



Rozwój Organizacji
Aleksandra
Suchowiejko

★★★★★ 5,0 / 5
3 521 ocen

Lider zielonego i cyfrowego dobrostanu – równość, wellbeing i work-life balance w organizacji zgodnej z ideą zrównoważonego rozwoju - szkolenie

Numer usługi 2026/05/27/43889/3590253

📍 Mikołów
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
👥 Zajęcia grupowe
🕒 18:15 h
📅 27.07.2026 do 18.09.2026

4 750,00 PLN brutto
4 750,00 PLN netto
260,27 PLN brutto/h
260,27 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Nauczyciele, pracownicy administracji, kadra zarządzająca, pracownicy organizacji i instytucji publicznych, NGO oraz do wszystkich pracowników przedsiębiorstwa, niezależnie od zajmowanego stanowiska, poziomu wykształcenia oraz stopnia zaawansowania kompetencji cyfrowych.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	24-07-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego projektowania i wdrażania działań wspierających wellbeing, work-life balance, równość szans oraz inkluzywność w organizacji, z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych i zasad zrównoważonego rozwoju. Uczestnik będzie przygotowany do identyfikowania czynników wypalenia zawodowego, stosowania rozwiązań wspierających dobrostan pracowników, wdrażania zielonych kompetencji oraz projektowania działań zgodnych z ideą ESG, SDG i odpowiedzialnego wykorzystania techn. cyfrowych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: definiuje pojęcia: wellbeing, work-life balance, wypalenie zawodowe, równość cyfrowa i zielona;	- rozróżnia pojęcia związane z dobrostanem, równowagą pracy i życia prywatnego oraz odpowiedzialnym i zrównoważonym wykorzystaniem technologii cyfrowych	Test teoretyczny
Wiedza: charakteryzuje przyczyny i skutki przeciążenia cyfrowego;	- wskazuje czynniki powodujące przeciążenie cyfrowe oraz opisuje ich wpływ na dobrostan i funkcjonowanie pracowników	Test teoretyczny
Wiedza: omawia zasady inkluzywności i równości szans w organizacji;	- wskazuje działania wspierające inkluzywność, równość szans i przeciwdziałanie wykluczeniu w środowisku pracy	Test teoretyczny
Wiedza: opisuje znaczenie zielonych kompetencji i zrównoważonego rozwoju;	- wyjaśnia znaczenie zielonych kompetencji w budowaniu odpowiedzialnego i zasobooszczędnego środowiska pracy	Test teoretyczny
Wiedza: wskazuje podstawowe założenia ESG i SDG w środowisku pracy;	- rozróżnia działania organizacji związane z realizacją zasad ESG i celów zrównoważonego rozwoju SDG	Test teoretyczny
Wiedza: charakteryzuje zasady komunikacji wspierającej dobrostan psychiczny	- rozróżnia zachowania komunikacyjne wspierające i obniżające komfort psychiczny w środowisku pracy	Test teoretyczny
Umiejętności: rozpoznaje symptomy wypalenia zawodowego;	- identyfikuje objawy przeciążenia i wypalenia zawodowego w środowisku pracy	Test teoretyczny
Umiejętności: analizuje sytuacje wykluczenia cyfrowego i społecznego;	- wskazuje przykłady wykluczenia cyfrowego i społecznego oraz ich wpływ na funkcjonowanie pracowników	Test teoretyczny
Umiejętności: wykorzystuje narzędzia cyfrowe wspierające organizację pracy i wellbeing;	- dobiera narzędzia cyfrowe wspierające organizację pracy, komunikację i dobrostan pracowników	Test teoretyczny
Umiejętności: opracowuje działania wspierające work-life balance;	- projektuje działania wspierające równowagę między życiem zawodowym i prywatnym	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: planuje rozwiązania proekologiczne i inkluzywne w miejscu pracy;	- proponuje rozwiązania wspierające inkluzywność, zasobooszczędność i zrównoważony rozwój organizacji	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: stosuje zasady komunikacji empatycznej;	- wykorzystuje zasady empatycznej komunikacji w relacjach zawodowych	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: współpracuje w zespole z poszanowaniem różnorodności.	- stosuje zasady współpracy opartej na szacunku i poszanowaniu różnorodności zespołu	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje: wykazuje odpowiedzialność za dobrostan własny i zespołu;	- uwzględnia działania wspierające dobrostan psychiczny własny oraz innych członków zespołu	Test teoretyczny
Kompetencje: promuje kulturę równości i szacunku;	- stosuje zasady równego traktowania i komunikacji opartej na szacunku	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje: rozwija postawę otwartości wobec różnorodności;	- uwzględnia potrzeby i perspektywy osób o różnych doświadczeniach i możliwościach	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje: wspiera działania na rzecz zrównoważonego rozwoju;	- angażuje się w działania wspierające zasobooszczędność i odpowiedzialne wykorzystanie zasobów w organizacji	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje: przestrzega zasad etycznej komunikacji i współpracy.	- stosuje zasady etycznej i odpowiedzialnej komunikacji w relacjach zawodowych	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Program szkolenia

Moduły online - Trener dr Anna Falkowska

Moduł 1. Równość cyfrowa i zielona – współczesne wyzwania rynku pracy

Zakres tematyczny

- Pojęcie równości cyfrowej i zielonej
- Zielona transformacja rynku pracy
- Kompetencje przyszłości
- Wykluczenie cyfrowe i ekologiczne
- Technologie wspierające zrównoważony rozwój
- Równość dostępu do edukacji i pracy

Ćwiczenia

1. Mapa wyzwań cyfrowych i ekologicznych uczestników
2. Analiza przypadku: „Kto zostaje wykluczony?”
3. Burza mózgów: „Jak tworzyć dostępne środowisko pracy?”

Moduł 2. Wypalenie zawodowe i wellbeing pracownika

Zakres tematyczny

- Symptomy i etapy wypalenia zawodowego
- Czynniki ryzyka w środowisku pracy
- Przeciążenie cyfrowe i stres informacyjny
- Wellbeing psychiczny, fizyczny i społeczny
- Znaczenie odpoczynku i regeneracji
- Higiena pracy online i offline

Ćwiczenia

1. Test autorefleksji „Mój poziom przeciążenia”
2. Analiza sytuacji kryzysowych
3. Techniki redukcji stresu
4. Plan mikroregeneracji w pracy

Moduł 3. Work-life balance w erze cyfrowej

Zakres tematyczny

- Granice między pracą a życiem prywatnym
- Cyfrowe przeciążenie i ciągła dostępność
- Zarządzanie energią i czasem
- Elastyczne modele pracy
- Work-life balance a efektywność
- Narzędzia cyfrowe wspierające organizację pracy

Ćwiczenia

1. Analiza własnych nawyków cyfrowych
2. Koło równowagi życiowej
3. Opracowanie indywidualnego planu work-life balance

Moduł 4. Równość kobiet i mniejszości w środowisku pracy

Zakres tematyczny

- Równość szans na rynku pracy
- Bariery rozwoju kobiet
- Dyskryminacja pośrednia i bezpośrednia

- Włączenie osób z mniejszości społecznych i kulturowych
- Dostępność cyfrowa i społeczna
- Język inkluzywny i komunikacja bez przemocy

Ćwiczenia

1. Analiza stereotypów i uprzedzeń
2. Symulacja sytuacji dyskryminacyjnych
3. Opracowanie kodeksu inkluzywnej komunikacji

Moduł 5. Zielone kompetencje i zrównoważone miejsce pracy

Zakres tematyczny

- Zielone kompetencje przyszłości
- ESG i SDG w organizacjach
- Odpowiedzialność środowiskowa pracownika
- Cyfrowe narzędzia ograniczające ślad środowiskowy
- Ekoorganizacja pracy i wydarzeń

Ćwiczenia

1. Audyt ekologiczny miejsca pracy
2. Projekt „Zielone biuro”
3. Lista dobrych praktyk ESG

Moduł 6. Kompetencje komunikacyjne i odporność psychiczna

Zakres tematyczny

- Komunikacja empatyczna
- Konflikty w środowisku pracy
- Zarządzanie emocjami
- Odporność psychiczna i adaptacja do zmian
- Bezpieczeństwo psychologiczne zespołu

Ćwiczenia

1. Techniki aktywnego słuchania
2. Komunikat „JA”
3. Symulacje trudnych rozmów
4. Trening odporności psychicznej

Metody

- odgrywanie ról
- trening interpersonalny
- ćwiczenia komunikacyjne

Moduł 7. Narzędzia cyfrowe wspierające wellbeing i organizację pracy

Zakres tematyczny

- Aplikacje do organizacji czasu
- Narzędzia wspierające zdrowie psychiczne
- Platformy do współpracy zespołowej
- Cyfrowa higiena pracy
- Bezpieczeństwo danych i cyberwellbeing

Ćwiczenia

1. Przegląd aplikacji wellbeingowych
2. Opracowanie cyfrowego kodeksu higieny pracy

Moduł 8. Plan działań wdrożeniowych – organizacja przyjazna ludziom i środowisku

Zakres tematyczny

- Projektowanie zmian w organizacji
- Budowanie kultury dobrostanu
- Strategia przeciwdziałania wypaleniu
- Działania równościowe i ekologiczne
- Monitoring i ewaluacja działań

Ćwiczenia

1. Opracowanie mini strategii dla własnej organizacji
2. Prezentacja planów działań

CZĘŚĆ WARSZTATOWA NA SALI SZKOLENIOWEJ (2,15 h) Trener Jagoda Gajda

Praca nad wdrożeniem „od jutra”

- co każdy realnie wprowadzi w swojej pracy
- uproszczenie działań (co wyrzucić, co zostawić)
- plan konkretnych zmian

Wymiana doświadczeń i inspiracji

- co się sprawdza w różnych miejscach pracy
- pomysły, które można od razu wykorzystać
- lista gotowych rozwiązań od uczestników

Walidacja - Test teoretyczny - Analiza dowodów i deklaracji

Podsumowanie i zakończenie szkolenia.

Powiązanie z Celami Zrównoważonego Rozwoju (SDG)

Szkolenie wspiera realizację:

- SDG 3 – Dobre zdrowie i jakość życia
- SDG 4 – Dobra jakość edukacji
- SDG 5 – Równość płci
- SDG 8 – Wzrost gospodarczy i godna praca
- SDG 10 – Mniej nierówności
- SDG 12 – Odpowiedzialna konsumpcja i produkcja
- SDG 13 – Działania w dziedzinie klimatu
- SDG 16 – Pokój, sprawiedliwość i silne instytucje

Warunki organizacyjne : sala gotowa na przyjęcie do 16 osób, krzesła, przestrzeń do rozłożenia pomocy szkoleniowych.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy wliczone w czas trwania szkolenia. Szkolenie organizowane w grupie 15 osobowej z podziałem na 3 podgrupy 5- osobowe.

W ramach szkolenia zapewniono walidację efektów uczenia się, mającą na celu ocenę poziomu osiągnięcia efektów kształcenia. Uczestnik, który pozytywnie ukończy proces walidacji może ubiegać się o certyfikację międzynarodową uzyskując kwalifikację Lider zielonego i cyfrowego dobrostanu – równość, wellbeing i work-life balance w organizacji zgodnej z ideą zrównoważonego rozwoju u podmiotu Talent Odyssey Ltd.

Materiały i dowody z walidacji zostają zebrane po walidacji i przekazane do instytucji walidującej, która dokonuje oceny efektów uczenia się, stąd wydłużony termin usługi o 5 dni.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 5

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Praca nad wdrożeniem - praktyka	Zajęcia	Jagoda Gajda	12-09-2026	17:00	17:30	00:30
2 z 5 Wymiana doświadczeń i inspiracji - praktyka	Zajęcia	Jagoda Gajda	12-09-2026	17:30	18:00	00:30
3 z 5 -	Przerwa	-	12-09-2026	18:00	18:15	00:15
4 z 5 -	Walidacja	-	12-09-2026	18:15	18:45	00:30
5 z 5 Podsumowanie i zakończenie szkolenia	Zajęcia	Jagoda Gajda	12-09-2026	18:45	19:15	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:15
w tym suma godzin zajęć	01:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	00:15
w tym liczba godzin zdalnych	16:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	24:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 750,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	260,27 PLN
Koszt osobogodziny netto	260,27 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	18:15
w tym liczba godzin zdalnych	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

dr Anna Falkowska

Doświadczenie trenerskie, eksperta:

Ukończony kurs - Warsztaty Umiejętności Liderkich

Ukończony kurs - Szkoła Trenerów Edukacji Globalnej

Wykładowca akademicki – przeprowadzone 400 godzin zajęć dotyczących metodyki edukacji przyrodniczej i cyfrowej transformacji dla studentów kierunku pedagogiki ogólnej, pedagogiki specjalnej, w ramach przygotowania do zawodu nauczyciela: prowadzenia zajęć na różnych poziomach edukacyjnych, w przedszkolach, w klasach 1-3 i starszych uczniów.

Dodatkowe umiejętności i odbyte kursy, szkolenia:

Ukończony kurs marketingu internetowego, w ramach programu Internetowe Rewolucje.

Ukończony kurs Microsoft Excel 2010-kurs przekrojowy

Ukończenie Szkolenia Rozwoju Kompetencji Cyfrowych z Geek Girls Carrots Przestrzeń from facebook

Wykorzystanie w pracy trenera platform komunikacyjnych:

- ✓ Ms. Teams,
- ✓ Zoom,
- ✓ Clickmeeting, Google Meet

Wykorzystanie w pracy trenera programów do interaktywnej edukacji:

- ✓ NetLogo,
- ✓ Quizzz,
- ✓ LearninApps,
- ✓ Kahoot,
- ✓ Wordwall,
- ✓ Genial'ly,
- ✓ Canva,

Opis trenera:

dyplomowany socjolog (specjalizacja: zarządzanie zasobami ludzkimi), dyplomowany specjalista z zakresu ochrony środowiska, doradca zawodowy otwarty na kształtowanie świadomości ekologicznej, doktor nauk pedagogicznych w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, wykładowca akademicki z cyfrowej transformacji na uczelniach o profilu przyro



2 z 2

Jagoda Gajda

Coach, edukator, egzaminator. Ukończyła studia magisterskie na Uniwersytecie Śląskim o kierunku Business Coaching i szkolenia rozwojowe oraz Szkołę Trenerów Biznesu MODERATOR. Prowadzi warsztat: Umiejętności miękkie z obszaru komunikacji, asertywności, analizy transakcyjnej, negocjacji, mediacji, cyfryzacji, motywowania pracowników, zarządzanie sobą w czasie, ustalanie celów i strategii priorytetowych. Coaching indywidualny, biznesowy i rodzicielski. Walidator i egzaminator, w ostatnich 5 latach dokonała walidacji ponad 100 usług rozwojowych dedykowanych dla branży edukacyjnej. Ponad 7 lat doświadczenia w branży edukacyjnej szczególnie w pracy przedszkoli i żłobków. Posiada wiedzę i umiejętności z zakresu ekologii. W 2023r. ukończyła kurs Master Course in Ecology, Ecosystem and Climate Change 2.0. Przygotowuje do wdrażania umiejętności ekologicznych takich jak oszczędzanie energii, minimalizacja odpadów i zanieczyszczeń i dbanie o dobro planety. Wyróżnia się przede wszystkim świadomym podejściem do swojego codziennego stylu życia oraz odpowiedzialnością za wpływ, jaki jej działania mają na planetę. Wybiera rozwiązania, które minimalizują negatywny wpływ na środowisko, jak oszczędzanie energii, redukcja odpadów czy stosowanie odnawialnych źródeł energii. Dbą również o zrównoważone korzystanie z zasobów naturalnych, promując recykling i ograniczając konsumpcję.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma konspekt z materiałami w wersji drukowanej w wersji cyfrowej. Zapewniamy także notesy i długopisy podczas spotkania na sali szkoleniowej.

Akcesoria i rekwizyty niezbędne do realizacji ćwiczeń zapewnia Dostawca usługi.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych z funduszy europejskich warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora, który udziela dofinansowania.

Uprzejmie prosimy, aby przed pozyskaniem dofinansowania na usługę skontaktować się z firmą szkoleniową w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Pozwoli to uniknąć sytuacji, w której brak wolnych terminów uniemożliwi realizację szkolenia.

Informacje dodatkowe

W trakcie szkolenia odbywa się walidacja efektów uczenia się. Materiały i dowody z walidacji zostają zebrane po walidacji i przekazane do instytucji walidującej, która dokonuje oceny efektów uczenia się, stąd wydłużony termin usługi o 5 dni.

Informacje o zwolnieniu VAT na fakturze: Wystawca faktury zwolniony podmiotowo z podatku od towaru i usług art. 113 ust. 1 ustawy o VAT oraz zwolnienie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku VAT.

Warunki techniczne

Szkolenie będzie przeprowadzane za pośrednictwem platformy internetowej, będącej własnością firmy Rozwój Organizacji Aleksandra Suchowiejko i stworzonej na potrzeby kursu. Uczestnik otrzyma drogą e-mail link do platformy wraz z osobistym loginem i hasłem w dniu rozpoczęcia kursu. Dostęp do platformy otwarty zostanie na czas kursu. Nie jest wymagane żadne dodatkowe oprogramowanie.

Wymagania sprzętowe:

- Komputer, bądź laptop z aktualną przeglądarką internetową (polecany chrom) - wymagania sprzętowe: Dual Core 2Ghz lub wyższy, 4gb ram (zalecane)
- Smartfon, bądź tablet z systemem Android/iOS (wymagane pobranie aplikacji ZOOM)
- Słuchawki/Głośniki
- Mikrofon
- Dostęp do internetu o preferowanej szybkości min. 1 MB/s

Adres

ul. Paprotek 28
43-190 Mikołów
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



TOBIASZ SUCHOWIEJKO

E-mail tobiasz.suchowiejko@rozwojorganizacji.com

Telefon (+48) 574 748 237