



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

Numer usługi 2026/06/03/43889/3606227

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 ⓘ

Rozwój Organizacji
Aleksandra
Suchowiejko

★★★★★ 5,0 / 5

3 518 ocen

- 🗉 Usługa szkoleniowa
- 📄 mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 18:15 h
- 📅 17.08.2026 do 30.08.2026

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	16-08-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
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
<p>Wiedza: definiuje pojęcia: wellbeing, work-life balance, wypalenie zawodowe, równość cyfrowa i zielona;</p>	<p>- rozróżnia pojęcia związane z dobrostanem, równowagą pracy i życia prywatnego oraz odpowiedzialnym i zrównoważonym wykorzystaniem technologii cyfrowych</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Wiedza: charakteryzuje przyczyny i skutki przeciążenia cyfrowego;</p> <p>Wiedza: omawia zasady inkluzywności i równości szans w organizacji;</p>	<p>- wskazuje czynniki powodujące przeciążenie cyfrowe oraz opisuje ich wpływ na dobrostan i funkcjonowanie pracowników</p> <p>- wskazuje działania wspierające inkluzywność, równość szans i przeciwdziałanie wykluczeniu w środowisku pracy</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Wiedza: opisuje znaczenie zielonych kompetencji i zrównoważonego rozwoju;</p>	<p>- wyjaśnia znaczenie zielonych kompetencji w budowaniu odpowiedzialnego i zasobooszczędnego środowiska pracy</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Wiedza: wskazuje podstawowe założenia ESG i SDG w środowisku pracy;</p> <p>Wiedza: charakteryzuje zasady komunikacji i współpracy wspierającej dobrostan psychiczny w cyfrowym środowisku pracy</p>	<p>- rozróżnia działania organizacji związane z realizacją zasad ESG i celów zrównoważonego rozwoju SDG</p> <p>- rozróżnia zachowania komunikacyjne wspierające i obniżające komfort psychiczny w cyfrowym środowisku pracy</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Umiejętności: rozpoznaje symptomy wypalenia zawodowego związanego z przeciążeniem informacyjnym w komunikacji cyfrowej</p>	<p>- identyfikuje objawy przeciążenia i wypalenia zawodowego w cyfrowym środowisku pracy</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Umiejętności: analizuje sytuacje wykluczenia cyfrowego i społecznego;</p>	<p>- wskazuje przykłady wykluczenia cyfrowego i społecznego oraz ich wpływ na funkcjonowanie pracowników</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Umiejętności: wykorzystuje narzędzia cyfrowe wspierające organizację pracy i wellbeing;</p> <p>Umiejętności: opracowuje działania wspierające work-life balance z pomocą narzędzi cyfrowych</p>	<p>- dobiera narzędzia cyfrowe wspierające organizację pracy, komunikację i dobrostan pracowników</p> <p>- projektuje działania wspierające równowagę między życiem zawodowym i prywatnym z pomocą narzędzi cyfrowych</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: planuje rozwiązania proekologiczne i inkluzywne w miejscu pracy z pomocą narzędzi cyfrowych	- proponuje rozwiązania wspierające inkluzywność, zasobooszczędność i zrównoważony rozwój organizacji z pomocą narzędzi cyfrowych	Test teoretyczny
Umiejętności: stosuje zasady komunikacji empatycznej z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych	- wykorzystuje zasady empatycznej komunikacji w relacjach zawodowych z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych	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 z pomocą narzędzi cyfrowych	- stosuje zasady równego traktowania i komunikacji opartej na szacunku z pomocą narzędzi cyfrowych	Test teoretyczny
Kompetencje: rozвивa postawę otwartości wobec różnorodności;	- uwzględnia potrzeby i perspektywy osób o różnych doświadczeniach i możliwościach	Test teoretyczny
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 w pracy stacjonarnej, zdalnej i hybrydowej	- stosuje zasady etycznej i odpowiedzialnej komunikacji w relacjach zawodowych w pracy stacjonarnej, zdalnej i hybrydowej	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa ma charakter mieszany - zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym w tym 16h zdalnie oraz 2,15h w czasie rzeczywistym

Program szkolenia

Moduły online

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, wellbeing i narzędzia cyfrowe wspierające dobrostan pracownika

Zakres tematyczny

- Symptomy i etapy wypalenia zawodowego w środowisku pracy wykorzystującym technologie cyfrowe
- Czynniki ryzyka w środowisku pracy w środowisku pracy wykorzystującym technologie cyfrowe
- Przeciążenie cyfrowe i stres informacyjny
- Wellbeing psychiczny, fizyczny i społeczny z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych
- 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, odporność psychiczna i współpraca w cyfrowym środowisku pracy

Zakres tematyczny

- Komunikacja empatyczna z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych
- Rozwiązywanie konfliktów w środowisku pracy stacjonarnej, zdalnej i hybrydowej
- Zarządzanie emocjami i przeciążeniem informacyjnym w komunikacji cyfrowej
- Odporność psychiczna i adaptacja do zmian technologicznych oraz transformacji cyfrowej
- Bezpieczeństwo psychologiczne zespołu w środowisku wykorzystującym narzędzia cyfrowe i AI
- Wykorzystanie narzędzi AI wspierających komunikację, organizację pracy i współpracę zespołową

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 zdalna w czasie rzeczywistym (2,15 h) Trener Aleksandra Suchowiejko

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. 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	Aleksandra Suchowiejko	24-08-2026	17:00	17:30	00:30
2 z 5 Wymiana doświadczeń i inspiracji - praktyk	Zajęcia	Aleksandra Suchowiejko	24-08-2026	17:30	18:00	00:30
3 z 5 -	Przerwa	-	24-08-2026	18:00	18:15	00:15
4 z 5 -	Walidacja	-	24-08-2026	18:15	18:45	00:30
5 z 5 Podsumowanie i zakończenie szkolenia	Zajęcia	Aleksandra Suchowiejko	24-08-2026	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: 1



1 z 1

Aleksandra Suchowiejko

Psycholog. Od ponad 25 lat związana z branżą szkoleniową, a od 2008 roku pracuje jako trener. Specjalizuje się w pracy z osobami dorosłymi w obszarze komunikacji, budowania relacji, dobrostanu, odporności psychicznej, work-life balance oraz rozwoju kompetencji społecznych. W ciągu ostatnich 5 lat prowadziła szkolenia i działania edukacyjne dotyczące równości szans, inkluzywności, przeciwdziałania dyskryminacji, wspierania różnorodności oraz budowania bezpiecznego i wspierającego środowiska pracy. W swojej pracy promuje wartości zgodne z Celami Zrównoważonego Rozwoju ONZ (SDG) oraz zasadami ESG, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności społecznej, dobrostanu pracowników i równych szans w dostępie do rozwoju. Posiada doświadczenie w realizacji projektów współfinansowanych ze środków UE, w ramach których prowadziła szkolenia z zakresu sztucznej inteligencji, ChatGPT, Canva AI, CapCut, Midjourney oraz innych narzędzi cyfrowych wspierających komunikację, edukację i organizację pracy. W ciągu ostatnich 5 lat zrealizowała ponad 400 godzin szkoleń dla osób dorosłych, wykorzystując nowoczesne technologie cyfrowe i rozwiązania AI. Ukończyła kurs „Ecology, Ecosystem, Climate Change & Sustainability”, rozwijając kompetencje w zakresie ochrony środowiska i zrównoważonego rozwoju. W praktyce promuje zielone kompetencje, zasobooszczędne wykorzystanie technologii cyfrowych oraz postawy odpowiedzialności społecznej i środowiskowej.

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

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku gdy dofinansowanie ze środków publicznych wynosi conajmniej 70% 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

Kontakt



TOBIASZ SUCHOWIEJKO

E-mail tobiasz.suchowiejko@rozwojorganizacji.com

Telefon (+48) 574 748 237