



Zakład
Doskonalenia
Zawodowego

★★★★★ 4,6 / 5
1 775 ocen

Siła spokoju i pewność siebie. Jak wzmocnić siebie w niestabilnym świecie z elementami zasad zrównoważonego rozwoju, zielonych technologii oraz ich wpływu na zdrowie psychiczne i środowisko naturalne

Numer usługi 2026/06/03/10401/3606028

- 📍 Dąbrowa Białostocka
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 58:30 h
- 📅 11.06.2026 do 22.06.2026

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
85,47 PLN brutto/h
85,47 PLN netto/h
237,04 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Ekologia i rolnictwo / Ochrona środowiska
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową szkolenia stanowić będą osoby zatrudnione lub przewidziane do zatrudnienia w obszarze usług pralniczych. Zakłada się, że udział w szkoleniu przyczyni się do zwiększenia kompetencji uczestników w obszarze funkcjonowania zawodowego i społecznego, poprawy bezpieczeństwa pracy, rozwoju postaw proekologicznych oraz lepszego wykorzystania narzędzi cyfrowych w codziennej pracy.
Minimalna liczba uczestników	26
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	10-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Podniesienie kompetencji społecznych i osobistych uczestników

Rozwinięcie umiejętności radzenia sobie ze stresem, zmianą oraz sytuacjami wymagającymi zwiększonej odporności psychicznej.

Zwiększenie wiedzy uczestników w zakresie organizacji bezpiecznego i dostępnego środowiska pracy, z uwzględnieniem potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Wykształcenie umiejętności korzystania z narzędzi cyfrowych wspierających organizację pracy i komunikację w środowisku zawodowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje własne zasoby, mocne strony oraz obszary wymagające rozwoju.	Wskazuje co najmniej 3 własne mocne strony i określa sposoby ich wykorzystania w pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik komunikuje się w sposób efektywny i współpracuje w zespole.	Aktywnie uczestniczy w zadaniach grupowych, stosuje zasady komunikacji interpersonalnej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozpoznaje źródła stresu oraz stosuje podstawowe techniki radzenia sobie z napięciem psychicznym.	podstawowe techniki radzenia sobie z napięciem psychicznym. Wymienia źródła stresu oraz prezentuje minimum 2 techniki redukcji stresu.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje zasady wzmacniania odporności psychicznej w sytuacjach zawodowych.	Wskazuje sposoby reagowania na sytuacje trudne i zmiany w środowisku pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik zna zasady bezpiecznej organizacji stanowiska pracy dostosowanego do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.	Identyfikuje zagrożenia oraz proponuje rozwiązania zgodne z zasadami ergonomii i BHP.	Test teoretyczny
Uczestnik przestrzega zasad BHP podczas wykonywania czynności związanych z usługami pralniczymi.	Prawidłowo stosuje zasady bezpieczeństwa przy pracy z tekstyliami i środkami chemicznymi.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik wyjaśnia podstawowe założenia zrównoważonego rozwoju.	Wskazuje działania ograniczające zużycie zasobów i ilość odpadów.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje zasady racjonalnego gospodarowania wodą, energią i środkami piorącymi.	Wymienia sposoby ograniczania zużycia zasobów w procesach pralniczych.	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje ekologiczne rozwiązania stosowane w usługach pralniczych.	Wskazuje przykłady zielonych technologii i ekologicznych środków piorących.	Test teoretyczny
Uczestnik wykorzystuje ekologiczne środki piorące i rozwiązania ograniczające wpływ działalności pralniczej na środowisko.	Prawidłowo dobiera i stosuje środki oraz technologie zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wykonuje podstawowe czynności związane z ekologiczną obróbką tekstyliów.	Realizuje zadania praktyczne zgodnie z instrukcją i zasadami ochrony środowiska.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik obsługuje komputer w zakresie niezbędnym do wykonywania obowiązków zawodowych.	Uruchamia programy, zapisuje i odczytuje pliki oraz wykonuje podstawowe operacje komputerowe.	Test teoretyczny
Uczestnik wykorzystuje podstawowe aplikacje biurowe do organizacji pracy.	Tworzy prosty dokument lub zestawienie związane z wykonywanymi zadaniami.	Test teoretyczny
Uczestnik prowadzi podstawową elektroniczną ewidencję procesów pralniczych.	Wprowadza dane do formularza lub elektronicznej karty pracy bez istotnych błędów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik wyszukuje informacje dotyczące ekologicznych rozwiązań i usług pralniczych z wykorzystaniem Internetu.	Znajduje i wykorzystuje informacje z wiarygodnych źródeł internetowych.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa informacji i cyberbezpieczeństwa.	Rozpoznaje podstawowe zagrożenia oraz wskazuje sposoby ochrony danych.	Test teoretyczny
Uczestnik wykorzystuje narzędzia cyfrowe do komunikacji i współpracy zespołowej.	Korzysta z podstawowych narzędzi komunikacji elektronicznej zgodnie z instrukcją.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Kwalifikacje	Certyfikat umiejętności komputerowych – poziom podstawowy
Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK	12622
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Polskie Towarzystwo Informatyczne
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Polskie Towarzystwo Informatyczne

Program

I. Rozwój kompetencji osobistych i społecznych

II. Wzmacnianie odporności psychicznej i radzenie sobie ze stresem

III. Organizacja bezpiecznego i dostępnego środowiska pracy dla osób z niepełnosprawnościami

IV. Zasady zrównoważonego rozwoju i odpowiedzialności środowiskowej

V. Zielone technologie w usługach pralniczych

VI. Kompetencje cyfrowe w organizacji ekologicznych usług pralniczych, Wykorzystanie technologii cyfrowych i systemów informatycznych w organizacji pracy zgodnej z zasadami zrównoważonego rozwoju

VII. Zajęcia praktyczne oraz podsumowanie szkolenia

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 26

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 Rozwój kompetencji osobistych i społecznych	Zajęcia	Piotr Pyszczek	11-06-2026	08:00	13:00	05:00
2 z 26 -	Przerwa	-	11-06-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 26 Wzmacnianie odporności psychicznej i radzenie sobie ze stresem	Zajęcia	Piotr Pyszczek	11-06-2026	14:00	16:00	02:00
4 z 26 Wzmacnianie odporności psychicznej i radzenie sobie ze stresem	Zajęcia	Piotr Pyszczek	12-06-2026	08:00	10:00	02:00
5 z 26 Organizacja bezpiecznego i dostępnego środowiska pracy dla osób z niepełnosprawnościami	Zajęcia	Piotr Pyszczek	12-06-2026	10:00	13:00	03:00
6 z 26 -	Przerwa	-	12-06-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 26 Organizacja bezpiecznego i dostępnego środowiska pracy dla osób z niepełnosprawnościami	Zajęcia	Piotr Pyszczek	12-06-2026	14:00	16:00	02:00
8 z 26 Zasady zrównoważonego rozwoju i odpowiedzialności środowiskowej	Zajęcia	Piotr Pyszczek	15-06-2026	08:00	12:00	04:00
9 z 26 -	Przerwa	-	15-06-2026	12:00	13:00	01:00
10 z 26 Zielone technologie w usługach pralniczych	Zajęcia	Piotr Pyszczek	15-06-2026	13:00	16:00	03:00
11 z 26 Zielone technologie w usługach pralniczych	Zajęcia	Piotr Pyszczek	16-06-2026	08:00	09:00	01:00
12 z 26 Kompetencje cyfrowe w organizacji ekologicznych usług pralniczych	Zajęcia	KATARZYNA MICHAŁOWSKA	16-06-2026	09:00	13:00	04:00
13 z 26 -	Przerwa	-	16-06-2026	13:00	14:00	01:00
14 z 26 Kompetencje cyfrowe w organizacji ekologicznych usług pralniczych	Zajęcia	KATARZYNA MICHAŁOWSKA	16-06-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 26 Kompetencje cyfrowe w organizacji ekologicznych usług pralniczych	Zajęcia	KATARZYNA MICHAŁOWSKA	17-06-2026	08:00	12:00	04:00
16 z 26 -	Przerwa	-	17-06-2026	12:00	13:00	01:00
17 z 26 Kompetencje cyfrowe w organizacji ekologicznych usług pralniczych	Zajęcia	KATARZYNA MICHAŁOWSKA	17-06-2026	13:00	16:00	03:00
18 z 26 Kompetencje cyfrowe w organizacji ekologicznych usług pralniczych	Zajęcia	KATARZYNA MICHAŁOWSKA	18-06-2026	08:00	12:00	04:00
19 z 26 -	Przerwa	-	18-06-2026	12:00	13:00	01:00
20 z 26 Kompetencje cyfrowe w organizacji ekologicznych usług pralniczych	Zajęcia	KATARZYNA MICHAŁOWSKA	18-06-2026	13:00	15:00	02:00
21 z 26 Zajęcia praktyczne oraz podsumowanie szkolenia	Zajęcia	Piotr Pyszczyk	19-06-2026	08:00	12:00	04:00
22 z 26 -	Przerwa	-	19-06-2026	12:00	13:00	01:00
23 z 26 Zajęcia praktyczne oraz podsumowanie szkolenia	Zajęcia	Piotr Pyszczyk	19-06-2026	13:00	16:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 26 Zajęcia praktyczne oraz podsumowanie szkolenia	Zajęcia	Piotr Pyszczyk	22-06-2026	08:00	10:00	02:00
25 z 26 -	Przerwa	-	22-06-2026	10:00	10:30	00:30
26 z 26 -	Walidacja	-	22-06-2026	10:30	11:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	58:30
w tym suma godzin zajęć	50:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	07:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	68:00

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	85,47 PLN
Koszt osobogodziny netto	85,47 PLN
W tym koszt walidacji brutto	600,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	600,00 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto

221,40 PLN

W tym koszt certyfikowania netto

221,40 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

58:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

KATARZYNA MICHAŁOWSKA

Osoba prowadząca moduł szkoleniowy z zakresu kompetencji cyfrowych posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i kursów komputerowych dla osób dorosłych, w tym osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i cyfrowym oraz osób z niepełnosprawnościami. W swojej pracy dydaktycznej realizowała szkolenia obejmujące m.in. podstawową obsługę komputera, wykorzystanie pakietów biurowych, pracę z dokumentacją elektroniczną, korzystanie z Internetu oraz bezpieczeństwo cyfrowe.

Prowadzący posiada certyfikat ECDL Advanced (European Computer Driving Licence Advanced) potwierdzający zaawansowane kompetencje w zakresie technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz praktyczną znajomość narzędzi wykorzystywanych w środowisku pracy. Wiedza i doświadczenie trenera pozwalają na efektywne przekazywanie umiejętności cyfrowych w sposób dostosowany do potrzeb i możliwości uczestników o zróżnicowanym poziomie zaawansowania. Dzięki wieloletniej praktyce szkoleniowej prowadzący stosuje aktywne metody nauczania, łącząc zagadnienia teoretyczne z ćwiczeniami praktycznymi, co umożliwia skuteczne rozwijanie kompetencji cyfrowych niezbędnych do funkcjonowania w nowoczesnym środowisku pracy.



2 z 2

Piotr Pyszczek

Osoba prowadząca posiada wieloletnie doświadczenie zawodowe związane z branżą pralniczą, środkami czystości oraz wdrażaniem nowoczesnych i ekologicznych rozwiązań technologicznych.

Jako właściciel i przedstawiciel kadry zarządzającej firmy działającej od blisko 30 lat na rynku chemii profesjonalnej i środków piorących, zdobył praktyczną wiedzę w zakresie organizacji procesów pralniczych, zarządzania jakością, ochrony środowiska oraz wdrażania innowacyjnych technologii wspierających efektywność i zrównoważony rozwój przedsiębiorstw pralniczych. Prowadzący posiada doświadczenie we współpracy z pralniami profesjonalnymi, zakładami usługowymi oraz podmiotami wykorzystującymi specjalistyczne technologie prania i pielęgnacji tekstyliów. W swojej działalności uczestniczył w procesach związanych z opracowywaniem i wdrażaniem ekologicznych środków piorących, systemów dozowania oraz rozwiązań ograniczających zużycie energii, wody i substancji chemicznych w procesach pralniczych. Dzięki praktycznemu doświadczeniu w obszarze zarządzania przedsiębiorstwem produkcyjnym oraz współpracy z sektorem pralniczym prowadzący dysponuje wiedzą dotyczącą organizacji

bezpiecznego środowiska pracy, budowania świadomości ekologicznej pracowników, wdrażania zasad zrównoważonego rozwoju oraz kształtowania odpowiedzialnych postaw zawodowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia uczestnicy otrzymają:

- materiały szkoleniowe zawierające najważniejsze zagadnienia omawiane podczas zajęć,
- skrypt lub prezentację obejmującą tematykę kompetencji społecznych, odporności psychicznej i organizacji bezpiecznego środowiska pracy,
- materiały dotyczące zasad zrównoważonego rozwoju, ochrony środowiska oraz zielonych technologii stosowanych w usługach pralniczych,
- instrukcje i karty pracy wykorzystywane podczas zajęć praktycznych,
- zestaw ćwiczeń i przykładów wspierających utrwalanie nabytych umiejętności,
- materiały dotyczące obsługi komputera, aplikacji biurowych oraz podstawowych narzędzi cyfrowych wykorzystywanych w organizacji pracy,
- przykładowe formularze, elektroniczne karty pracy i zestawienia wykorzystywane w dokumentowaniu procesów pralniczych,
- materiały informacyjne dotyczące bezpieczeństwa danych oraz podstaw cyberbezpieczeństwa,
- notatnik i długopis do sporządzania własnych notatek podczas szkolenia.

Dodatkowo uczestnicy otrzymają materiały w wersji elektronicznej, umożliwiające samodzielne powtarzanie i utrwalanie wiedzy po zakończeniu szkolenia. Zakres i forma materiałów zostaną dostosowane do możliwości percepcyjnych uczestników oraz specyfiki realizowanych zajęć.

Informacje dodatkowe

Szkolenie kończy się procesem walidacji i certyfikacji kompetencji uczestników. W ramach modułu kompetencji cyfrowych przewidziany jest egzamin końcowy potwierdzający nabyte umiejętności. Egzamin ten realizowany jest zgodnie z wymaganiami certyfikacji **ECDL Profile B1**, obejmującej podstawowe kompetencje cyfrowe niezbędne w środowisku pracy.

Uzyskanie certyfikatu ECDL Profile B1 stanowi formalne potwierdzenie zdobycia umiejętności w zakresie obsługi komputera, korzystania z aplikacji biurowych, wyszukiwania i przetwarzania informacji, pracy z dokumentami elektronicznymi oraz podstawowych zasad bezpieczeństwa cyfrowego. Certyfikacja ta jest rozpoznawalna i uznawana na rynku pracy, co zwiększa szanse uczestników na utrzymanie zatrudnienia oraz podniesienie ich kompetencji zawodowych.

Adres

ul. Gen. E. J. Godlewskiego 70
16-200 Dąbrowa Białostocka
woj. podlaskie

Szkolenie zostanie zrealizowane w sali szkoleniowej oraz pomieszczeniach umożliwiających przeprowadzenie zajęć praktycznych, dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Miejsce realizacji będzie spełniało wymagania dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy oraz zapewni warunki umożliwiające komfortowy udział wszystkich uczestników. Obiekt będzie pozbawiony barier architektonicznych lub wyposażony w rozwiązania umożliwiające swobodne korzystanie z przestrzeni przez osoby o ograniczonej mobilności.

Sala szkoleniowa zostanie wyposażona w odpowiednią liczbę miejsc siedzących, stanowiska pracy dostosowane do liczby uczestników, sprzęt multimedialny (komputer, projektor lub monitor, ekran), dostęp do energii elektrycznej oraz materiały dydaktyczne niezbędne do realizacji programu szkolenia. W przypadku modułu dotyczącego kompetencji cyfrowych uczestnicy będą

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna

E-mail sokolka@zdz.bialystok.pl

Telefon (+48) 605 545 321