



Jak Osiągać Cele -
Ryszard Kral

★★★★★ 5,0 / 5

223 oceny

Zielone kompetencje przedsiębiorcy: produktywność, zdrowe żywienie i zrównoważone zarządzanie energią w pracy i życiu codziennym

Numer usługi 2026/05/25/122217/3584363

📍 Szczecin

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 40:00 h

📅 03.08.2026 do 07.08.2026

14 760,00 PLN brutto

12 000,00 PLN netto

369,00 PLN brutto/h

300,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do przedsiębiorców oraz osób zarządzających, którzy chcą rozwijać zielone kompetencje w obszarze codziennych decyzji związanych z odżywianiem, planowaniem zakupów, ograniczaniem marnowania żywności, racjonalnym wykorzystaniem energii oraz budowaniem zdrowego i zrównoważonego stylu pracy. Szczególnie rekomendowana dla osób prowadzących działalność gospodarczą, które chcą łączyć wysoką produktywność zawodową z odpowiedzialnym podejściem do środowiska i kosztów funkcjonowania.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	4
Data zakończenia rekrutacji	02-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ISO 21001: 2018 Organizacje edukacyjne – „Systemy zarządzania dla organizacji edukacyjnych – wymagania ze wskazówkami dotyczącymi użytkowania”

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego planowania sposobu żywienia wspierającego efektywność zawodową oraz do podejmowania decyzji zgodnych z zasadami zielonych kompetencji, w szczególności w zakresie ograniczania marnowania żywności, racjonalnego gospodarowania zasobami oraz wdrażania rozwiązań zero waste. Uczestnik będzie przygotowany do identyfikowania rozwiązań wspierających produktywność, zdrowie oraz zrównoważone wykorzystanie zasobów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje zasady żywienia wspierającego produktywność i koncentrację w pracy przedsiębiorcy.	definiuje wpływ odżywiania na poziom energii i koncentrację	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje najczęstsze błędy żywieniowe osób pracujących przy komputerze	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia wpływ regularności posiłków na efektywność pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje działania ograniczające marnowanie żywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia zasady zielonych kompetencji w obszarze żywienia i organizacji codziennego funkcjonowania.	rozróżnia rozwiązania zmniejszające ślad środowiskowy diety	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje zasady zero waste w planowaniu zakupów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje zasady organizacji żywienia w warunkach ograniczonego czasu pracy.	wskazuje schematy szybkiego komponowania posiłków	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozróżnia elementy pełnowartościowego posiłku	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia zasady planowania posiłków awaryjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Tytuł: *Zielona produktywność przedsiębiorcy – zdrowe żywienie, zero waste i efektywne zarządzanie energią w nowoczesnym biznesie*

Czas trwania: 5 dni × 8 godzin zegarowych = 40 godzin

Forma: szkolenie stacjonarne

Przerwy: wliczone zgodnie z harmonogramem

DZIEŃ 1 – PODSTAWY DIETETYKI PRZEDSIĘBIORCY I PRODUKTYWNOŚCI (8h)

Moduł 1. Dietetyka przedsiębiorcy XXI wieku (4h)

Jedzenie jako narzędzie produktywności

- wpływ sposobu żywienia na koncentrację i podejmowanie decyzji
- stabilizacja energii w ciągu dnia pracy
- najczęstsze błędy żywieniowe osób pracujących przy komputerze
- wpływ nieregularnych posiłków na efektywność
- model „minimum wysiłku – maksimum efektu”

Moduł 2. Dieta wspierająca produktywność – część I (4h)

Brain food dla przedsiębiorców

- produkty wspierające koncentrację
- stabilizacja glukozy i energii
- żywienie a odporność na stres
- kofeina: jak korzystać świadomie
- alternatywy dla nadmiernego spożycia kawy

DZIEŃ 2 – ZIELONE KOMPETENCJE W ŻYWIENIU (8h)

Moduł 3. Green skills w dietetyce (4h)

Jedz dobrze – dla siebie i dla planety

- definicja zielonych kompetencji
- świadome wybory konsumenckie
- ślad węglowy diety
- produkty lokalne i sezonowe
- wpływ żywienia na środowisko

Moduł 4. Zero waste i racjonalne zarządzanie zasobami (4h)

- ograniczanie marnowania jedzenia
- planowanie zakupów
- wykorzystanie resztek i końcówek produktów
- woda z kranu vs butelkowana
- ograniczanie zużycia plastiku
- energooszczędne rozwiązania w kuchni

DZIEŃ 3 – DIETA NISKOKOSZTOWA I SYSTEM DLA ZABIEGANYCH (8h)

Moduł 5. Dieta niskokosztowa i smart oszczędzanie (4h)

- planowanie budżetu żywieniowego
- aplikacje do ograniczania marnowania żywności
- Too Good To Go
- Foodsi
- rozwiązania lokalne
- freeganizm w wersji bezpiecznej i praktycznej

Moduł 6. Dieta dla zabieganych – system zamiast motywacji (4h)

- szybkie posiłki do pracy
- posiłki bez gotowania
- system „składam zamiast gotuję”
- model „3 składniki = pełny posiłek”
- organizacja jedzenia pod intensywny dzień pracy

DZIEŃ 4 – PRAKTYCZNE PLANOWANIE DIETY (8h)

Moduł 7. Samodzielne układanie jadłospisu (4h)

- podstawy zapotrzebowania energetycznego
- model talerza przedsiębiorcy
- planowanie posiłków na dzień pracy
- planowanie na dni wysokiego obciążenia
- dieta „na kryzys czasowy”

Moduł 8. System „suchy prowiant” i jedzenie w pracy (4h)

- wyposażenie biura / home office
- zdrowe przekąski
- system awaryjnego żywienia
- gotowe zestawy do pracy
- jedzenie „pod ręką”

DZIEŃ 5 – EFEKTYWNOŚĆ, ENERGIA I WALIDACJA (8h)

Moduł 9. Energooszczędna kuchnia i organizacja zasobów (4h)

- gotowanie partiami
- szybkie techniki przygotowania posiłków
- sprzęty energooszczędne
- minimalizm sprzętowy
- analiza kosztów: gotowanie vs zamawianie

Moduł 10. Podsumowanie + walidacja efektów uczenia się (4h)

- powtórzenie kluczowych zagadnień

- analiza najczęstszych błędów
- omówienie wdrożenia w praktyce przedsiębiorcy
- **test teoretyczny sprawdzający efekty uczenia się**
- omówienie wyników

1) Godziny:

Szkolenie odbywa się w godzinach zegarowych, łącznie 40 godzin.

2) Przerwy:

Przerwy są wliczane w czas trwania szkolenia.

3) Metoda prowadzenia:

Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia realizowane są metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

4) Forma:

Usługa odbywa się stacjonarnie.

5) Grupa docelowa:

Usługa skierowana jest do przedsiębiorców oraz osób zarządzających, którzy chcą rozwijać zielone kompetencje w obszarze codziennych decyzji związanych z odżywianiem, planowaniem zakupów, ograniczaniem marnowania żywności, racjonalnym wykorzystaniem energii oraz budowaniem zdrowego i zrównoważonego stylu pracy.

Szczególnie rekomendowana dla osób prowadzących działalność gospodarczą, które chcą łączyć wysoką produktywność zawodową z odpowiedzialnym podejściem do środowiska i kosztów funkcjonowania.

6) Warunki organizacyjne:

Szkolenie odbędzie się stacjonarnie w przestrzeni gabinetu.

7)

Warunki wydania zaświadczenia:

Uczestnik otrzyma zaświadczenie, gdy spełni dwa wymogi jednocześnie: osiągnie frekwencję wynoszącą 100% oraz uzyska wynik co najmniej 80% poprawnych odpowiedzi testu (walidacji).

8)

Cel edukacyjny:

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego planowania sposobu żywienia wspierającego efektywność zawodową oraz do podejmowania decyzji zgodnych z zasadami zielonych kompetencji, w szczególności w zakresie ograniczania marnowania żywności, racjonalnego gospodarowania zasobami oraz wdrażania rozwiązań zero waste.

Uczestnik będzie przygotowany do identyfikowania rozwiązań wspierających produktywność, zdrowie oraz zrównoważone wykorzystanie zasobów.

9)

Walidacja:

Ocena efektów uczenia się prowadzona jest za pośrednictwem standaryzowanego testu dostępnego online, którego wynik generowany jest automatycznie przez system, bez udziału człowieka. Mechanizm walidacji działa niezależnie od procesu szkoleniowego (nie jest obsługiwany przez trenera ani zespół prowadzący), co zapewnia rozdzielność obu procesów. Test ma z góry określone progi zaliczeniowe, a wyniki wraz z metadanymi (data/godzina, czas trwania, identyfikator uczestnika) są archiwizowane w systemie, a informacja o rezultacie udostępniana jest uczestnikowi niezwłocznie. Tym samym warunek rozdzielności procesów szkolenia i walidacji pozostaje zachowany. Test składa się z dziesięciu pytań jednokrotnego wyboru (cztery warianty odpowiedzi). Uczestnik rozwiązuje test w programie Google Forms, oświadczając o niekorzystaniu z pomocy dydaktycznych przy jego rozwiązywaniu. Każde pytanie punktowane jest po jeden punkt. Nie ma punktów ujemnych.

10) Szkolenie stanowi

kształcenie zawodowe w rozumieniu art. 44 rozporządzenia 282/2011 (tj. służy uaktualnieniu wiedzy do celów zawodowych – szkolenie aktualizuje kompetencje menedżerów MŚP), a na gruncie prawa krajowego korzysta ze zwolnienia z VAT: z art.43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT – gdy finansowanie wynosi co najmniej 70% ze środków publicznych na podstawie §3 ust.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r., poz.736).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	CELINA TARNOWSKA	03-08-2026	08:00	12:00	04:00
2 z 16 -	Przerwa	-	03-08-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 16 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	CELINA TARNOWSKA	03-08-2026	13:00	16:00	03:00
4 z 16 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	CELINA TARNOWSKA	04-08-2026	08:00	12:00	04:00
5 z 16 -	Przerwa	-	04-08-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 16 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	CELINA TARNOWSKA	04-08-2026	13:00	16:00	03:00
7 z 16 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	CELINA TARNOWSKA	05-08-2026	08:00	12:00	04:00
8 z 16 -	Przerwa	-	05-08-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 16 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	CELINA TARNOWSKA	05-08-2026	13:00	16:00	03:00
10 z 16 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	CELINA TARNOWSKA	06-08-2026	08:00	12:00	04:00
11 z 16 -	Przerwa	-	06-08-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 16 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	CELINA TARNOWSKA	06-08-2026	13:00	16:00	03:00
13 z 16 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	CELINA TARNOWSKA	07-08-2026	08:00	12:00	04:00
14 z 16 -	Przerwa	-	07-08-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 16 Zgodnie z ramowym programem	Zajęcia	CELINA TARNOWSKA	07-08-2026	13:00	15:30	02:30
16 z 16 -	Walidacja	CELINA TARNOWSKA	07-08-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	40:00
w tym suma godzin zajęć	34:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	46:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	14 760,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	12 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	369,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	300,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	40:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

CELINA TARNOWSKA

mgr inż. Celina Tarnowska – dietetyk kliniczny, przedsiębiorczyni oraz praktyk w zakresie budowania zdrowych nawyków żywieniowych dla osób aktywnych zawodowo. Specjalizuje się w planowaniu żywienia wspierającego koncentrację, stabilny poziom energii i efektywność pracy, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb przedsiębiorców, właścicieli firm oraz osób pracujących w intensywnym trybie.

W swojej pracy zawodowej prowadzi konsultacje z zakresu analizy nawyków żywieniowych, korekty sposobu odżywiania, planowania posiłków oraz wdrażania rozwiązań zgodnych z ideą zrównoważonego stylu życia i zielonych kompetencji, takich jak ograniczanie marnowania żywności, racjonalne gospodarowanie zasobami i świadome decyzje konsumenckie.

Posiadam doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą opublikowania usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają komplet materiałów dydaktycznych i pomocniczych wspierających wdrożenie zdobytej wiedzy do codziennej praktyki zawodowej i prywatnej, w szczególności:

- **prezentację szkoleniową w formacie PDF** obejmującą kluczowe zagadnienia z zakresu dietytyki przedsiębiorcy, zielonych kompetencji oraz organizacji systemu żywienia,
- **checklistę zakupową zero waste i green skills** wspierającą świadome wybory zakupowe,

- listę szybkich posiłków 5–10 minut do pracy i home office,
- listę zdrowych przekąsek do biura i „suchego prowiantu”,

Adres

ul. Bolesława Śmiałego 37M/1

70-350 Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



RYSZARD KRAL

E-mail jakosiagaccele@gmail.com

Telefon (+48) 690 972 472