobiegające marnowaniu się produktów oraz nadmiernym odpadom surowcowych	Test teoretyczny
Odróżnia żywność wysoko przetworzoną od naturalnej	Charakteryzuje cechy pozwalające na odróżnienie produktów wysoko przetworzonych od naturalnych	Test teoretyczny
	Charakteryzuje wpływ przetwórstwa na środowisko (emisje, zużycie energii, odpady, opakowaniowe).	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Odczytuje etykiety produktów spożywczych i ocenia ich wartość żywieniową i ślad środowiskowy	Prawidłowo interpretuje skład produktów spożywczych i rozpoznaje oznaczenia ekologiczne	Test teoretyczny
Opisuje sposoby wykorzystania lokalnych i sezonowych produktów w codziennej diecie	Charakteryzuje sezonowość, lokalność oraz ślad węglowy w doborze produktów. Uzasadnia swój wybór w oparciu o dostępną wiedzę dotyczącą pochodzenia produktów oraz ich wpływ na środowisko	Test teoretyczny
Definiuje rolę edukacji żywieniowej w kształtowaniu proekologicznych postaw społecznych	Formułuje argumenty wskazujące wpływ edukacji żywieniowej na proekologiczne zachowania	Test teoretyczny
Analizuje zależności między stylem życia a zdrowiem fizycznym, psychicznym i kondycją środowiska	Charakteryzuje wpływ stylu życia na zdrowie człowieka i środowisko naturalne	Test teoretyczny
Kształtuje techniki komunikacji interpersonalnej	Uczestniczy w dyskusji podczas szkolenia. Rozwija techniki komunikacyjne podczas swobodnych wypowiedzi	Test teoretyczny
Docenia istotę samokształcenia się	Charakteryzuje korzyści wypływające z ustawicznego podnoszenia swoich kompetencji	Test teoretyczny
Skutecznie współpracuje w zespole	Aktywnie angażuje się w realizację wspólnych zadań	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Jest bardziej pewny swojej pracy	Skutecznie działa, podejmuje decyzje oraz radzi sobie w trudnych sytuacjach zawodowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Niniejsze szkolenie prowadzi do nabycia kompetencji. Szkolenie obejmuje kompleksowe zagadnienia związane z ograniczaniem powstawania odpadów w oparciu o koncepcję Zero Waste oraz zasadę 5R, z uwzględnieniem kontekstu zrównoważonego rozwoju i zielonej gospodarki - dzięki kompleksowemu podejściu, uczestnicy zdobędą wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne, które będą mogli wykorzystać w różnych branżach i środowiskach.

Szkolenie odpowiada na rosnącą potrzebę ograniczania negatywnego wpływu działalności człowieka i organizacji na środowisko, w szczególności w obszarze gospodarowania odpadami oraz efektywnego wykorzystania zasobów.

Metody pracy na szkoleniu:

Zajęcia realizowane są w formie warsztatowej z naciskiem na aktywne uczestnictwo poprzez pracę w grupie, otwarte dyskusje, ćwiczenia praktyczne, analizę studiów przypadków, indywidualne zadania, oraz krótkie wykłady wzbogacone prezentacjami multimedialnymi.

Organizator szkolenia materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika (skrypt z prezentacji, notes, długopis) w ilości 1 szt/os

Sala szkoleniowa oraz zapewnione materiały dla uczestników umożliwią będą realizację programu oraz uczestniczenie w częściach praktycznych. Podczas szkolenia przeprowadzone zostaną pre-testy oraz post-testy wiedzy

Szkolenie jest realizowane w formie stacjonarnej i obejmuje łącznie 28 godzin dydaktycznych, w tym 75% (21 h dydaktycznych) to zajęcia teoretyczne oraz 25 % (7 h dydaktycznych) to zajęcia praktyczne.

W trakcie dnia szkoleniowego przewidziano przerwy kawowe 15 minutowe oraz dłuższą przerwę obiadową w drugim i trzecim dniu szkolenia.

Czas przerw nie wlicza się w czas szkolenia.

Szkolenie jest prowadzone w godzinach dydaktycznych.

$1260 \text{ min procesu kształcenia oraz walidacji (bez przerw) / 45 minut} = 28 \text{ godzin dydaktycznych}$

$1260 \text{ min procesu kształcenia oraz walidacji (bez przerw) / 60 minut} = 21 \text{ godzin zegarowych}$

Walidacja odbędzie się na koniec szkolenia i wykonywana jest za pomocą testu teoretycznego, przygotowanego przez osobę Walidującą.

Egzamin wewnętrzny odbędzie się w ostatnim dniu szkolenia i będzie przeprowadzony przez zewnętrznego Walidatora, w formie stacjonarnej.

Po pozytywnym zaliczeniu egzaminu zostanie wydane zaświadczenie oraz certyfikat wystawiony przez Usługodawcę.

Ramowy program szkolenia:

Dzień 1:

Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju

1. Wprowadzenie do pojęcia zielonych kompetencji w kontekście diety i środowiska.
2. Zasady zrównoważonej konsumpcji i produkcji żywności – wpływ globalny i lokalny.
3. Rola gospodarki obiegu zamkniętego (GOZ) w sektorze żywnościowym.
4. Definicja i zasad: "Zero Waste" i "5R" oraz jak je wdrażać w codziennym życiu
5. Znaczenie gospodarki odpadami i redukcji marnowania żywności w sektorze domowym i gastronomicznym.

Dzień 2:

Moduł 2: Zielone zdrowie – wpływ diety na człowieka i planetę tym

1. Zasady zdrowego żywienia w kontekście wpływu na środowisko naturalne.
2. Analiza roli składników odżywczych i mineralnych z perspektywy zdrowia i zrównoważenia środowiskowego.
3. Porównanie rodzajów diet (wegetariańska, fleksitariańska, wegańska, planetarna, tradycyjna) i ich ślad środowiskowy.

Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni – działania na rzecz planety

1. Planowanie i przygotowywanie zdrowych, zbilansowanych i niskoemisyjnych posiłków.
2. Zastosowanie zasady „zero waste” i 5R w kuchni: planowanie zakupów, przechowywanie, wykorzystywanie resztek.
3. Rozpoznawanie i unikanie żywności wysokoprzetworzonej – wpływ na zdrowie i środowisko.
4. Praktyczne warsztaty: jak czytać etykiety i wybierać produkty z niskim śladem środowiskowym.
5. Wybór lokalnych i sezonowych produktów – promocja krótkich łańcuchów dostaw i wspieranie lokalnych producentów.

Dzień 3:

Moduł 4: Edukacja i zmiana społeczna

1. Znaczenie edukacji żywieniowej w kształtowaniu proekologicznych i prozdrowotnych nawyków.
2. Analiza wpływu diety i stylu życia na zdrowie fizyczne, psychiczne i kondycję planety.
3. Dyskusja: „Mój posiłek – moje wybory – mój wpływ na świat”. Rola jednostki w kształtowaniu zielonej transformacji.

Moduł 5: Podsumowanie

1. Podsumowanie szkolenia
2. Formalne zamknięcie szkolenia

Moduł 6 Walidacja szkolenia

WALIDACJA

- test wiedzy

Walidacja w dniu 18.06.2026 w godzinach 17:15-18:15

W ramach szkolenia jest 21 godzin zegarowych, na co składa się:

- 15 godzin 45 minut zajęć teoretycznych
- 4 godzin 15 minut zajęć praktycznych
- 2 godziny 15 minut przerw które nie wliczają się do czasu trwania usługi
- 1 godzina walidacja.

[W związku z wejściem w życie, z dniem 31.03.2026r. nowego brzmienia Załącznika nr 2 do Wytycznych dotyczących monitorowania postępu rzeczowego realizacji programów na lata 2021-2027, informujemy, iż usługa z dn. 30.03.2026 spełniła wymogi usługi z kwalifikacją - wersja archiwalna niniejszej karty usług potwierdza ten stan rzeczy. Dbając o ciągłość realizacji oraz umożliwienie zapisu osobom, które otrzymały ID wsparcia na usługę po 30.03.2026 karta została zmieniona na usługę prowadzącą do nabycia kompetencji celem dostosowania karty do nowych wymogów.](#)

Program spełnia zakres Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego:

Transformacja w kierunku Zielonego Śląska (s. 41):

poprawa trwałości produktu, możliwości jego ponownego użycia, rozbudowy i naprawy:

zwiększenie zasobooszczędności;

recykling materiałów;

regeneracja produktów;

zmniejszenia śladu węglowego, wodnego i środowiskowego;

ograniczenia jednorazowego stosowania i przeciwdziałania przedwczesnemu postarzaniu produktów;

wprowadzenie zakazu niszczenia niesprzedanych wyrobów trwałego użytku;

stosowanie modelu „produkt jako usługa” i innych modeli, w których producenci pozostają właścicielami produktów lub są

odpowiedzialni za ich działanie przez cały cykl życia produktu;

digitalizacja informacji o produkcie, w tym rozwiązań takich jak cyfrowe paszporty, znakowanie i znaki wodne, aby umożliwić

konsumentom świadome decyzje przy zakupie;

Szkolenie wpisuje się w cel szczegółowy RSI (s.105):

C4. Rozwijanie kompetencji pracowników i podmiotów regionalnego ekosystemu innowacji na rzecz inteligentnych specjalizacji,

transformacji cyfrowej i innowacyjnej przedsiębiorczości.

oraz działania (s. 106):

D.4.1. Rozwój kompetencji pracowników dla konkurencyjności gospodarki regionalnej

D.4.2. Wzmacnianie regionalnego ekosystemu innowacji szczególnie w zakresie zwiększania świadomości, wrażliwości na kwestie ekologiczne, rozwijania kompetencji i dalej kwalifikacji Eko

Edukatora, aby założenia strategii regionalnej mogły być skutecznie realizowane, a rozwiązania wdrażane.

Szkolenie spełnia wymagania Programu Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019-2030 (PRT)

, w jego trakcie są

omawiane następujące zagadnienia:

3.3.1 Technologie zapobiegania powstawaniu odpadów (GOZ)

3.3.2 Technologie odzysku i recyklingu

3.3.5 Technologie segregacji odpadów

3.5.1 Technologie ograniczania emisji zanieczyszczeń

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Dominik Stanisławski	10-06-2026	15:00	17:30	02:30
2 z 17 Przerwa	Dominik Stanisławski	10-06-2026	17:30	17:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 17 Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Dominik Stanisławski	10-06-2026	17:45	19:15	01:30
4 z 17 Moduł 2: Zielone zdrowie - wpływ diety na człowieka i planetę	Dominik Stanisławski	12-06-2026	09:00	11:30	02:30
5 z 17 Przerwa	Dominik Stanisławski	12-06-2026	11:30	11:45	00:15
6 z 17 Moduł 2: Zielone zdrowie - wpływ diety na człowieka i planetę	Dominik Stanisławski	12-06-2026	11:45	14:00	02:15
7 z 17 Przerwa	Dominik Stanisławski	12-06-2026	14:00	14:30	00:30
8 z 17 Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni - działania na rzecz planety	Dominik Stanisławski	12-06-2026	14:30	16:45	02:15
9 z 17 Przerwa	Dominik Stanisławski	12-06-2026	16:45	17:00	00:15
10 z 17 Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni - działania na rzecz planety	Dominik Stanisławski	12-06-2026	17:00	18:45	01:45
11 z 17 Moduł 4: Edukacja i zmiana społeczna	Dominik Stanisławski	18-06-2026	09:00	11:30	02:30
12 z 17 Przerwa	Dominik Stanisławski	18-06-2026	11:30	11:45	00:15
13 z 17 Moduł 4: Edukacja i zmiana społeczna	Dominik Stanisławski	18-06-2026	11:45	14:00	02:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 17 Przerwa	Dominik Stanisławski	18-06-2026	14:00	14:30	00:30
15 z 17 Moduł 5 Podsumowanie	Dominik Stanisławski	18-06-2026	14:30	17:00	02:30
16 z 17 Przerwa	Dominik Stanisławski	18-06-2026	17:00	17:15	00:15
17 z 17 Moduł 6 Walidacja	-	18-06-2026	17:15	18:15	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	178,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	178,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dominik Stanisławski

Jestem absolwentem dietetyki ze specjalizacją psychodietetyka, którą ukończyłem w 2023 roku, a także przygotowania pedagogicznego (2022). Od kilku lat aktywnie działam w obszarze edukacji zdrowotnej i społecznej, łącząc wiedzę akademicką z praktyką trenerską.

Od 2023 roku prowadzę szkolenia z zakresu dietetyki oraz opieki nad osobami starszymi, dbając o ich wysoką jakość i zgodność ze standardami edukacyjnymi. Moje doświadczenie obejmuje zarówno pracę z grupami zawodowymi, jak i z osobami starszymi w klubach seniora w Tychach i Katowicach, gdzie od 2022 roku realizuję regularne zajęcia edukacyjne i aktywizujące. Dzięki temu mam bezpośredni kontakt z potrzebami seniorów i potrafię dostosować metody pracy do ich możliwości i oczekiwań.

Równolegle, od 2021 roku prowadzę zajęcia dydaktyczne na uczelni WSTH w Podkowie Leśnej,

gdzie wspieram studentów w zdobywaniu wiedzy i umiejętności niezbędnych w pracy z drugim człowiekiem. W moim nauczaniu kładę nacisk na praktyczne zastosowanie wiedzy, interaktywność i indywidualne podejście do uczestników.

W pracy trenerskiej łączę wiedzę z zakresu dietetyki, psychodietetyki i pedagogiki z doświadczeniem praktycznym, co pozwala mi tworzyć inspirujące i wartościowe szkolenia. Moją misją jest wspieranie uczestników w rozwijaniu kompetencji, które realnie przełożą się na poprawę jakości życia i pracy – zarówno w wymiarze zawodowym, jak i osobistym.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje dodatkowe

1 godzina szkolenia, to godzina dydaktyczna.

Przerwy nie wliczają się w czas usługi.

Zwolnienie z Vat:

1. art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c Ustawy z dnia 11 marca 2024 o podatku od towarów i usług wraz z późniejszymi rozporządzeniami.

Warunki uczestnictwa

Wymagania wstępne dla uczestników:

Posiadanie wykształcenia minimum średniego lub zasadniczego zawodowego (matura nie jest wymagana).

Pełnoletność.

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba dorosła która jest zainteresowana zdobyciem wiedzy i kwalifikacji z zakresu przygotowania zdrowych posiłków przy jednoczesnym zachowaniu zasady 5R oraz ZERO WASTE

Informacje dodatkowe

Szkolenie będzie prowadzone w formie wykładu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej oraz dyskusji z uczestnikami, a uczestnicy otrzymają prezentację w formie wydruku przy rozpoczęciu szkolenia.

Adres

ul. Olbrychta Strumieńskiego 4

41-400 Mysłowice

woj. śląskie

Sala na parterze budynku. Wejście do Miejskiego Ośrodka Kultury Mysłowice

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Karina Indryka

E-mail karina.indryka@centrum-rozwoju.edu.pl

Telefon (+48) 604 056 500