



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 2026/03/30/19538/3448822

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 28:00 h

📅 05.06.2026 do 07.06.2026

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

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

04-06-2026

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 żywności”. 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

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

Program

Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju w tym 3h teorii + 1,5 h praktyki

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.

Moduł 2: Zielone zdrowie – wpływ diety na człowieka i planetę 3h teorii + 1,5 h praktyki

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 w tym 2,5h teorii + 1,15 h praktyki

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.

Moduł 4: Edukacja i zmiana społeczna w tym 3h teorii + 1,5 h praktyki

1. Znaczenie edukacji żywnościowej 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 i walidacja szkolenia w tym 2h15 minut teorii plus walidacja i egzamin po 45 minut

Szkolenie obejmuje 28 dydaktycznych czyli 21 zegarowych w tym 13 h 45 minut teorii, 5 h i 45 minut praktyki oraz 45 minut egzamin, 45minut walidacja

Szkolenie kończy się walidacją oraz egzaminem w ostatnim dniu szkolenia.

Zdany egzamin po szkoleniu, skutkuje zdobyciem certyfikatu i potwierdza nabycie kwalifikacji.

Oczekiwanie na wydanie certyfikatu to 2-5 dni roboczych.

Szkolenie prowadzone jest w godzinach dydaktycznych, w formie zajęć teoretyczno-praktycznych.

1 h szkolenia to 1 h dydaktyczna, przerwy nie wliczają się w czas usługi.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI: Rozdzielność szkolenia od walidacji - rozdzielność osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała. Kończącą walidację prowadzi odrębna osoba.

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: 18

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Dominik Stanisławski	05-06-2026	15:00	17:15	02:15
2 z 18 Przerwa	Dominik Stanisławski	05-06-2026	17:15	17:30	00:15
3 z 18 Moduł 1: Fundamenty zielonego żywienia i zrównoważonego rozwoju	Dominik Stanisławski	05-06-2026	17:30	19:45	02:15
4 z 18 Moduł 2: Zielone zdrowie - wpływ diety na człowieka i planetę	Dominik Stanisławski	06-06-2026	09:00	11:15	02:15
5 z 18 Przerwa	Dominik Stanisławski	06-06-2026	11:15	11:30	00:15
6 z 18 Moduł 2: Zielone zdrowie - wpływ diety na człowieka i planetę	Dominik Stanisławski	06-06-2026	11:30	13:45	02:15
7 z 18 Przerwa	Dominik Stanisławski	06-06-2026	13:45	14:15	00:30
8 z 18 Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni - działania na rzecz planety	Dominik Stanisławski	06-06-2026	14:15	16:30	02:15
9 z 18 Przerwa	Dominik Stanisławski	06-06-2026	16:30	16:45	00:15
10 z 18 Moduł 3: Praktyka ekologicznej kuchni - działania na rzecz planety	Dominik Stanisławski	06-06-2026	16:45	18:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 18 Moduł 4: Edukacja i zmiana społeczna	Dominik Stanisławski	07-06-2026	09:00	11:15	02:15
12 z 18 Przerwa	Dominik Stanisławski	07-06-2026	11:15	11:30	00:15
13 z 18 Moduł 4: Edukacja i zmiana społeczna	Dominik Stanisławski	07-06-2026	11:30	13:45	02:15
14 z 18 Przerwa	Dominik Stanisławski	07-06-2026	13:45	14:15	00:30
15 z 18 Moduł 5 Podsumowanie	Dominik Stanisławski	07-06-2026	14:15	16:30	02:15
16 z 18 Przerwa	Dominik Stanisławski	07-06-2026	16:30	16:45	00:15
17 z 18 Walidacja	-	07-06-2026	16:45	17:30	00:45
18 z 18 Egzamin certyfikujący	-	07-06-2026	17:30	18:15	00:45

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
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN

W tym koszt walidacji netto 50,00 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto 225,25 PLN

W tym koszt certyfikowania netto 225,25 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.

Równoległe, 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

Wynik walidacji przekazywany jest uczestnikowi w dniu jej przeprowadzenia, tj. w ostatnim dniu realizacji usługi. Certyfikat potwierdzający uzyskanie kwalifikacji wystawiany i nadawany jest w terminie do 3 dni roboczych od dnia zakończenia szkolenia. Łączny przewidywany czas doręczenia certyfikatu uczestnikowi wynosi od 4 do 7 dni roboczych od dnia zakończenia szkolenia, przy czym termin doręczenia uzależniony jest od czasu realizacji usługi przez operatora pocztowego.

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 zdobycie

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. Tomasza Kotlarza 10B

40-139 Katowice

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Karina Indryka

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

Telefon (+48) 604 056 500