



IQ CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

7 873 oceny

Szkolenie: „Kompetencje 4.0 w praktyce: ekologia pracy, samoregulacja i odpowiedzialność relacyjna w środowisku zmienności w przedsiębiorstwie”. GRUPA I

Numer usługi 2026/07/01/120895/3663608

📍 Koszalin

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 20:00 h

📅 21.10.2026 do 23.10.2026

6 250,00 PLN brutto

6 250,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

237,04 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Ekologia i rolnictwo / Ochrona środowiska

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do pracowników przedsiębiorstw prowadzących działalność w zakresie doradztwa biznesowego i zarządzania oraz sprzedaży hurtowej wyrobów metalowych, sprzętu i wyposażenia hydraulicznego. Adresowane jest do osób wykonujących zadania administracyjne, handlowe, logistyczne i operacyjne, które chcą rozwijać Kompetencje 4.0 oraz poszerzyć wiedzę i umiejętności z zakresu ekologii pracy (EKO), odpowiedzialnego wykorzystywania zasobów, efektywnej współpracy i zrównoważonego funkcjonowania w nowoczesnym środowisku pracy.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

20-10-2026

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

Celem szkolenia jest rozwój Kompetencji 4.0 poprzez doskonalenie umiejętności samoregulacji, efektywnej współpracy, odpowiedzialnej komunikacji oraz adaptacji do zmian, z uwzględnieniem zasad ekologii pracy (EKO) i zrównoważonego funkcjonowania w środowisku zawodowym. Uczestnicy zdobędą wiedzę i praktyczne umiejętności wspierające efektywne wykonywanie obowiązków, odpowiedzialne gospodarowanie zasobami, budowanie pozytywnych relacji oraz zwiększanie własnej skuteczności i dobrostanu zawodowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje mechanizmy samoregulacji emocjonalnej i poznawczej oraz zasady ekologii pracy, a także wskazuje ich wpływ na efektywność działania, dobrostan i utrzymanie równowagi w dynamicznym środowisku zawodowym. Uczestnik rozpoznaje sygnały przeciążenia wynikające z funkcjonowania w dynamicznym i zmiennym środowisku pracy oraz wykorzystuje podstawowe techniki samoregulacji i zasady ekologii pracy wspierające utrzymanie efektywności, równowagi i odpowiedzialnego funkcjonowania w relacjach zawodowych.	Rozróżnia mechanizmy samoregulacji emocjonalnej i poznawczej oraz wskazuje ich zastosowanie w sytuacjach zawodowych związanych ze stresem, zmianą lub przeciążeniem.	Wywiad swobodny
	Identyfikuje zasady ekologii pracy wspierające dobrostan i efektywność zawodową oraz wskazuje działania ograniczające przeciążenie i wspierające równowagę w pracy.	Wywiad swobodny
	Rozpoznaje sygnały przeciążenia psychicznego, emocjonalnego lub organizacyjnego występujące w środowisku pracy oraz wskazuje ich wpływ na efektywność działania i współpracę zespołową.	Wywiad swobodny
Uczestnik wyjaśnia zasady odpowiedzialności relacyjnej w środowisku pracy oraz określa ich wpływ na współpracę, komunikację i efektywność działania zespołu w warunkach zmienności organizacyjnej. Uczestnik rozróżnia działania wspierające i obniżające efektywność pracy w środowisku zmienności oraz dobiera rozwiązania zgodne z zasadami ekologii pracy, samoregulacji i odpowiedzialności relacyjnej.	Definiuje pojęcie odpowiedzialności relacyjnej oraz wskazuje jej znaczenie w budowaniu współpracy i skutecznej komunikacji w zespole.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje zachowania wspierające i utrudniające współpracę zespołową w warunkach zmienności organizacyjnej.	Test teoretyczny
	Identyfikuje działania i zachowania wspierające efektywność pracy oraz ograniczające przeciążenie i zakłócenia we współpracy zespołowej.	Wywiad swobodny
	Rozróżnia zasady ekologii pracy, samoregulacji i odpowiedzialności relacyjnej wpływające na skuteczność działania w środowisku zawodowym.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opracowuje indywidualny plan wdrożenia zasad ekologii pracy, samoregulacji i odpowiedzialności relacyjnej w swoim środowisku zawodowym w celu zwiększenia efektywności działania i jakości współpracy.	Opracowuje plan działań uwzględniający zastosowanie zasad ekologii pracy, samoregulacji i odpowiedzialności relacyjnej w codziennych sytuacjach zawodowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera adekwatne sposoby reagowania i organizacji pracy w symulowanych sytuacjach związanych ze zmianą, presją lub współpracą zespołową.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi

Infrastruktura i wyposażenie:

Usługa realizowana jest w sali szkoleniowej spełniającej wymagania BHP, dostosowanej do liczby uczestników. Zapewnione są materiały piśmiennicze oraz warunki do pracy szkoleniowej umożliwiające realizację zajęć teoretycznych i praktycznych.

Materiały szkoleniowe:

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych w formie papierowej i elektronicznej (skrypty, prezentacje, case studies), które stają się ich własnością po zakończeniu usługi.

Materiały są aktualne, zgodne z programem i wspierają osiągnięcie założonych efektów uczenia się.

Kadra dydaktyczna i walidator:

Szkolenie prowadzone jest przez trenera posiadającego udokumentowane doświadczenie zawodowe oraz kompetencje dydaktyczne w obszarze tematycznym usługi.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest przez osobę inną niż trener prowadzący (niezależny walidator), co gwarantuje obiektywizm oceny.

Dostępność i zasady horyzontalne:

Miejsce realizacji usługi oraz materiały są dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, zgodnie z zasadą równego traktowania i niedyskryminacji.

Dostawca zapewnia możliwość skorzystania z mechanizmu racjonalnych usprawnień (np. pętla indukcyjna, tłumacz języka migowego), jeśli zostanie zgłoszone takie zapotrzebowanie

Monitoring i organizacja szkolenia:

W trakcie szkolenia prowadzona jest lista obecności potwierdzająca obecność uczestnika na szkoleniu.

Cel i charakter szkolenia:

Szkolenie trwa 20 godzin zegarowych. Harmonogram uwzględnia dziennie dwie przerwy 30-minutowe, które wliczone są w czas trwania szkolenia.

Dzień 1 – Samoregulacja i ekologia pracy jako fundament funkcjonowania zawodowego**Moduł 1: Samoregulacja w środowisku zmienności**

- mechanizmy samoregulacji emocjonalnej i poznawczej w pracy
- reakcje na stres, presję i zmianę
- różnice między reakcją impulsywną a świadomym działaniem
- wpływ samoregulacji na efektywność i jakość działania

Moduł 2: Ekologia pracy – podstawy i zastosowanie

- zasady ekologii pracy w środowisku zawodowym
- równowaga między obciążeniem a możliwościami pracownika
- działania ograniczające przeciążenie i chaos operacyjny
- dobre praktyki organizacji pracy własnej

Moduł 3: Identyfikacja sygnałów przeciążenia

- sygnały przeciążenia psychicznego, emocjonalnego i organizacyjnego
- wpływ przeciążenia na jakość pracy i współpracę
- narzędzia wczesnego rozpoznawania przeciążenia
- strategie reagowania i stabilizacji działania

Dzień 2 – Odpowiedzialność relacyjna i funkcjonowanie w zespole**Moduł 1: Odpowiedzialność relacyjna w praktyce**

- definicja i znaczenie odpowiedzialności relacyjnej
- wpływ jednostki na funkcjonowanie zespołu
- komunikacja jako element współodpowiedzialności
- rola zachowań indywidualnych w wynikach zespołu

Moduł 2: Zachowania wspierające i zakłócające współpracę

- identyfikacja zachowań wzmacniających współpracę
- identyfikacja zachowań obniżających efektywność zespołu
- dynamika zespołu w warunkach zmienności
- wpływ stylów działania na relacje i wyniki

Moduł 3: Ekologia relacji i współpraca w zmienności

- zasady utrzymania jakości współpracy w zmiennym środowisku

- ograniczanie konfliktów i napięć operacyjnych
- budowanie odpowiedzialnej komunikacji w zespole
- praktyczne scenariusze zespołowe

Dzień 3 – Efektywność działania i wdrożenie kompetencji 4.0

Moduł 1: Efektywność pracy w środowisku zmienności

- działania o wysokim i niskim wpływie na wynik
- identyfikacja „strat organizacyjnych” w pracy
- priorytetyzacja działań i koncentracja na efektywności
- integracja samoregulacji z organizacją pracy

Moduł 2: Praca na symulacjach zawodowych

- sytuacje presji, zmiany i współpracy zespołowej
- dobór adekwatnych sposobów działania
- organizacja pracy w warunkach niepewności
- testowanie reakcji i decyzji w praktyce

Moduł 3: Indywidualny plan wdrożenia kompetencji 4.0

- opracowanie planu wdrożenia ekologii pracy
- integracja samoregulacji i odpowiedzialności relacyjnej
- definiowanie działań w codziennej praktyce zawodowej
- planowanie zmian w sposobie pracy i współpracy
- przygotowanie do monitorowania wdrożenia

Walidacja szkolenia - W procesie walidacji szkolenia wykorzystano **test teoretyczny** skonstruowany tak, by weryfikować efekty uczenia się na trzech poziomach: **wiedzy**, **umiejętności** oraz **kompetencji społecznych (postaw)**. Uzupełniono go o dodatkowe metody walidacji, takie jak **wywiad swobodny** i **obserwacja w warunkach symulowanych**.

METODY STOSOWANE PODCZAS SZKOLENIA:

- Prezentacja w formie wykładu Dyskusja grupowa
- Wspólne dochodzenie do wniosków
- Ćwiczenia w grupach
- Ćwiczenia w parach
- Ćwiczenia indywidualne
- Case study

Dodatkowe elementy:

- **Studium przypadku:** Analiza rzeczywistej sytuacji z firmy uczestnika szkolenia.
- **Warsztaty negocjacyjne:** Symulacje negocjacji w różnych scenariuszach.
- **Feedback:** Indywidualna analiza mocnych stron i obszarów do poprawy.
- **Materiały szkoleniowe:** Komplet materiałów szkoleniowych, w tym prezentacje, ćwiczenia, wzory dokumentów.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Dzień 1. Moduł 1: Samoregulacja w środowisku zmienności	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	21-10-2026	07:00	09:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	21-10-2026	09:00	09:30	00:30
3 z 16 Dzień 1. Moduł 2: Ekologia pracy – podstawy i zastosowanie	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	21-10-2026	09:30	11:30	02:00
4 z 16 -	Przerwa	-	21-10-2026	11:30	12:00	00:30
5 z 16 Dzień 1. Moduł 3: Identyfikacja sygnałów przeciążenia	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	21-10-2026	12:00	14:00	02:00
6 z 16 Dzień 2. Moduł 1: Odpowiedzialność relacyjna w praktyce	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	22-10-2026	07:00	09:00	02:00
7 z 16 -	Przerwa	-	22-10-2026	09:00	09:30	00:30
8 z 16 Dzień 2. Moduł 2: Zachowania wspierające i zakłócające współpracę	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	22-10-2026	09:30	11:30	02:00
9 z 16 -	Przerwa	-	22-10-2026	11:30	12:00	00:30
10 z 16 Dzień 2. Moduł 3: Ekologia relacji i współpraca w zmienności	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	22-10-2026	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 16 Dzień 3. Moduł 1: Efektywność pracy w środowisku zmienności	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	23-10-2026	07:00	08:30	01:30
12 z 16 -	Przerwa	-	23-10-2026	08:30	09:00	00:30
13 z 16 Dzień 3. Moduł 2: Praca na symulacjach zawodowych	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	23-10-2026	09:00	10:30	01:30
14 z 16 -	Przerwa	-	23-10-2026	10:30	11:00	00:30
15 z 16 Dzień 3. Moduł 3: Indywidualny plan wdrożenia kompetencji 4.0	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	23-10-2026	11:00	12:00	01:00
16 z 16 -	Walidacja	-	23-10-2026	12:00	13:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	16:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	22:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto 6 250,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 6 250,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 312,50 PLN

Koszt osobogodziny netto 312,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ROBERT ZAJĄC

Dyrektor administracji, wykładowca i menedżer i z 24-letnim stażem. Posiada szeroką wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie zarządzania zasobami ludzkimi, co stanowi solidną podstawę do prowadzenia szkoleń HR. Od 6 lat regularnie prowadzi szkolenia dla pracowników z tych działów. Trener posiada co najmniej 120h doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich dwóch latach (24 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia obejmujących zagadnienia związane z ekologiczną i cyfrową transformacją przedsiębiorstw, optymalizacją procesów sprzedaży i logistyki, wykorzystaniem technologii IT, analizą danych, automatyzacji procesów, wdrażania rozwiązań zwiększających efektywność operacyjną oraz działań związanych z zieloną transformacją i gospodarką o obiegu zamkniętym (GOZ).

Wieloletnie doświadczenie w obszarach administracji i HR, a także szeroka wiedza zdobyta na studiach w takich dziedzinach jak administracja, budownictwo, BHP oraz coaching z psychologią, umożliwia zrozumienie zarówno praktycznych, jak i psychologicznych aspektów pracy z ludźmi. Prowadzi szkolenia ze szczególnym uwzględnieniem tematów: Zarządzanie zmianami wynikającymi z przeobrażeń na rynku pracy, W pracy szkoleniowej wykorzystuje praktyczne doświadczenie w zakresie organizacji procesów, zarządzania zmianą i wdrażania usprawnień organizacyjnych, wspierających efektywność przedsiębiorstw oraz ograniczanie wpływu działalności na środowisko.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają materiały dydaktyczne w formie papierowej przygotowane w oparciu o tematykę szkolenia oraz zgodnie z wymaganiami prawnymi określonymi w prawie polskim oraz UE.

- Prezentacje multimedialne
- Artykuły naukowe
- Narzędzia diagnostyczne

Uczestnicy szkolenia otrzymają zaświadczenie o odbyciu szkolenia potwierdzający nabyte umiejętności, które stanowi potwierdzenie nabytych kompetencji dotyczących optymalizacji zużycia energii. Poziom frekwencji na szkoleniu pozwalający na wydanie zaświadczenia o ukończeniu szkolenia powinien wynosić 100%. W przypadku uczestnictwa w usłudze osoby z niepełnosprawnością dostawca usługi zapewni realizację usługi rozwojowej uwzględniając ich potrzeby.

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem może zostać osoba, która spełnia następujące warunki:

- jest osobą pełnoletnią,
- zatrudnienie w przedsiębiorstwie lub współpracuje z nim,
- minimum podstawowe doświadczenie w pracy w środowisku
- brak przeciwwskazań do udziału w szkoleniu o charakterze warsztatowym (praca umysłowa, praca w grupie)
- zatrudnieni na wszystkich szczeblach przedsiębiorstwa
- osoby funkcjonujące w dynamicznym środowisku pracy, wymagającym adaptacji do zmian, skutecznej komunikacji oraz odpowiedzialnego działania w relacjach zawodowych
- chcący rozwijać kompetencje 4.0 w zakresie ekologii pracy, samoregulacji oraz efektywnej współpracy, wspierające organizację pracy, ograniczanie przeciążenia i zwiększanie efektywności swojej firmy

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo. Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług. Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania. Koszt przeprowadzenia walidacji jest uwzględniony w cenie szkolenia.

Koszt przeprowadzenia walidacji jest uwzględniony w cenie szkolenia.

Adres

ul. Mieszka I 11
75-950 Koszalin
woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Gabriela Knut-Potocznik

E-mail gabriela.knut-potocznik@iq-consulting.pl

Telefon (+48) 720 814 403