



PASO DORADZTWO
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

1 200 ocen

Szkolenie- Efektywna komunikacja z uwzględnieniem cyfrowych i zielonych kompetencji.

Numer usługi 2026/07/12/34202/3684093

📍 Żyraków

🏢 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 26.10.2026 do 28.10.2026

4 723,20 PLN brutto

3 840,00 PLN netto

196,80 PLN brutto/h

160,00 PLN netto/h

284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	Pracownicy oraz kadra zarządzająca firmy
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	25-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do efektywnej komunikacji w zespole z wykorzystaniem zasad zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy nauczą się porozumiewać w sposób jasny, logiczny i empatyczny w środowisku pracy, stosować rozwiązania sprzyjające ekologicznemu i bezpiecznemu zarządzaniu miejscem pracy oraz wdrażać zasady zielonych kompetencji – takich jak efektywne gospodarowanie zasobami, ograniczanie odpadów, recykling i dbanie o bezpieczeństwo środowiskowe.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
charakteryzuje poprawną pisownię; charakteryzuje różne sposoby przekazywania informacji;	-wypowiada się w sposób swobodny, zrozumiały i logiczny; -rozumie potrzeby komunikowane przez rozmówcę i wykazuje w stosunku do niego empatię;	Test teoretyczny
omawia zasady efektywnej komunikacji oraz zasady formułowania poprawnej wypowiedzi;	-prezentuje postawę otwartości; -informacje przekazuje jasno, klarownie i zrozumiale;	Test teoretyczny
wie jak aktywnie słuchać i zadawać pytania; -omawia znaczenie komunikacji niewerbalnej w przekazie informacji.	panuje nad emocjami; -analizuje i podsumowuje wypowiedź wykorzystując parafrazę; -dopytuje zawsze, szczególnie w przypadku niejasności wypowiedzi, aby mieć pewność jak rozumiał komunikat.	Test teoretyczny
-odpowiada za przekazywane informacje i ich odbiór; -etycznie postępuje; Stosuje zasady zielonych kompetencji w codziennej pracy.	-jest profesjonalny w kontaktach interpersonalnych; -charakteryzuje go odpowiedzialność i rzetelność w wykonywanej pracy. Wskazuje i wdraża sposoby oszczędzania materiałów, energii, wody i surowców.	Test teoretyczny Test teoretyczny
Wykorzystuje cyfrowe narzędzia do optymalizacji pracy	Wdraża elektroniczny obieg dokumentów i archiwizację danych w chmurze	Test teoretyczny
Wdraża dobre praktyki gospodarowania odpadami w miejscu pracy.	Prawidłowo segreguje odpady, zna zasady postępowania z odpadami produkcyjnymi i biurowymi.	Test teoretyczny
Przestrzega zasad gospodarowania odpadami w miejscu pracy	Wykazuje znaczenie stosowania metod pracy, które minimalizują negatywny wpływ na środowisko, takie jak ograniczania zużycia plastiku, dbanie o odpowiednią gospodarkę segregacji odpadów	Test teoretyczny
Identyfikuje obszary generowania odpadów i proponuje rozwiązania ograniczające ich powstawanie.	Analizuje przykłady z miejsca pracy i proponuje działania ograniczające straty surowców.	Test teoretyczny
Wdraża działania ograniczające ślad węglowy w swoim miejscu pracy.	Rozumie pojęcie śladu węglowego, wskazuje działania redukujące emisje CO₂.	Test teoretyczny
Wspiera współpracowników w budowaniu postaw proekologicznych.	Promuje dobre praktyki, reaguje na niepożądane zachowania, dzieli się wiedzą.	Test teoretyczny

Kwalifikacje i kompetencje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych 1 godzina = 60 minut. Przerwy są wliczone w godziny szkolenia.

1. Zasady efektywnej komunikacji w środowisku pracy mieszanym
2. Aktywne słuchanie i udzielanie informacji zwrotnej
3. Komunikacja niewerbalna w miejscu pracy
4. Emocje w pracy i budowanie kultury otwartości
5. Cyfrowe narzędzia wspierające komunikację i organizację pracy
6. Zasady ekologicznego zarządzania biurem i stanowiskiem pracy
7. Wdrażanie zielonych kompetencji w pracy biurowej
8. Zrównoważona komunikacja i współpraca zespołowa
9. Planowanie pracy z uwzględnieniem zasad efektywnego gospodarowania zasobami
10. Odpowiedzialne korzystanie z materiałów i energii w środowisku pracy
11. Dobre praktyki w gospodarce odpadami i recyklingu w firmie
12. Wykorzystanie danych i technologii cyfrowych w monitorowaniu śladu środowiskowego
13. Promowanie kultury zrównoważonego rozwoju w zespole
14. Edukacja ekologiczna w miejscu pracy – jak motywować współpracowników do zmian
15. Walidacja efektów uczenia się (test wiedzy)

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Zasady efektywnej komunikacji w środowisku pracy mieszanym	Zajęcia	Tomasz Bigus	26-10-2026	07:00	09:00	02:00
2 z 21 Aktywne słuchanie i udzielanie informacji zwrotnej	Zajęcia	Tomasz Bigus	26-10-2026	09:00	10:45	01:45
3 z 21 -	Przerwa	-	26-10-2026	10:45	11:15	00:30
4 z 21 3. Komunikacja niewerbalna w miejscu pracy	Zajęcia	Tomasz Bigus	26-10-2026	11:15	13:00	01:45
5 z 21 Emocje w pracy i budowanie kultury otwartości	Zajęcia	Tomasz Bigus	26-10-2026	13:00	13:45	00:45
6 z 21 -	Przerwa	-	26-10-2026	13:45	14:15	00:30
7 z 21 5.Cyfrowe narzędzia wspierające komunikację i organizację pracy	Zajęcia	Tomasz Bigus	26-10-2026	14:15	15:00	00:45
8 z 21 6.Zasady ekologicznego o zarządzania biurem i stanowiskiem pracy	Zajęcia	Tomasz Bigus	27-10-2026	07:00	09:00	02:00
9 z 21 7. Wdrażanie zielonych kompetencji w pracy biurowej	Zajęcia	Tomasz Bigus	27-10-2026	09:00	10:45	01:45
10 z 21 -	Przerwa	-	27-10-2026	10:45	11:15	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 21 8. Zrównoważona komunikacja i współpraca zespołowa	Zajęcia	Tomasz Bigus	27-10-2026	11:15	12:30	01:15
12 z 21 9. Planowanie pracy z uwzględnieniem zasad efektywnego gospodarowania zasobami	Zajęcia	Tomasz Bigus	27-10-2026	12:30	13:15	00:45
13 z 21 -	Przerwa	-	27-10-2026	13:15	13:45	00:30
14 z 21 10. Odpowiedzialne korzystanie z materiałów i energii w środowisku pracy	Zajęcia	Tomasz Bigus	27-10-2026	13:45	15:00	01:15
15 z 21 11. Dobre praktyki w gospodarce odpadami i recyklingu w firmie	Zajęcia	Tomasz Bigus	28-10-2026	07:00	09:00	02:00
16 z 21 12. Wykorzystanie danych i technologii cyfrowych w monitorowaniu śladu środowiskowego	Zajęcia	Tomasz Bigus	28-10-2026	09:00	10:45	01:45
17 z 21 -	Przerwa	-	28-10-2026	10:45	11:15	00:30
18 z 21 13. Promowanie kultury zrównoważonego rozwoju w zespole	Zajęcia	Tomasz Bigus	28-10-2026	11:15	12:45	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 21 14.Edukacja ekologiczna w miejscu pracy – jak motywować współpracowników do zmian	Zajęcia	Tomasz Bigus	28-10-2026	12:45	13:30	00:45
20 z 21 -	Przerwa	-	28-10-2026	13:30	14:00	00:30
21 z 21 -	Walidacja	-	28-10-2026	14:00	15:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

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 2004 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli 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	4 723,20 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 840,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	196,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Bigus

trener i praktyk AI z ponad 14-letnim doświadczeniem w branży kreatywno-webowej, założyciel agencji bigus.studio (Łąwa/Bruksela). Specjalizuje się we wdrażaniu rozwiązań opartych o duże modele językowe: komercyjne integracje Claude API, systemy agentowe (Claude Code) oraz automatyzację procesów w ekosystemie n8n – od pipeline'ów produkcji webowej po automatyzację obsługi treści. Ukończył kursy z zakresu sztucznej inteligencji prowadzone przez Uniwersytet Harvarda / HarvardX. Realizował projekty dla klientów instytucjonalnych, w tym projekty finansowane przez Komisję Europejską, oraz dla organizacji takich jak ERTICO – ITS Europe, POLIS Network, FIA Region I i organizacji non profit. Twórca autorskiej metodologii komunikacji FBS Emotion Engine, którą adaptuje do projektowania promptów i pracy z modelami językowymi. Jako trener łączy doświadczenie praktyka stosującego AI w codziennych projektach komercyjnych z wykształceniem psychologicznym (psycholog social mediów in spe), co przekłada się na skuteczną dydaktykę: nacisk na warsztat – formułowanie poleceń, budowanie kontekstu, weryfikację wyników – oraz na zmianę sposobu myślenia uczestników o własnej pracy. Posiada 5 letnie doświadczenie w realizacji szkoleń z zakresu IT oraz AI w ostatnich latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w postaci prezentacji i skryptów zostaną udostępnione dla uczestników podczas usługi oraz po jej realizacji.

Informacje dodatkowe

Uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu usługi. Warunkiem otrzymania zaświadczenia jest minimum 80% obecności w usłudze.

Adres

Żyraków 173A
39-204 Żyraków
woj. podkarpackie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Paweł Socha

E-mail szkoleniadlawas@gmail.com

Telefon (+48) 500 638 265