



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

Numer usługi 2026/06/08/43889/3611730

3 300,00 PLN brutto
3 300,00 PLN netto
206,25 PLN brutto/h
206,25 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Rozwój Organizacji

Aleksandra

Suchowiejko

★★★★★ 5,0 / 5

3 521 ocen

🏠 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna

🕒 16:00 h

📅 07.07.2026 do 30.07.2026

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	06-07-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna
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 z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: charakteryzuje przyczyny i skutki przeciążenia cyfrowego;	- wskazuje czynniki powodujące przeciążenie cyfrowe oraz opisuje ich wpływ na dobrostan i funkcjonowanie pracowników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: omawia zasady inkluzywności i równości szans w organizacji;	- wskazuje działania wspierające inkluzywność, równość szans i przeciwdziałanie wykluczeniu w środowisku pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: opisuje znaczenie zielonych kompetencji i zrównoważonego rozwoju;	- wyjaśnia znaczenie zielonych kompetencji w budowaniu odpowiedzialnego i zasobooszczędnego środowiska pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
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 z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: charakteryzuje zasady komunikacji wspierającej dobrostan psychiczny	- rozróżnia zachowania komunikacyjne wspierające i obniżające komfort psychiczny w środowisku pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: rozpoznaje symptomy wypalenia zawodowego;	- identyfikuje objawy przeciążenia i wypalenia zawodowego w środowisku pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: analizuje sytuacje wykluczenia cyfrowego i społecznego;	- wskazuje przykłady wykluczenia cyfrowego i społecznego oraz ich wpływ na funkcjonowanie pracowników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: wykorzystuje narzędzia cyfrowe wspierające organizację pracy i wellbeing;	- dobiera narzędzia cyfrowe wspierające organizację pracy, komunikację i dobrostan pracowników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: opracowuje działania wspierające work-life balance;	- projektuje działania wspierające równowagę między życiem zawodowym i prywatnym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: planuje rozwiązania proekologiczne i inkluzywne w miejscu pracy;	- proponuje rozwiązania wspierające inkluzywność, zasobooszczędność i zrównoważony rozwój organizacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

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 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

Walidacja - Test teoretyczny

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

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.

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 300,00 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	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	206,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	206,25 PLN

Liczba godzin usługi

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

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma konspekt z materiałami w wersji drukowanej w wersji cyfrowej.

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

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 co najmniej 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



ALEKSANDRA SUCHOWIEJKO

E-mail aleksandra.suchowiejko@gmail.com

Telefon (+48) 609 614 977