



Kurs: Efektywna organizacja pracy w oparciu o Metody 5S, Metody Kaizen oraz wellbeing

Numer usługi 2026/04/14/15618/3485335

7 140,00 PLN brutto
7 140,00 PLN netto
198,33 PLN brutto/h
198,33 PLN netto/h
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

SNH Magdalena

Kaźmierczak -

Polowczyk

★★★★★ 4,9 / 5

5 691 ocen

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 36:00 h

📅 19.05.2026 do 22.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
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	8
Maksymalna liczba uczestników	21
Data zakończenia rekrutacji	18-05-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	36
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs: Efektywna organizacja pracy w oparciu o Metody 5S, Metody Kaizen oraz wellbeing przygotowuje do samodzielnego i efektywnego organizowania pracy z wykorzystaniem metody 5S, metody Kaizen oraz zasad wellbeingu. Kurs umożliwia systemowe wdrożenie ładu, podniesienie świadomości w zakresie zagrożeń 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
Uczestnik rozumie znaczenie kultury wsparcia psychicznego w zespole.	Uczestnik potrafi wskazać elementy budujące kulturę wsparcia.	Test teoretyczny
Uczestnik zna czynniki wpływające na komfort psychiczny w miejscu pracy.	Uczestnik wymienia najważniejsze czynniki i ich przykłady.	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie skierowane jest do właścicieli przedsiębiorstw, kierowników - brygadzystów, pracowników fizycznych, budowlanych, sprzedawców, pracowników usług, rzemieślników, którzy chcą podnieść swoje kompetencje w zakresie organizacji pracy własnej oraz stosowania zasad skutecznego onboardingu oraz budowania dobrostanu psychicznego w środowisku zawodowym.

PROGRAM:

1. Test (przed-test)
2. Wprowadzenie do szkolenia
3. Przedstawienie korzyści płynących z efektywnej organizacji pracy własnej
4. Wprowadzenie do filozofii Lean
5. Kluczowe narzędzia Lean: metoda Kaizen i metoda 5S
6. Znaczenie Kaizen - ciągłe doskonalenie
7. Korzyści płynące z zastosowania metody Kaizen
8. Cele Kaizen
9. Etapy Kaizen
10. Inicjacja
11. Analiza danych
12. Przygotowanie
13. Warsztaty i ich realizacja
14. Kontynuacja działań
15. Narzędzia i metody Kaizen
16. Cykl PDCA
17. Cykl 8D
18. Gemba Walk
19. 5W
20. 5W2H
21. Analiza Paterno
22. Warsztaty Kaizen i burza mózgów
23. System sugestii
24. Metoda 5S: wprowadzenie do metody 5S
25. Omówienie poszczególnych kroków: Sortowanie, Systematyzowanie, Sprzątanie, Standaryzacja, Samodyscyplina
26. Korzyści z zastosowania metod 5S w miejscu pracy

- Przykłady zastosowania 5S w pracy na budowie/produkcji - pracownicy fizyczni: organizacja narzędzi i materiałów na miejscu pracy
- Przykłady zastosowania 5S w pracy w biurze / usługach - pracownicy umysłowi: organizacja narzędzi i materiałów na miejscu pracy

1. Wdrożenie metod 5S - przykłady
2. Praktyczne warsztaty 5S
3. Ćwiczenia: projektowanie i reorganizacja pracy zgodnie z 5S
4. Tworzenie założycielskiego działania dla 5S w miejscu pracy uczestników
5. Prezentacja wyników prac grupowych i dyskusji
6. Kaizen a innowacje
7. Straty - czym jest marnotrawstwo?
8. Eliminacja strat
9. Przykłady marnotrawstwa
10. Zespół - role, ewolucja, zaangażowanie
11. Przywództwo
12. Proces zarządzania zmianą
13. Jak radzić sobie z oporem
14. Charakterystyka wybranych czynników stresujących
15. Ergonomia - problemy techniczne i organizacyjne
16. Uwaga i skupienie w miejscu pracy
17. Edukacja w zakresie zdrowego stylu życia
18. Wprowadzanie nowych metod lub narzędzi, które usprawniają zadania
19. Wprowadzenie do komfortu psychicznego i dobrostanu
20. Identyfikacja czynników wpływających na komfort w pracy
21. Analiza przyczyn nadmiernych zwolnień lekarskich
22. Budowanie kultury wsparcia psychicznego w zespole
23. Cechy dobrego lidera
24. Bariery komunikacyjne w miejscu pracy i ich likwidacja

- 25. Przykłady angażowania, motywowania i nagradzania pracowników
- 26. Podsumowanie szkolenia: pytania i odpowiedzi; Wypełnienie ankiety ewaluacyjnej
- 27. Walidacja - test końcowy

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: 35

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 35 Test (przed-test); Wprowadzenie do szkolenia	Katarzyna Szulc	19-05-2026	08:00	08:45	00:45
2 z 35 Przedstawienie korzyści płynących z efektywnej organizacji pracy własnej; Wprowadzenie do filozofii Lean	Katarzyna Szulc	19-05-2026	08:45	09:30	00:45
3 z 35 Kluczowe narzędzia Lean: metoda Kaizen i metoda 5S; Znaczenie Kaizen - ciągłe doskonalenie	Katarzyna Szulc	19-05-2026	09:30	10:15	00:45
4 z 35 Korzyści płynące z zastosowania metody Kaizen; Cele Kaizen	Katarzyna Szulc	19-05-2026	10:15	11:00	00:45
5 z 35 Przerwa	Katarzyna Szulc	19-05-2026	11:00	11:15	00:15
6 z 35 Etapy Kaizen; Inicjacja; Analiza danych	Katarzyna Szulc	19-05-2026	11:15	12:45	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 35 Przygotowanie; Warsztaty i ich realizacja	Katarzyna Szulc	19-05-2026	12:45	13:30	00:45
8 z 35 Przerwa	Katarzyna Szulc	19-05-2026	13:30	13:45	00:15
9 z 35 Kontynuacja działań; Narzędzia i metody Kaizen	Katarzyna Szulc	19-05-2026	13:45	14:30	00:45
10 z 35 Cykl PDCA; Cykl 8D	Katarzyna Szulc	19-05-2026	14:30	15:15	00:45
11 z 35 Gemba Walk; 5W	Katarzyna Szulc	20-05-2026	08:00	08:45	00:45
12 z 35 5W2H; Analiza Patero; Warsztaty Kaizen i burza mózgów	Katarzyna Szulc	20-05-2026	08:45	10:15	01:30
13 z 35 System sugestii; Metoda 5S: wprowadzenie do metody 5S	Katarzyna Szulc	20-05-2026	10:15	11:00	00:45
14 z 35 Przerwa	Katarzyna Szulc	20-05-2026	11:00	11:15	00:15
15 z 35 Omówienie poszczególnych kroków: Sortowanie, Systematyzowanie, Sprzątanie, Standaryzacja, Samodyscyplina; Korzyści z zastosowania metod 5S w miejscu pracy	Katarzyna Szulc	20-05-2026	11:15	12:45	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 35 Przykłady zastosowania 5S w pracy na budowie/produkcji oraz w biurze / usługach: organizacja narzędzi i materiałów na miejscu pracy	Katarzyna Szulc	20-05-2026	12:45	13:30	00:45
17 z 35 Przerwa	Katarzyna Szulc	20-05-2026	13:30	13:45	00:15
18 z 35 Wdrożenie metod 5S - przykłady; Praktyczne warsztaty 5S	Katarzyna Szulc	20-05-2026	13:45	15:15	01:30
19 z 35 Tworzenie założycielskiego działania dla 5S w miejscu pracy uczestników; Prezentacja wyników prac grupowych i dyskusji	Katarzyna Szulc	21-05-2026	08:00	09:30	01:30
20 z 35 Kaizen a innowacje; Straty - czym jest marnotrawstwo?	Katarzyna Szulc	21-05-2026	09:30	11:00	01:30
21 z 35 Przerwa	Katarzyna Szulc	21-05-2026	11:00	11:15	00:15
22 z 35 Eliminacja strat; Przykłady marnotrawstwa	Katarzyna Szulc	21-05-2026	11:15	12:45	01:30
23 z 35 Zespół - role, ewolucja, zaangażowanie; Przywództwo	Katarzyna Szulc	21-05-2026	12:45	13:30	00:45
24 z 35 Przerwa	Katarzyna Szulc	21-05-2026	13:30	13:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 35 Proces zarządzania zmianą; Jak radzić sobie z oporem; Charakterystyka wybranych czynników stresujących	Katarzyna Szulc	21-05-2026	13:45	15:15	01:30
26 z 35 Ergonomia - problemy techniczne i organizacyjne; Uwaga i skupienie w miejscu pracy	Katarzyna Szulc	22-05-2026	08:00	08:45	00:45
27 z 35 Edukacja w zakresie zdrowego stylu życia; Wprowadzanie nowych metod lub narzędzi, które usprawniają zadania	Katarzyna Szulc	22-05-2026	08:45	09:30	00:45
28 z 35 Wprowadzenie do komfortu psychicznego i dobrostanu; Identyfikacja czynników wpływających na komfort w pracy	Katarzyna Szulc	22-05-2026	09:30	10:15	00:45
29 z 35 Analiza przyczyn nadmiernych zwolnień lekarskich; Budowanie kultury wsparcia psychicznego w zespole	Katarzyna Szulc	22-05-2026	10:15	11:00	00:45
30 z 35 Przerwa	Katarzyna Szulc	22-05-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 35 Cechy dobrego lidera; Bariery komunikacyjne w miejscu pracy i ich likwidacja	Katarzyna Szulc	22-05-2026	11:15	12:45	01:30
32 z 35 Przykłady angażowania, motywowania i nagradzania pracowników	Katarzyna Szulc	22-05-2026	12:45	13:30	00:45
33 z 35 Przerwa	Katarzyna Szulc	22-05-2026	13:30	13:45	00:15
34 z 35 Podsumowanie szkolenia: pytania i odpowiedzi; Wypełnienie ankiety ewaluacyjnej	Katarzyna Szulc	22-05-2026	13:45	14:30	00:45
35 z 35 Walidacja - test końcowy	-	22-05-2026	14:30	15:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 140,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 140,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	198,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	198,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Szulc

Potwierdzona prawie 20 letnim doświadczeniem: znajomość zasad funkcjonowania małych, średnich i dużych przedsiębiorstw, znajomość zasad dotyczących księgowości, rozliczeń, windykacji, ubezpieczeń, PFRON, współpraca z kontrahentami: małymi, średnimi i dużymi przedsiębiorstwami, współpraca z personelem w tym z osobami niepełnosprawnymi, szkolenia personelu: ogólne stanowiskowe, specjalistyczne, tworzenie instrukcji stanowiskowych, harmonogramów pracy, przygotowywanie grafików, koordynowanie pracy pracowników, audyty jakościowe, wysoko rozwinięte kompetencje miękkie: umiejętność przejrzystego przekazywania wiedzy, empatia, cierpliwość, umiejętne podejście do rozmówcy, łatwość nawiązywania kontaktów, umiejętność motywowania, znajomość ludzkiej psychiki i technik pracy nad sobą. Jest praktykiem w zakresie Lean Management tworzenia procesów biznesowych, wdrażania rozwiązań Kaizen, a także HACCP. W ciągu ostatnich 5 lat ukończyła szkolenia m.in. z zakresu: „5S – szkolenie z Ekspertem”, „Lean Management – Teoria, Praktyka, Narzędzia” oraz „Zmień swoje życie krok po kroku - metoda małych kroków Kaizen”. Mgr filologii polskiej, wieloletnie doświadczenie w audytowaniu obiektów związanych z gastronomią oraz szkoleniach personelu. 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 MEN w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych z dnia 6 października 2023 r. 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: 529179914

W trakcie realizacji będą wykorzystywane metody pozwalające na rozwój umiejętności, w szczególności case study, ćwiczenia do samodzielnego lub grupowego wykonania przez uczestników usługi.

Usługa zostanie zakończona weryfikacją nabytych przez uczestników usługi efektów uczenia się, przeprowadzoną zgodnie ze standardami określonymi w rozporządzeniu MFIPR z dnia 28 lipca 2023 r. w sprawie rejestru podmiotów świadczących usługi rozwojowe (Dz.U. z 2023 poz. 1686).

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



IZABELA WIKARYJCZYK

E-mail izabela.wikaryjczyk@wp.pl

Telefon (+48) 887 038 880