



## Szkolenie: Adaptacyjność i elastyczność w dynamicznym środowisku pracy

Numer usługi 2026/04/23/145277/3508359

2 770,00 PLN brutto

2 770,00 PLN netto

213,08 PLN brutto/h

213,08 PLN netto/h

284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

grantUp Alicja  
Nowak

★★★★★ 5,0 / 5

1 021 ocen

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 13:00 h

📅 14.05.2026 do 15.05.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest do właścicieli mikroprzedsiębiorstw oraz pracowników, którzy funkcjonują w środowisku dynamicznych zmian i chcą zwiększyć swoją efektywność oraz zdolność adaptacji do nowych warunków rynkowych.  Nie występują dodatkowe wymagania.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	5
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	13-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	13
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie „Adaptacyjność i elastyczność w dynamicznym środowisku pracy” przygotowuje uczestników do skutecznego funkcjonowania w warunkach zmienności i niepewności poprzez rozwój kompetencji w zakresie szybkiego dostosowywania się do zmian, efektywnego zarządzania zadaniami oraz budowania elastycznego podejścia do

współpracy zespołowej. Uczestnicy zdobędą umiejętności zwiększające ich efektywność, odporność psychiczną oraz zdolność reagowania na zmiany organizacyjne.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
wyjaśnia znaczenie adaptacyjności i elastyczności w środowisku pracy	definiuje pojęcia i wskazuje ich znaczenie w działalności zawodowej	Test teoretyczny
opisuje mechanizmy funkcjonowania człowieka w sytuacji zmiany	omawia etapy reakcji na zmianę i ich wpływ na efektywność	Test teoretyczny
identyfikuje źródła stresu i oporu wobec zmian	wskazuje minimum 3 źródła stresu i bariery adaptacyjne	Test teoretyczny
wskazuje metody wspierania elastyczności w organizacji	wymienia i opisuje minimum 2 metody wsparcia	Test teoretyczny
dostosowuje swoje działania do zmieniających się warunków	dobiera działania adekwatne do zmiennej sytuacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
zarządza priorytetami w sytuacji niepewności	ustala kolejność zadań na podstawie scenariusza	Obserwacja w warunkach symulowanych
stosuje techniki radzenia sobie ze stresem	dobiera i stosuje odpowiednią technikę w sytuacji problemowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
efektywnie reaguje na zmiany organizacyjne	proponuje działania dostosowawcze	Obserwacja w warunkach symulowanych
proponuje rozwiązania w sytuacjach problemowych	przedstawia minimum jedno rozwiązanie dla wskazanego problemu	Obserwacja w warunkach symulowanych
wspiera innych w procesie adaptacji	wskazuje sposoby wsparcia zespołu	Obserwacja w warunkach symulowanych
myśli i działa elastycznie	proponuje alternatywne rozwiązania w sytuacjach trudnych	Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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

## Program szkolenia:

### Moduł 1: Adaptacyjność jako kluczowa kompetencja przyszłości

- Znaczenie adaptacyjności w środowisku pracy
- Mechanizmy reagowania na zmianę
- Bariery psychologiczne wobec zmian

### Moduł 2: Elastyczność w działaniu

- Elastyczne podejście do celów i zadań
- Zarządzanie priorytetami
- Praca w zmiennych warunkach

### Moduł 3: Zarządzanie zmianą

- Etapy zmiany w organizacji
- Techniki radzenia sobie z oporem
- Wspieranie zespołu w procesie zmiany

### Moduł 4: Moja efektywność i odporność

- Budowanie odporności psychicznej (resilience)
- Techniki radzenia sobie ze stresem
- Utrzymanie efektywności pod presją

### Moduł 5: Kreatywność i rozwiązywanie problemów

- Myślenie elastyczne i nieszablonowe
- Podejmowanie decyzji w warunkach niepewności
- Techniki generowania rozwiązań

### Moduł 6: Walidacja

- test teoretyczny
- obserwacja w warunkach stymulowanych - zadanie praktyczne

Sposób organizacji walidacji:

Walidacja składa się z **testu teoretycznego** (test w formie opisowej) oraz **obserwacji w warunkach stymulowanych** podczas realizacji zadania praktycznego wykonanego pod okiem walidatora. Test teoretyczny ma formę pisemną, obejmuje kluczowe zagadnienia z programu i pozwala ocenić stopień opanowania wiedzy teoretycznej. Następnie uczestnik wykonuje **indywidualne zadanie praktyczne**, odzwierciedlające realne warunki pracy. Walidator obserwuje wszystkie etapy wykonania zadania, oceniając je na podstawie ustalonych kryteriów, bez udzielania podpowiedzi. Zaliczenie obu części jest warunkiem pozytywnego potwierdzenia efektów uczenia się.

Jedna godzina szkolenia trwa 60 minut i jest godziną zegarową. Przerwy oraz czas poświęcony na walidację wlicza się do czasu szkolenia.

Łączna liczba godzin szkolenia 13 godzin, w tym:

4 godziny i 30 minut teorii

6 godzin praktyki

Walidacja 30 minut, w tym test teoretyczny 10 minut, obserwacja w warunkach stymulowanych 20 min.

Przerwy 2 godziny

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 14</b> Moduł 1: Adaptacyjność jako kluczowa kompetencja przyszłości - teoria, wykład, prezentacja multimedialna	KINGA CHILIŃSKA	14-05-2026	08:30	09:30	01:00
<b>2 z 14</b> Moduł 1: Adaptacyjność jako kluczowa kompetencja przyszłości - praktyka, ćwiczenia indywidualne, dyskusja	KINGA CHILIŃSKA	14-05-2026	09:30	11:00	01:30
<b>3 z 14</b> Moduł 2: Elastyczność w działaniu - teoria, wykład, prezentacja multimedialna	KINGA CHILIŃSKA	14-05-2026	11:00	11:45	00:45
<b>4 z 14</b> Moduł 2: Elastyczność w działaniu - praktyka, ćwiczenia indywidualne, dyskusja	KINGA CHILIŃSKA	14-05-2026	11:45	12:30	00:45
<b>5 z 14</b> przerwa	KINGA CHILIŃSKA	14-05-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 14</b> Moduł 3: Zarządzanie zmianą - teoria, wykład, prezentacja multimedialna	KINGA CHILIŃSKA	14-05-2026	13:30	14:30	01:00
<b>7 z 14</b> Moduł 3: Zarządzanie zmianą - praktyka, ćwiczenia indywidualne, dyskusja	KINGA CHILIŃSKA	14-05-2026	14:30	15:30	01:00
<b>8 z 14</b> Moduł 4: Moja efektywność i odporność - teoria, wykład, prezentacja multimedialna	KINGA CHILIŃSKA	15-05-2026	08:30	09:30	01:00
<b>9 z 14</b> Moduł 4: Moja efektywność i odporność - praktyka, ćwiczenia indywidualne, dyskusja	KINGA CHILIŃSKA	15-05-2026	09:30	10:45	01:15
<b>10 z 14</b> przerwa	KINGA CHILIŃSKA	15-05-2026	10:45	11:45	01:00
<b>11 z 14</b> Moduł 5: Kreatywność i rozwiązywanie problemów - teoria, wykład, prezentacja multimedialna	KINGA CHILIŃSKA	15-05-2026	11:45	12:30	00:45
<b>12 z 14</b> Moduł 5: Kreatywność i rozwiązywanie problemów - praktyka, ćwiczenia indywidualne, dyskusja	KINGA CHILIŃSKA	15-05-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 14</b> Moduł 6: Walidacja test teoretyczny	-	15-05-2026	14:00	14:10	00:10
<b>14 z 14</b> Moduł 6: Walidacja obserwacja w warunkach stymulowanych - zadanie praktyczne	-	15-05-2026	14:10	14:30	00:20

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 770,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 770,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	213,08 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	213,08 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### KINGA CHILIŃSKA

Trenerka specjalizuje się w rozwijaniu kompetencji z zakresu marketingu, sprzedaży oraz zarządzania firmą, ze szczególnym uwzględnieniem budowania strategii marketingowej, pozyskiwania i utrzymania klientów oraz skutecznej komunikacji marketingowej. Łączy wiedzę z zakresu zarządzania procesami i jakością z praktycznym podejściem do planowania i realizacji działań marketingowych wspierających rozwój przedsiębiorstw.

Jest specjalistką w obszarze komunikacji marketingowej. W swojej pracy kładzie nacisk na marketing relacyjny. Jest zwolenniczką wdrażania zasad Work-Life Balance jako elementu wspierającego efektywność pracy i procesów biznesowych.

Posiada wykształcenie wyższe – tytuł magistra inżyniera Ochrony Środowiska. Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. w firmie OŚ-EKO jako asystentka zarządu oraz w firmie EMAT HRC jako specjalista ds. szkoleń, gdzie organizowała i prowadziła szkolenia z zakresu sprzedaży, obsługi

klienta i strategii marketingowej.

Ukończyła szkolenia m.in.: „Strategia marketingowa w rozwoju przedsiębiorstwa”, „Marketing relacyjny i pozyskiwanie klientów”, „Komunikacja marketingowa i budowanie marki” oraz „Planowanie działań marketingowych w MŚP”.

Trenerka posiada ponad 5 letnie doświadczenia w realizacji szkoleń o zbliżonej tematyce dla osób dorosłych, np: Zarządzanie przedsiębiorstwem i organizacja procesów. Przeprowadziła ponad 120 godzin szkoleń o podobnej tematyce.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie skryptu szkoleniowego uczestnicy otrzymają w formie elektronicznej na maila przed rozpoczęciem szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Prowadzony będzie raport z logowań. By ukończyć szkolenie z pozytywnym wynikiem wymagana będzie obecność uczestnika na poziomie co najmniej 80% oraz pozytywny wynik walidacji.

Usługa będzie prowadzona metodami aktywizującymi i interaktywnymi

### Informacje dodatkowe

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT punkt 29.

## Warunki techniczne

**Udział w usłudze zdalnej w czasie rzeczywistym w pełnym zakresie (dźwięk i obraz) możliwy jest pod warunkiem posiadania kamery internetowej oraz mikrofonu, słuchawek lub głośników, podłączonych do urządzenia i prawidłowo przez nie wykrywanych. Urządzenia te nie mogą być w tym samym czasie używane przez inne aplikacje.**

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

- dostęp do **komputera stacjonarnego lub laptopa** (rekomendowane) lub innego urządzenia umożliwiającego udział w zajęciach online (np. tablet, telefon),
- **stabilne łącze internetowe** umożliwiające transmisję i odbiór audio i wideo w czasie rzeczywistym,
- dostęp do **aktualnej przeglądarki internetowej** (np. Chrome, Edge, Firefox) lub aplikacji ClickMeeting
- **sprawne głośniki lub słuchawki;**
- możliwość korzystania z narzędzi komunikacji synchronicznej (np. czat, udostępnianie ekranu, praca w podgrupach).

Uczestnik powinien dysponować sprawnym mikrofonem oraz kamerą internetową – zalecane w celu zapewnienia interaktywnego udziału w zajęciach. Usługa jest prowadzona metodami aktywizującymi, ponadto dla wybranych metod walidacji, również powinien być **dostęp do kamery i mikrofonu**).

Uczestnik nie musi zakładać konta na ClickMeeting, ani ściągać oprogramowania na komputer.

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w szkoleniu: do czasu zakończenia szkolenia w danym dniu.

Warunki techniczne są zgodne z wymogami ClickMeeting, Wytycznymi dotyczącymi świadczenia usług zdalnych PARP oraz Standardem Usług Zdalnego Uczenia się SUZ (PARP).

#### Wymagania techniczne platformy ClickMeeting:

Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);

System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z najaktualniejszych oficjalnych wersji GoogleChrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik, by odtwarzać dźwięk i obraz wideo:

5Mb/s.

Gdyby uczestnik chciał skorzystać z kamery / mikrofonu:

ClickMeeting współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami oraz większością kamer internetowych. Bardziej zaawansowana lub profesjonalna kamera może wymagać instalacji dodatkowego oprogramowania. Aby móc korzystać z usługi na urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store.

## Kontakt



**ALICJA NOWAK**

**E-mail** [alicja.mnowak@gmail.com](mailto:alicja.mnowak@gmail.com)

**Telefon** (+48) 730 891 919