



K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

245 ocen

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

Numer usługi 2026/07/01/131563/3664754

📍 Sosnowiec

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 16:00 h

📅 27.08.2026 do 04.09.2026

3 148,80 PLN brutto

2 560,00 PLN netto

196,80 PLN brutto/h

160,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

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

26-08-2026

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
Charakteryzuje mechanizmy odporności psychicznej oraz ich znaczenie w procesach wdrażania rozwiązań związanych z efektywnością energetyczną, gospodarką obiegu zamkniętego i ograniczaniem strat zasobów.	opisuje mechanizmy odporności psychicznej; wskazuje wpływ odporności psychicznej na adaptację do zmian; identyfikuje czynniki wpływające na efektywne wykorzystanie zasobów	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje techniki koncentracji i wizualizacji stosowane w przygotowaniu mentalnym oraz ograniczające błędy prowadzące do marnotrawstwa zasobów.	Wskazuje rodzaje wizualizacji, opisuje elementy rutyn koncentracyjnych, ich zastosowanie w praktyce i wpływ na ograniczenie strat zasobowych.	Test teoretyczny
Wyjaśnia mechanizmy stresu oraz sposoby wspierania pracowników uczestniczących we wdrażaniu zmian organizacyjnych, technologicznych i środowiskowych.	identyfikuje źródła stresu; opisuje skutki stresu dla jakości pracy; wskazuje metody wspierania adaptacji do zmian	Test teoretyczny
Stosuje techniki dialogu wewnętrznego wspierające odpowiedzialne decyzje zawodowe związane z racjonalnym wykorzystaniem energii, materiałów i zasobów.	identyfikuje przekonania utrudniające działanie; dobiera techniki dialogu wewnętrznego; wskazuje wpływ decyzji pracowników na efektywność procesów	Test teoretyczny
Uczestnik wykorzystuje techniki koncentracji i wizualizacji do przygotowania się do sytuacji obciążonych presją wyniku i minimalizujących straty energetyczne oraz materiałow.	analizuje przyczyny błędów; wskazuje ich konsekwencje dla procesów i środowiska; proponuje działania naprawcze	Analiza dowodów i deklaracji

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
Ocenia potrzeby rozwojowe pracowników i zespołów uczestniczących we wdrażaniu działań związanych z efektywnością energetyczną, GOZ i zrównoważonym rozwojem.	dentyfikuje potrzeby rozwojowe; analizuje bariery związane ze zmianą; wskazuje działania wspierające adaptację pracowników	Analiza dowodów i deklaracji
Projektuje działania Animatora metod odporności psychicznej wspierające pracowników i zespoły w realizacji działań związanych z efektywnością energetyczną, gospodarką obiegu zamkniętego, ograniczaniem odpadów oraz racjonalnym wykorzystaniem zasobów.	opracowuje plan działań; dobiera metody pracy; uwzględnia działania wspierające ograniczanie strat energii, materiałów i odpadów; określa sposób monitorowania efektów	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. Uczestnik poznaje zasady diagnozowania poziomu odporności psychicznej innych osób oraz identyfikowania czynników wpływających na funkcjonowanie pracowników w warunkach presji, zmian organizacyjnych, transformacji energetycznej i wdrażania rozwiązań wspierających zieloną gospodarkę. Analizuje przypadki zawodowe związane z efektywnością energetyczną, gospodarką obiegu zamkniętego (GOZ) oraz ograniczaniem strat materiałowych i dobiera odpowiednie metody wsparcia psychologicznego do zidentyfikowanych potrzeb uczestników procesów zmian.

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”. Uczestnik uczy się projektować i prowadzić ćwiczenia rozwijające konstruktywny dialog wewnętrzny u innych osób oraz dobierać techniki wspierające podejmowanie odpowiedzialnych decyzji zawodowych związanych z efektywnym wykorzystaniem energii, materiałów i zasobów. Analizowane są przykłady organizacji wdrażających rozwiązania GOZ, w których właściwe decyzje pracowników wpływają na ograniczanie odpadów i strat procesowych.

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

Uczestnicy uczą się pracy z uwagą – praca w strefie „tu i teraz”, minimalizowanie rozprożeń, 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.

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. Uczy się wykorzystywać metody odporności psychicznej do ograniczania strat materiałowych, energetycznych i organizacyjnych wynikających z błędów ludzkich, wspierając realizację założeń gospodarki obiegu zamkniętego oraz efektywności zasobowej przedsiębiorstw.

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”. Uczestnik uczy się prowadzić działania wspierające pracowników w adaptacji do zmian organizacyjnych, technologicznych i środowiskowych. Poznaje metody pracy z oporem wobec zmian pojawiających się podczas wdrażania rozwiązań związanych z efektywnością energetyczną, gospodarką obiegu zamkniętego, ograniczaniem emisji oraz transformacją klimatyczną przedsiębiorstw.

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”.

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.

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 wykonują ćwiczenia „Mapa mikronawyków”.

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. Uczestnik opracowuje indywidualny projekt działania Animatora metod odporności psychicznej obejmujący diagnozę potrzeb odbiorców, dobór metod pracy, plan ćwiczeń, sposób monitorowania postępów oraz wykorzystanie narzędzi odporności psychicznej w środowisku zawodowym. Projekt uwzględnia działania wspierające efektywność energetyczną, ograniczanie strat materiałowych, założenia gospodarki obiegu zamkniętego (GOZ), adaptację do zmian wynikających z transformacji ekologicznej oraz funkcjonowanie zespołów wdrażających rozwiązania środowiskowe i innowacyjne.

Moduł 10: WALIDACJA

Test teoretyczny, sprawdzenie analizy dowodów i deklaracji. Prowadzony przez Fundacja My Personality Skills. Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny Fundacja My Personality Skills. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji w dniu jej przeprowadzenia 28.08., a certyfikat do 5 dni roboczych do dn.04.09. **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 przecią

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	Tamara Majos	27-08-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
2 z 13 Dialog wewnętrzny – zarządzanie myślami, które wzmacniają lub osłabiają	Zajęcia	Tamara Majos	27-08-2026	09:30	11:00	01:30	Tak
3 z 13 -	Przerwa	-	27-08-2026	11:00	12:00	01:00	Tak
4 z 13 Koncentracja i wizualizacja – rozwijanie kontroli uwagi oraz wyobrażenia sukcesu	Zajęcia	Tamara Majos	27-08-2026	12:00	13:30	01:30	Tak
5 z 13 Praca z błędem i powrót po porażce	Zajęcia	Tamara Majos	27-08-2026	13:30	15:00	01:30	Tak
6 z 13 Radzenie sobie z oceną, stresem startowym / zawodowym i oczekiwaniami otoczenia	Zajęcia	Tamara Majos	27-08-2026	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 / zawodowym i oczekiwaniami otoczenia	Zajęcia	Tamara Majos	28-08-2026	08:00	08:30	00:30	Tak
8 z 13 Pewność siebie i odporność na presję wyniku	Zajęcia	Tamara Majos	28-08-2026	08:30	10:00	01:30	Tak
9 z 13 Zarządzanie energią mentalną i regeneracją w warunkach wysokiej presji	Zajęcia	Tamara Majos	28-08-2026	10:00	11:30	01:30	Tak
10 z 13 -	Przerwa	-	28-08-2026	11:30	12:30	01:00	Tak
11 z 13 Mentalność rozwojowa i długoterminowa odporność psychiczna	Zajęcia	Tamara Majos	28-08-2026	12:30	14:00	01:30	Tak
12 z 13 Integracja narzędzi – osobisty plan startowy / zawodowy	Zajęcia	Tamara Majos	28-08-2026	14:00	15:00	01:00	Tak
13 z 13 -	Walidacja	-	28-08-2026	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 i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 148,80 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 560,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	196,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,00 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

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tamara Majos

Prowadząca jest psychologiem, trenerem mentalnym oraz psychologiem biznesu i sportu, od ponad 5 lat aktywnie pracującą z osobami dorosłymi w obszarze radzenia sobie ze stresem, samoregulacji emocjonalnej i budowania zrównoważonych nawyków wspierających dobrostan.

Posiada tytuł magistra psychologii w biznesie. W przeciągu 5 lat prowadziła m.in. 192 godziny szkoleń z dialogu motywacyjnego, komunikacji i Porozumienia bez Przemocy (NVC) oraz 16-godzinne szkolenie z rozwiązywania konfliktów. Zdobyte kompetencje wzmacniają jej zdolność do prowadzenia warsztatów rozwijających świadomość emocjonalną, empatyczną komunikację oraz umiejętność współpracy – kluczowe elementy zielonych kompetencji.

Jako współzałożycielka marki ViMentis w ostatnich latach prowadzi liczne szkolenia, warsztaty i konsultacje z zakresu umiejętności interpersonalnych, komunikacji wspierającej, radzenia sobie ze stresem, motywacji oraz mentalnego przygotowania do funkcjonowania w środowisku wymagającym.

W swojej pracy koncentruje się na rozwoju odporności psychicznej, świadomym zarządzaniu emocjami i energią oraz na budowaniu prozdrowotnych, zrównoważonych

W swojej pracy koncentruje się na rozwoju odporności psychicznej, świadomym zarządzaniu emocjami i energią oraz na budowaniu prozdrowotnych, zrównoważonych nawyków wspierających dobrostan. Specjalizuje się w pracy z dorosłymi nad rozpoznawaniem reakcji stresowych, samoregulacją emocjonalną oraz kształtowaniem nawyków wspierających równowagę psychiczną i społeczną.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Ciąg dalszy "Programu":

- ograniczają emisje 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.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu teoretycznego. Egzamin certyfikujący musi zostać zaliczony do progu 30% i wyżej.

Dokumentowanie:

1. protokołu walidacji,
2. karty oceny analizy dowodów i deklaracji,
3. dokumentacji egzaminacyjnej - arkusze testu i egzaminu, ćwiczenia analizy dowodów i deklaracji

Ocena dokonywana jest na podstawie następujących kryteriów:

- poprawność merytoryczna wykonanych zadań,
- zgodność opracowanych materiałów z efektami uczenia się.

Łączna ilość godzin usługi to 16h zegarowych, w tym 5h praktycznych, 8h teoretycznych i 1h walidacji. Przerwy wliczane w czas trwania usługi (2h), walidacja wliczana w czas trwania usługi (1h). Usługa stacjonarna trwa 15 godzin, a usługa zdalna w czasie rzeczywistym trwa 1 godzinę (walidacja)

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.

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