



Odporność psychiczna, koncentracja i pewność siebie w sytuacjach presji wyniku – kompleksowy trening mentalny w kontekście transformacji ekologicznej

Numer usługi 2026/06/04/131563/3608894

5 250,00 PLN brutto
 4 268,29 PLN netto
 328,13 PLN brutto/h
 266,77 PLN netto/h
 166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

K2 CENTRUM
 SZKOLENIOWO
 KONSULTINGOWE
 SPÓŁKA Z
 OGRANICZONĄ
 ODPOWIEDZIALNOŚ
 CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

216 ocen

- 📍 Sosnowiec
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👤 Zajęcia indywidualne
- 🕒 16:00 h
- 📅 03.08.2026 do 11.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób funkcjonujących w warunkach podwyższonych oczekiwań, presji wyniku oraz częstej oceny – zarówno w pracy, edukacji, jak i w codziennym życiu. Program dedykowany jest osobom, które chcą rozwijać odporność psychiczną, umiejętność koncentracji, pewność siebie oraz skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami w sytuacjach zmian klimatycznych.

Adresatami szkolenia są osoby pragnące świadomie kształtować swoje kompetencje mentalne, zwiększać efektywność działania w zakresie zrównoważonego rozwoju oraz budować stabilność emocjonalną. Uczestnicy zdobędą narzędzia wspierające dialog wewnętrzny, pracę z błędem, powrót po porażce oraz skuteczne funkcjonowanie pod presją przy transformacji ekologicznej.

Szkolenie dedykowane jest w szczególności mieszkańcom województwa śląskiego, uczestniczącym w projektach w ramach działań 10.17, wspierających rozwój zawodowy, kompetencje przyszłości oraz edukację dorosłych.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

02-08-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do odpowiedzialnego funkcjonowania w środowisku pracy i sportu wysokiego wyniku w warunkach presji, zmian i rosnących wymagań związanych ze zrównoważonym rozwojem. Program rozwija odporność psychiczną, koncentrację i pewność siebie oraz uczy wykorzystywania narzędzi dialogu wewnętrznego, wizualizacji, regulacji emocji i pracy z błędem w celu zwiększenia stabilności emocjonalnej, skuteczności działania oraz ograniczania błędów i strat energetycznych oraz zasobów

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|---|---|
| <p>Uczestnik charakteryzuje mechanizmy odporności psychicznej oraz wyjaśnia ich znaczenie w sytuacjach presji wyniku związanych z transformacją środowiskową.</p> <p>Uczestnik opisuje techniki koncentracji i wizualizacji stosowane w przygotowaniu mentalnym oraz ograniczające błędy prowadzące do marnotrawstwa zasobów.</p> | <p>Opisuje model odporności psychicznej, wskazuje źródła presji, ich wpływ na funkcjonowanie oraz konsekwencje dla efektywności energetycznej i ograniczenia strat materiałowych</p> <p>Wskazuje rodzaje wizualizacji, opisuje elementy rutyn koncentracyjnych, ich zastosowanie w praktyce i wpływ na ograniczenie strat zasobowych.</p> | <p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p> |
| <p>Uczestnik wyjaśnia mechanizmy powstawania napięcia i reakcji na błąd oraz omawia techniki regulacji emocji w sytuacjach presji, uwzględniając wpływ na efektywność energetyczną procesów pracy.</p> | <p>Wskazuje techniki redukcji napięcia, opisuje etapy reagowania na błąd, ich konsekwencje dla ograniczenia zużycia energii i materiałów.</p> | <p>Test teoretyczny</p> |
| <p>Uczestnik stosuje techniki dialogu wewnętrznego wzmacniające pewność siebie, stabilność emocjonalną oraz podejmowanie decyzji sprzyjających zrównoważonemu rozwojowi.</p> <p>Uczestnik wykorzystuje techniki koncentracji i wizualizacji do przygotowania się do sytuacji obciążonych presją wyniku i minimalizujących straty energetyczne oraz materiałowe.</p> | <p>Przedstawia przykłady zastosowania technik zastępowania myśli sabotujących komunikatami wspierającymi świadome, zasobooszczędne i efektywne decyzje</p> <p>Opracowuje własny scenariusz wizualizacyjny i rutynę koncentracyjną, opisuje zastosowanie w praktyce i wpływ na ograniczenie marnotrawstwa zasobów.</p> | <p>Test teoretyczny</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p> |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|--|------------------------------|
| Uczestnik stosuje narzędzia radzenia sobie z błędem, oceną i napięciem, umożliwiające szybki powrót do równowagi oraz ograniczenie negatywnego wpływu na środowisko i zasoby | Przedstawia przykład zastosowania technik powrotu po błędzie i działań obniżających napięcie, które redukują straty materiałowe i energetyczne. | Analiza dowodów i deklaracji |
| Uczestnik ocenia własne reakcje w sytuacjach presji wyniku i wykorzystuje informacje zwrotne do dalszego rozwoju mentalnego z uwzględnieniem efektywności środowiskowej | Przedstawia refleksję dotyczącą własnych reakcji, opisuje sposób wykorzystania informacji zwrotnej do poprawy działań sprzyjających ograniczeniu zużycia energii i materiałów. | Analiza dowodów i deklaracji |
| Uczestnik projektuje indywidualny plan mentalny wspierający skuteczność, spokój oraz świadome, zasobooszczędne działanie w kluczowych sytuacjach. | Opracowuje plan obejmujący strategię koncentracji, dialogu wewnętrznego, radzenia sobie z błędem oraz działania pod presją | Analiza dowodów i deklaracji |

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

Program

Moduł 1. Odporność psychiczna w sporcie i pracy wysokiego wyniku – fundamenty i autodiagnoza w kontekście zrównoważonego rozwoju

Uczestnicy poznają kluczowe elementy odporności psychicznej jako kompetencję niezbędną w procesach transformacji ekologicznej i adaptacji do zmian klimatycznych, które wiążą się ze wzrostem presji, niepewności i zmian organizacyjnych. Omawiane są: model 4C, krzywa stresu, rola reakcji walki–ucieczki oraz wpływ stresorów wynikowych na koncentrację i efektywność. W ramach ćwiczenia „Mój

profil mentalny” uczestnicy dokonają autodiagnozy: stresory, zasoby, schematy reagowania pod presją, dominujące przekonania. Analizują, w jaki sposób przeciążenie psychiczne prowadzi do błędów operacyjnych, wzrostu zużycia energii, materiałów oraz generowania strat środowiskowych.

Efekt: uczestnik rozumie mechanizmy stresu, presji i własnego reagowania oraz zna kluczowe obszary do równoważonego rozwoju i adaptacji środowiskowej.

Moduł 2. Dialog wewnętrzny – zarządzanie myślami, które wzmacniają lub osłabiają

Moduł koncentruje się na kształtowaniu konstruktywnego dialogu wewnętrznego. Uczestnicy uczą się technik regulacji myśli, które pozwalają podejmować decyzje bardziej świadome, długofalowe i zgodne z zasadą ograniczania negatywnego wpływu na środowisko.. Wykonają ćwiczenia: „Zatrzymaj – Zamień – Wzmocnij”, „Zdanie mocy”, „Kotwice koncentracji słownej”. Wprowadzona zostanie również praca z przekonaniem sabotującymi efektywność.

Efekt: uczestnik potrafi identyfikować i przeformułowywać myśli destrukcyjne oraz tworzyć wspierający dialog wewnętrzny.

Moduł 3. Koncentracja i wizualizacja – rozwijanie kontroli uwagi oraz wyobrażenia sukcesu

Uczestnicy uczą się pracy z uwagą – praca w strefie „tu i teraz”, minimalizowanie rozproszeń, nadprodukcji i zwiększonego zużycia energii oraz materiałów. budowanie rutyn startowych/zawodowych. Poznają techniki wizualizacji: wizualizacja osiągnięcia, procesu, radzenia sobie z błędem oraz „pierwszego/ostatniego momentu kluczowego”. W części praktycznej wykonają własny scenariusz wizualizacyjny.

Efekt: uczestnik potrafi stosować techniki koncentracji oraz tworzyć i wykorzystywać wizualizacje zwiększające skuteczność ograniczając marnotrawstwo zasobów i energii.

Moduł 4. Praca z błędem i powrót po porażce w kontekście minimalizacji strat środowiskowych

Uczestnicy uczą się reagować na błędy w sposób szybki i uporządkowany, co zmniejsza skalę strat i zapobiega ich eskalacji. Uczestnicy analizują psychologiczny cykl błędu, uczą się wychodzenia ze spirali „presja – błąd – blokada – kolejny błąd”. Poznają model ABCD reakcji emocjonalnej oraz narzędzia szybkiego resetu mentalnego („reset 10 sekund”, „3 oddechy stabilizujące”). Przeprowadzona zostanie praca praktyczna „Mapa porażki”: co się wydarza, jakie emocje dominują, jak przekuć porażkę w dane do analizy. pozwala przełożyć błąd na konkretne działania naprawcze i zapobiegawcze, ograniczające jego wpływ na środowisko.

Efekt: uczestnik potrafi regulować reakcję na błąd, skraca czas powrotu do równowagi i konstruuje plan „Powrót po porażce”. Potrafi analizować błędy w sposób ograniczający ich negatywne skutki środowiskowe.

Moduł 5. Radzenie sobie z oceną, stresem startowym / zawodowym i oczekiwaniami otoczenia w procesach transformacji ekologicznej

Moduł skupia się na presji wyniku, ocenie społecznej i lęku przed błędem. Omawiane są reakcje oporu, lęku i przeciążenia, które mogą sabotować procesy zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy poznają strategie odciążające: „bańka koncentracji”, technikę „2 kręgów wpływu”, trening akceptacji i zaangażowania (ACT) oraz pracę z napięciem fizjologicznym. Omówione zostają źródła stresu startowego oraz sposoby przechodzenia z trybu „muszę” do „chcę / wybieram”.

Efekt: uczestnik wie, jak oddzielać wpływ oceny od działania, redukować napięcie i stabilizować emocje przed zmianami związanymi z transformacją środowiskową.

Moduł 6. Pewność siebie i odporność na presję wyniku zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju

W module uczestnicy pracują nad budowaniem realnej, stabilnej pewności siebie, opartej na procesie i faktach, a nie na chwilowych rezultatach. Uczestnicy analizują typowe sytuacje zawodowe, w których presja prowadzi do rezygnacji z rozwiązań bardziej efektywnych energetycznie lub zasobooszczędnych na rzecz szybszych, lecz środowiskowo kosztownych działań. Omawiane są: piramida pewności siebie, mechanizmy wzmacniania tożsamości wynikowej i procesowej, rytuały mocy oraz praca nad rolą i misją zawodową. Uczestnicy opracują własny „Profil pewności – nawyki, które mnie wzmacniają”.

Efekt: uczestnik potrafi zwiększać pewność siebie, budować mentalne rytuały i korzystać z własnych zasobów w sytuacjach presji minimalizujące negatywny wpływ na środowisko.

Moduł 7. Zarządzanie energią mentalną i regeneracją w warunkach wysokiej presji

W module uczestnicy poznają zasady zarządzania energią psychiczną, fizyczną i poznawczą w kontekście bezpośrednio wpływający na ograniczanie strat energetycznych i materiałowych w procesach pracy. Omawiane są cztery filary energii: sen, obciążenie poznawcze, poziom napięcia emocjonalnego i mikroregeneracja w ciągu dnia. Uczestnicy nauczą się identyfikować swoje „okna wysokiej wydajności”, stosować techniki mikroregeneracji (m.in. „pauza 90 sekund”, „oddech 4x4x4”, „reset sensoryczny”) oraz rozpoznawać wczesne sygnały przeciążenia mentalnego. Uczestnicy uczą się identyfikować swoje indywidualne „okna wysokiej wydajności” i planować realizację zadań wymagających precyzji oraz odpowiedzialnych środowiskowo decyzji w momentach najwyższej sprawności psychofizycznej, co ogranicza ryzyko pomyłek, nadprodukcji oraz marnotrawstwa materiałów i energii.

Efekt: uczestnik potrafi świadomie zarządzać energią mentalną, zapobiegać przeciążeniu i wspierać swoją gotowość psychiczną w okresach intensywnej presji i wymagań -ograniczać liczbę błędów, poprawek i powtórzeń zadań, zmniejszając zużycie energii, czasu i zasobów oraz wspierając efektywność energetyczną procesów pracy.

Moduł 8. Mentalność rozwojowa i długoterminowa odporność psychiczna

Uczestnicy pracują nad postawą mentalną wspierającą konsekwentny rozwój oraz funkcjonowanie w środowisku ciągłych oczekiwań i zmian. Omawiane są: mentalność stała vs. rozwojowa (growth mindset), odporność długoterminowa, nawyki psychologiczne, mikrozachowania wzmacniające odporność, analiza „małych kroków”, praca z celami procesowymi oraz budowanie odpornych schematów działania. Uczestnicy wykonają ćwiczenia „Mapa mikronawyków”.

Efekt: uczestnik potrafi budować długoterminową odporność psychiczną, tworzyć nawyki wzmacniające stabilność mentalną i utrzymywać zaangażowanie w rozwój mimo presji i oczekiwań otoczenia.

Moduł 9. Integracja narzędzi – osobisty plan startowy / zawodowy

Uczestnicy tworzą kompletny plan mentalny: rutyny przedstartowe, rutyny po błędzie, dialog wewnętrzny, strategie koncentracji, techniki uspokojenia, scenariusz wizualizacyjny oraz plan pracy długoterminowej w którym uwzględniają wpływ własnych decyzji, reakcji i stylu pracy na środowisko, efektywność energetyczną i zasobooszczędność. Opracowują „Mój mentalny protokół działania” – spójną instrukcję zachowania w kluczowych momentach oraz plan wdrożenia wybranych narzędzi na 30 dni.

Efekt: uczestnik kończy szkolenie z gotowym planem mentalnym, który może wdrożyć od następnego dnia.

Moduł 10: WALIDACJA

Test teoretyczny, sprawdzenie analizy dowodów i deklaracji. Prowadzony przez Fundacja My Personality Skilss.

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji: Animator metod odporności psychicznej

Realizowane jest stacjonarnie, indywidualnie z uczestnikiem, z zapewnieniem odpowiednich warunków organizacyjnych.

Usługa szkoleniowa jest zgodna z założeniami Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 „Inteligentne Śląskie”, w szczególności w obszarach:

- **Transformacja w kierunku zielonej i zrównoważonej gospodarki** – szkolenie rozwija kompetencje psychologiczne i decyzyjne niezbędne do funkcjonowania w warunkach presji, zmiany i niepewności towarzyszących transformacji ekologicznej oraz wdrażaniu rozwiązań niskoemisyjnych i zasobooszczędnych.
- **Rozwój kapitału ludzkiego i kompetencji przyszłości** – usługa wzmacnia odporność psychiczną, zdolność adaptacji, koncentrację, odpowiedzialne podejmowanie decyzji oraz długoterminową efektywność pracy, co odpowiada kierunkom RSI dotyczącym kompetencji przekrojowych i innowacyjnych.
- **Efektywność procesów i ograniczanie strat** – program kształtuje umiejętność zarządzania energią mentalną, pracy z błędem i presją, co przekłada się na ograniczenie liczby pomyłek, poprawek, nadprodukcji oraz strat materiałowych i energetycznych w procesach pracy.
- **Odpowiedzialność organizacyjna i środowiskowa** – uczestnicy uczą się podejmować decyzje procesowe i operacyjne w sposób świadomy, stabilny i zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Usługa szkoleniowa rozwija zielone kwalifikacje horyzontalne, wspierające realizację celów klimatycznych i środowiskowych poprzez zmianę postaw, sposobu myślenia oraz stylu pracy uczestników. Szkolenie wspiera budowę **zielonej gospodarki** poprzez rozwój kompetencji psychologicznych i decyzyjnych, które:

- umożliwiają efektywne funkcjonowanie pracowników w środowisku pracy opartym na zasadach niskoemisyjności i zasobooszczędności,
- wspierają zarządzanie środowiskowe w przedsiębiorstwach, poprzez ograniczanie błędów, poprawek, nadprodukcji, strat materiałowych i energetycznych wynikających z przeciążenia psychicznego, presji i dezorganizacji pracy,
- zwiększają efektywność energetyczną i surowcową procesów pracy, dzięki lepszemu koncentracji, zarządzaniu energią mentalną, regeneracji oraz odpowiedzialnemu podejmowaniu decyzji,

ciąg dalszy w "Informacje dodatkowe".

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|---|----------------|------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| 1 z 13 Odporność psychiczna w sporcie i pracy wysokiego wyniku – fundamenty i autodiagnoza | Zajęcia | Aleksandra Żarnowiecka | 03-08-2026 | 08:00 | 09:30 | 01:30 | Tak |
| 2 z 13 Dialog wewnętrzny – zarządzanie myślami, które wzmacniają lub osłabiają | Zajęcia | Aleksandra Żarnowiecka | 03-08-2026 | 09:30 | 11:00 | 01:30 | Tak |
| 3 z 13 - | Przerwa | - | 03-08-2026 | 11:00 | 12:00 | 01:00 | Tak |
| 4 z 13 Koncentracja i wizualizacja – rozwijanie kontroli uwagi oraz wyobrażenia sukcesu | Zajęcia | Aleksandra Żarnowiecka | 03-08-2026 | 12:00 | 13:30 | 01:30 | Tak |
| 5 z 13 Praca z błędem i powrót po porażce | Zajęcia | Aleksandra Żarnowiecka | 03-08-2026 | 13:30 | 15:00 | 01:30 | Tak |
| 6 z 13 Radzenie sobie z oceną, stresem startowym / zawodowymi i oczekiwaniami otoczenia | Zajęcia | Aleksandra Żarnowiecka | 03-08-2026 | 15:00 | 16:00 | 01:00 | Tak |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|--|----------------|------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| 7 z 13 Radzenie sobie z oceną, stresem startowym / zawodowymi i oczekiwaniami otoczenia | Zajęcia | Aleksandra Żarnowiecka | 04-08-2026 | 08:00 | 08:30 | 00:30 | Tak |
| 8 z 13 Pewność siebie i odporność na presję wyniku | Zajęcia | Aleksandra Żarnowiecka | 04-08-2026 | 08:30 | 10:00 | 01:30 | Tak |
| 9 z 13 Zarządzanie energią mentalną i regeneracją w warunkach wysokiej presji | Zajęcia | Aleksandra Żarnowiecka | 04-08-2026 | 10:00 | 11:30 | 01:30 | Tak |
| 10 z 13 - | Przerwa | - | 04-08-2026 | 11:30 | 12:30 | 01:00 | Tak |
| 11 z 13 Mentalność rozwojowa i długoterminowa odporność psychiczna | Zajęcia | Aleksandra Żarnowiecka | 04-08-2026 | 12:30 | 14:00 | 01:30 | Tak |
| 12 z 13 Integracja narzędzi – osobisty plan startowy / zawodowy | Zajęcia | Aleksandra Żarnowiecka | 04-08-2026 | 14:00 | 15:00 | 01:00 | Tak |
| 13 z 13 - | Walidacja | - | 04-08-2026 | 15:00 | 16:00 | 01:00 | Nie |

Podsumowanie

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi | 16:00 |
| w tym suma godzin zajęć | 13:00 |
| w tym suma godzin walidacji | 01:00 |
| w tym suma przerw | 02:00 |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 18:30 |

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70%, możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT, pod warunkiem spełnienia pozostałych wymogów, o których mowa w § 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

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 250,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 4 268,29 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 328,13 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 266,77 PLN |
| W tym koszt walidacji brutto | 153,75 PLN |
| W tym koszt walidacji netto | 125,00 PLN |
| W tym koszt certyfikowania brutto | 153,75 PLN |
| W tym koszt certyfikowania netto | 125,00 PLN |

Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Żarnowiecka

Trenerka z wieloletnim doświadczeniem w rozwoju kompetencji psychospołecznych i komunikacyjnych, specjalizująca się w tematyce odporności psychicznej, radzenia sobie ze stresem oraz wsparcia mentalnego w środowisku pracy. Prowadzący posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR. W ostatnich 5 latach prowadziła liczne szkolenia m.in. dla Sądu Rejonowego w Chorzowie (efektywne przywództwo, redukcja napięcia, trudne rozmowy), ZUS Kielce (profesjonalna obsługa klienta, emocje i stres w pracy) oraz cykle warsztatów z komunikacji i zarządzania zespołem (łącznie ponad 700 godzin dydaktycznych). Realizowała również trening mentalny dla młodzieży z trudnościami emocjonalnymi i zdrowotnymi oraz cykle zajęć z zarządzania emocjami, budowania odporności i samoświadomości. Ukończyła studia podyplomowe z zarządzania zasobami ludzkimi oraz studia pedagogiczne na Uniwersytecie Śląskim. Łączy wiedzę z zakresu psychologii pracy, komunikacji i przywództwa z praktyką szkoleniową ukierunkowaną na rozwój osobisty i zawodowy uczestników. Trenerka aktywnie rozwija się w obszarze zielonych kompetencji adaptacyjnych, rozumianych jako zdolność do utrzymywania dobrostanu psychicznego, równowagi emocjonalnej i odporności w warunkach dynamicznych zmian społecznych i środowiskowych

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Ciąg dalszy "Programu":

- ograniczają emisję pośrednie (wynikające z błędów operacyjnych, powtórzeń zadań, nieefektywnych działań i nieprzemyślanych reakcji pod presją),
- wspierają adaptację do skutków zmian klimatu, poprzez rozwój odporności psychicznej, zdolności adaptacji do zmian, pracy w warunkach niepewności i długotrwałego stresu.

Nabyte umiejętności mają zastosowanie zarówno w tradycyjnych sektorach gospodarki, jak i w nowych oraz rozwijających się sektorach zielonej gospodarki, przyczyniając się do tworzenia i utrzymania zielonych miejsc pracy, rozumianych jako miejsca pracy wspierające:

- efektywność energetyczną,
- zasobooszczędność,
- minimalizację odpadów i strat,
- odpowiedzialne i zrównoważone funkcjonowanie organizacji.

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat.

Wynik przeprowadzonej walidacji jest ogłaszany od razu po zakończeniu szkolenia. Proces walidacji prowadzony jest w formie testu wiedzy oraz analizy dowodu i deklaracji. Uczestnik otrzymuje wynik potwierdzający zdobytą kwalifikację w dniu przeprowadzonej walidacji, a certyfikat do 5 dni roboczych.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi. Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom . Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Warunki techniczne

Walidacja usługi zostanie przeprowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM.

Warunki techniczne

- urządzenie przenośne/mobilne lub stacjonarne (komputer/laptop/tablet) z kamerą, mikrofonem i głośnikami;
- procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy) lub Core i5 Kaby Lake; min. 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- system operacyjny taki jak min. Windows 8 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS;
- aktualne wersje przeglądarki np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Brave, Safari, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer, Yandex;
- uczestnik dysponuje łączem sieciowym spełniającym następujące parametry:
- dostęp do internetu o zalecanej szybkości - minimalna prędkość pobierania 2 Mb/s, prędkość wysyłania 512 kb/s;

Uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów;

Program darmowy.

Link do programu: <https://zoom.us/support/download>

Link będzie wysłany uczestnikom drogą mailową dwa dni przed rozpoczęciem usługi. Ważność linku obejmuje czas usługi.

Adres

ul. gen. Władysława Andersa 15/211

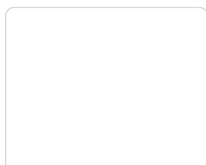
41-200 Sosnowiec

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl



Telefon (+48) 518 442 584