



Siła zespołu dla niskoemisyjnej przyszłości: asertywność i emocjonalna skuteczność w ekologicznym środowisku pracy

Numer usługi 2026/06/05/131563/3610019

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
 ODPOWIEDZIALNOŚĆ
 CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

216 ocen

📍 Sosnowiec
 🏠 Usługa szkoleniowa
 📄 stacjonarna
 👥 Zajęcia grupowe
 ⌚ 16:00 h
 📅 25.07.2026 do 31.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie „Siła zespołu dla niskoemisyjnej przyszłości: asertywność i emocjonalna skuteczność w ekologicznym środowisku pracy” skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, które funkcjonują lub przygotowują się do pracy w warunkach transformacji energetycznej, presji regulacyjnej oraz dynamicznych zmian organizacyjnych.

Szkolenie jest dla osób zainteresowane tematyką, które chcą rozwijać umiejętności zarządzania swoimi emocjami, regulacji emocji oraz świadomego reagowania w sytuacjach przeciążenia, w celu poprawy jakości współpracy, efektywności pracy i wspierania zrównoważonego rozwoju organizacji.

Szkolenie dedykowane jest w szczególności mieszkańcom województwa śląskiego, uczestniczącym w projektach realizowanych w ramach działań 6.6 oraz 10.17, ukierunkowanych na rozwój kompetencji przyszłości i edukację dorosłych, niezależnie od branży czy sektora gospodarki.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

2

Data zakończenia rekrutacji

24-07-2026

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

Usługa szkoleniowa „Siła zespołu dla niskoemisyjnej przyszłości: asertywność i emocjonalna skuteczność w ekologicznym środowisku pracy” ma charakter edukacyjny i wspiera uczenie się przez całe życie. Przygotowuje uczestników do świadomego, odpowiedzialnego i skutecznego funkcjonowania w zespołach realizujących projekty niskoemisyjne oraz działania zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje wpływ emocji, postaw i przekonań na decyzje zawodowe oraz mechanizmy oporu wobec zmian organizacyjnych. – Wiedza</p>	<p>Omawia przykłady decyzji zawodowych podejmowanych pod wpływem emocji i przekonań w kontekście radzenia sobie z lękiem przed nowymi wymaganiami środowiskowymi.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Rozróżnia typy motywacji i style komunikacji w zespołach oraz ich znaczenie dla skuteczności wdrażania standardów pracy. – Wiedza</p>	<p>Definiuje i rozróżnia style komunikacji (asertywny, agresywny, uległy, pasywnie-agresywny) w kontekście przekazywania trudnych decyzji organizacyjnych</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Charakteryzuje przyczyny konfliktów oraz znaczenie inteligencji emocjonalnej i elastyczności poznawczej w zespole. – Wiedza</p>	<p>Charakteryzuje składniki inteligencji emocjonalnej oraz techniki radzenia sobie ze stresem wywołanym tempem zmian i presją wskaźników niskoemisyjnych.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Wyjaśnia znaczenie postaw asertywnych, feedbacku i transparentności komunikacyjnej dla realizacji zasad odpowiedzialności środowiskowej (ESG). – Wiedza</p>	<p>Przedstawia zależność między asertywnym egzekwowaniem standardów a redukcją marnotrawstwa zasobów lub energii na stanowisku pracy.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Analizuje własne reakcje emocjonalne, motywacyjne oraz styl radzenia sobie z presją i oporem w środowisku pracy. – Umiejętności</p>	<p>Przedstawia przykłady własnych reakcji w trudnych sytuacjach zawodowych, ze szczególnym uwzględnieniem elastyczności i adaptacji do nowych standardów pracy.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
<p>Wykorzystuje techniki komunikacji, asertywności i deeskalacji w trudnych rozmowach oraz sytuacjach konfliktowych. – Umiejętności</p>	<p>Stosuje asertywną odmowę oraz techniki obrony własnych granic w sytuacjach nacisku na stosowanie przestarzałych lub nieefektywnych rozwiązań.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
<p>Ocena własnego wpływu na zespół i budowanie kultury bezpieczeństwa psychicznego w kontekście celów zrównoważonego rozwoju. – Kompetencje społeczne</p>	<p>Opisuje sposoby, w jakie jego postawy, empatia i styl przywództwa wpływają na zachowania i motywację członków zespołu interdyscyplinarnego.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża techniki ochrony zasobów psychicznych w środowisku cyfrowym oraz zarządza komunikacją w zespole. – Umiejętności	Dobiera narzędzia higieny cyfrowej (Digital Well-being) w celu minimalizacji przebodźcowania informacyjnego wynikającego z cyfrowego monitoringu procesów.	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: Psychologia i świadomość w pracy – fundament zielonych kompetencji

- **Podstawy psychologii w pracy** – jak emocje, postawy i przekonania wpływają na decyzje zawodowe, w tym te związane z projektami ekologicznymi.
- **Motywacja i style pracy** – jak różne typy motywacji (wewnętrzna vs. zewnętrzna) wpływają na skuteczność działań proekologicznych.
- **Różnorodność osobowości w zespołach zielonej gospodarki** – rozpoznawanie stylów pracy, temperamentów i ich wpływu na komunikację oraz wdrażanie innowacji niskoemisyjnych.
- **Świadomość odpowiedzialności środowiskowej** – jak postawy indywidualne i zespołowe wpływają na działania zgodne z zasadami ESG
- **Psychologiczne mechanizmy oporu wobec zmian** – jak radzić sobie z lękiem i niechęcią zespołu przed nowymi procedurami i technologiami (np. systemami oszczędnościowymi czy wymogami ekologicznymi).
- **Świadomość odpowiedzialności i celowości w pracy** – budowanie poczucia sensu i motywacji wewnętrznej u pracowników w kontekście globalnych i regionalnych wyzwań środowiskowych (zbieżnych z RIS 2030).

Moduł 2: Styl komunikacji i zarządzanie konfliktami w zespole

- **Styl komunikacji** – agresywny, uległy, pasywnie-agresywny, asertywny. Jak rozpoznać styl własny i innych.
- **Rozpoznawanie konfliktów i napięć** – symptomy i źródła konfliktów w projektach ekologicznych i technologicznych.
- **Techniki deeskalacji** – jak reagować, by nie wywołać eskalacji konfliktu i utrzymać efektywność zespołu.
- **Komunikacja w projektach zielonych** – jak przekazywać trudne decyzje związane z ograniczeniem emisji, zmianą procesów czy wdrożeniem nowych technologii.
- **Konflikty wartości i priorytetów w zespole** – jak konstruktywnie rozwiązywać spory między tradycyjnym podejściem do procedur a nowymi, proekologicznymi standardami (np. restrykcyjną polityką odpadową i optymalizacją materiałową).

- **Psychologia transparentności w komunikacji** – jak otwarcie i bez lęku rozmawiać o trudnych decyzjach, celach redukcji emisji oraz jak unikać manipulacji komunikacyjnej (greenwashingu) w relacjach zawodowych.

Moduł 3: Asertywność w praktyce

- **Definicja i znaczenie asertywności** – różnice między asertywnością, agresją i uległością.
- **Asertywność a decyzje proekologiczne** – jak odmawiać, negocjować i proponować zmiany w projektach w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju.
- **Wzmacnianie pewności siebie i odpowiedzialności** – jak asertywność wspiera zielone kompetencje i innowacje w pracy.
- **Asertywne egzekwowanie standardów** – jak z szacunkiem, ale stanowczo reagować na łamanie procedur, marnotrawstwo zasobów lub energii na stanowisku pracy.
- **Asertywna odmowa i obrona własnych granic** – jak radzić sobie z naciskami na stosowanie przestarzałych, nieefektywnych lub nieekologicznych rozwiązań w codziennej pracy.

Moduł 4: Trudne rozmowy i konstruktywny feedback

- **Model trudnej rozmowy** – przygotowanie, prowadzenie i zamykanie rozmowy z zachowaniem profesjonalizmu.
- **Feedback wspierający innowacje i efektywność ekologiczna** – jak udzielać informacji zwrotnej, aby motywować do wprowadzania rozwiązań niskoemisyjnych.
- **Techniki mediacji w projektach** – radzenie sobie z oporem wobec zmian i projektów środowiskowych.
- **Symulacje i ćwiczenia praktyczne** – trudne rozmowy w kontekście wdrażania procedur oszczędności energii, recyklingu czy nowych technologii.
- **Feedback korygujący w sytuacjach marnotrawstwa** – jak udzielać informacji zwrotnej pracownikowi, który ignoruje zasady efektywności (energetycznej, surowcowej) i generuje niepotrzebne koszty/odpady.
- **Praca z oporem i niechęcią w rozmowie dwustronnej** – techniki psychologiczne pomagające radzić sobie z negatywnym nastawieniem pracowników do innowacji i zmian cyrkularnych (GOZ).

Moduł 5: Inteligencja emocjonalna w pracy nad zielonymi projektami

- **Składniki inteligencji emocjonalnej** – samoświadomość, samoorganizacja, empatia, umiejętności społeczne.
- **Zarządzanie stresem w projektach niskoemisyjnych** – techniki radzenia sobie z presją i trudnymi decyzjami.
- **Empatia w zespołach interdyscyplinarnych** – jak rozumienie emocji współpracowników wspiera wdrażanie innowacji ekologicznych.
- **Zarządzanie stresem wywołanym tempem zmian** – jak radzić sobie z presją wskaźników i napięciem psychicznym podczas transformacji procesów na model niskoemisyjny

Moduł 6: Rozwój osobisty i świadomość ekologiczna

- **Analiza wartości i celów osobistych** – jak je powiązać z celami firmy i RSI 2030.
- **Rozwój odporności psychicznej i proaktywności** – radzenie sobie ze zmianami i wyzwaniem w projektach środowiskowych.
- **Planowanie rozwoju osobistego** – w tym rozwój zielonych kompetencji i umiejętności cyfrowych wspierających niskoemisyjne technologie.
- **Ćwiczenia praktyczne** – tworzenie indywidualnych planów rozwoju zgodnych z zasadami zielonej gospodarki.

Moduł 7: Kultura współpracy i wdrażanie zielonych rozwiązań

- **Standardy współpracy w zespołach zielonej gospodarki** – komunikacja, transparentność, odpowiedzialność.
- **Techniki wspierające wdrażanie zielonych inicjatyw** – efektywność energetyczna, recykling, ograniczanie emisji.
- **Case studies i scenariusze projektów ekologicznych** – analiza dobrych praktyk, identyfikacja wyzwań.
- **Synergia i współpraca interdyscyplinarna** – jak budować zaangażowanie i porozumienie w zespole podczas wspólnego wypracowywania innowacji (np. optymalizacji procesów, recyklingu czy redukcji śladu węglowego).

Moduł 8: Psychologia transformacji cyfrowej i technostres w pracy – zarządzanie zmianą technologiczną

- **Zjawisko technostresu i lęku przed technologią** – psychologiczne podłoże oporu pracowników i obaw przed automatyzacją, nowymi systemami informatycznymi oraz cyfrowymi narzędziami analitycznymi.
- **Higiena pracy cyfrowej (Digital Well-being)** – jak psychicznie radzić sobie z przebodźcowaniem informacyjnym przy pracy z nowoczesnymi aplikacjami i panelami do monitorowania procesów (np. systemami śledzenia zużycia energii czy bazami danych gospodarki odpadami).
- **Komunikacja i asertywność w środowisku cyfrowym** – psychologia budowania relacji, zaufania oraz radzenia sobie z konfliktami w zespołach rozproszonych, korzystających z cyfrowych platform do zarządzania zielonymi projektami niskoemisyjnymi.
- **Praktyczny trening adaptacji poznawczej** – techniki mentalne i ćwiczenia ułatwiające płynne, bezkonfliktowe przestawienie się pracowników z tradycyjnych, marnotrawnych nawyków operacyjnych na zautomatyzowane i cyfrowe standardy pracy (zgodnie z założeniami Przemysłu 4.0).

Moduł 9 - Walidacja usługi - przeprowadzenie testu teoretycznego i sprawdzenie analizy dowodów i deklaracji.

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.

Na podstawie zaktualizowanego programu szkolenia, który łączy rozwój kompetencji mentalnych, psychologicznych i komunikacyjnych z kontekstem transformacji ekologicznej, usługa ta idealnie wpisuje się w poniższe obszary regionalne województwa śląskiego.

Zakres Regionalnych Inteligentnych Specjalizacji (RSI 2030):

Szkolenie wpisuje się w inteligentną specjalizację: **ZIELONA GOSPODARKA**

Zakres Programu Rozwoju Technologii (PRT 2019-2030)

W ramach obszaru **Technologie dla ochrony środowiska**, szkolenie mentalne stanowi bezpośrednie zaplecze psychologiczno-zarządcze dla dwóch grup technologicznych:

- **PRT 3.6 Zarządzanie środowiskiem:** *Powiązanie z programem:* Moduły 1, 2, 4 i 6 przygotowują uczestników mentalnie do zarządzania procesami zmian, przełamywania oporu psychologicznego pracowników przed nowymi normami środowiskowymi (np. ISO 14001/EMAS) oraz uczą radzenia sobie ze stresem transformacyjnym i presją wskaźników niskoemisyjnych. Rozwijają też kulturę bezpieczeństwa psychicznego, kluczową przy transparentnym raportowaniu ryzyk i unikaniu greenwashingu.
- **PRT 3.3 Technologie gospodarowania odpadami:** *Powiązanie z programem:* Moduły 3, 5, 7 i 8 budują asertywność niezbędną do egzekwowania rygorystycznych procedur związanych z gospodarką o obiegu zamkniętym (GOZ), segregacją frakcji trudnych oraz przeciwdziałaniem marnotrawstwu surowców na stanowisku pracy. Uczą również konstruktywnego feedbacku i współpracy interdyscyplinarnej przy zamykaniu obiegów materiałowych w firmie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Moduł 1: Psychologia i świadomość w pracy – fundament zielonych kompetencji	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	25-07-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 11 Moduł 2: Styl komunikacji i zarządzanie konfliktami w zespole	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	25-07-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 11 -	Przerwa	-	25-07-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 11 Moduł 3: Asertywność w praktyce	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	25-07-2026	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 11 Moduł 4: Trudne rozmowy i konstruktywne feedback	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	25-07-2026	14:00	16:00	02:00
6 z 11 Moduł 5: Inteligencja emocjonalna w pracy nad zielonymi projektami	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	26-07-2026	08:00	09:30	01:30
7 z 11 Moduł 6: Rozwój osobisty i świadomość ekologiczna	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	26-07-2026	09:30	11:30	02:00
8 z 11 -	Przerwa	-	26-07-2026	11:30	12:30	01:00
9 z 11 Moduł 7: Kultura współpracy i wdrażanie zielonych rozwiązań	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	26-07-2026	12:30	14:00	01:30
10 z 11 Moduł 8: Psychologia transformacji cyfrowej i technostres w pracy – zarządzanie zmianą technologiczną	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	26-07-2026	14:00	15:00	01:00
11 z 11 -	Walidacja	-	26-07-2026	15:00	16:00	01:00

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

Rodzaj godzin	Liczba godzin
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
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

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

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

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.

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