



Kurs: Pracuj mądrzej, nie więcej – praktyczne narzędzia Lean Management, Kaizen i 5S.

Numer usługi 2026/07/16/15618/3693623

7 850,00 PLN brutto
 7 850,00 PLN netto
 280,36 PLN brutto/h
 280,36 PLN netto/h
 284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

SNH Magdalena
 Kaźmierczak -
 Polowczyk

★★★★★ 4,9 / 5

6 097 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 28:00 h
- 📅 26.08.2026 do 31.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do właścicieli przedsiębiorstw, kierowników - brygadzystów, pracowników umysłowych, pracowników fizycznych, budowlanych, sprzedawców, pracowników usług, rzemieślników oraz wszystkich osób zainteresowanych ciągłym doskonaleniem w sytuacjach zawodowych i prywatnych. Nie jest wymagane doświadczenie w zakresie organizacji pracy własnej.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	25-08-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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 „Pracuj mądrzej, nie więcej – praktyczne narzędzia Lean Management, Kaizen i 5S” przygotowuje do świadomego stosowania metod Lean Management, Kaizen i 5S w celu usprawniania organizacji pracy, zwiększania efektywności procesów, eliminacji marnotrawstwa, doskonalenia organizacji stanowiska pracy, skutecznego zarządzania procesami i zmianą oraz budowania kultury ciągłego doskonalenia w przedsiębiorstwie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia zasady efektywnej organizacji pracy oraz ergonomii stanowiska pracy	Wskazuje zasady organizacji pracy własnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje elementy ergonomicznego stanowiska pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje czynniki wpływające na bezpieczeństwo pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje znaczenie współpracy zespołowej oraz zarządzania zmianą w organizacji	Rozróżnia role w zespole	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje cechy skutecznego lidera	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje etapy zarządzania zmianą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia założenia filozofii Lean	Wskazuje podstawowe zasady Lean	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia Lean Management i Lean Manufacturing	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje narzędzia Lean wykorzystywane do doskonalenia procesów	Identyfikuje narzędzia VSM, PDCA i SMED	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje metodę Kaizen i narzędzia ciągłego doskonalenia	Wskazuje etapy Kaizen	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje narzędzia 5S i Gemba Walk	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje metody analizy problemów i usprawniania procesów	Wskazuje zastosowanie metod 5 Why, 5W2H oraz analizy Pareto	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje narzędzia wspierające ciągłe doskonalenie procesów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje sposoby eliminacji marnotrawstwa oraz wdrażania usprawnień	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia znaczenie działań usprawniających w organizacji	Rozpoznaje działania naprawcze i zapobiegawcze	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje rolę Quick Win i automatyzacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

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 skierowane jest do właścicieli przedsiębiorstw, kierowników - brygadzystów, pracowników umysłowych, pracowników fizycznych, budowlanych, sprzedawców, pracowników usług, rzemieślników oraz wszystkich osób zainteresowanych ciągłym doskonaleniem w sytuacjach zawodowych i prywatnych. Nie jest wymagane doświadczenie w zakresie organizacji pracy własnej.

PROGRAM

I DZIEŃ

1. Wprowadzenie do szkolenia oraz test wstępny
2. Przedstawienie korzyści płynących z efektywnej organizacji pracy własnej
3. Identyfikacja stanowiska pracy
4. Metody oceny ryzyka zawodowego
5. Ergonomia - problemy techniczne i organizacyjne
6. Zespół - role, ewolucja, zaangażowanie
7. Przywództwo
8. Projekt manager
9. Kto jest odpowiedzialny za zakład w sytuacji nieobecności właścicieli
10. Proces zarządzania zmianą
11. Jak radzić sobie z oporem
12. Charakterystyka wybranych czynników stresujących

II DZIEŃ

1. Filozofia Lean i jej 5 kluczowych zasad
2. Lean manufacturing
3. Lean management
4. Project management
5. Visual management
6. Mapowanie procesów strumieniem wartości (VSM)
7. Lean healthcare
8. Techniki Lean manufacturing
9. SMED
10. PDCA
11. Metodologia Agile
12. Eliminacja strat - czym jest marnotrawstwo

III DZIEŃ

1. Metoda Kaizen - ciągłe doskonalenie
2. Etapy i narzędzia Kaizen
3. Metoda 5S
4. Gemba Walk
5. Warsztaty Kaizen i burza mózgów
6. System sugestii narzędziem wspierającym reorganizację systemów
7. 5 Why
8. 5W 2 H
9. Analiza Pareto
10. Przykłady praktyczne zastosowania Metody Kaizen w oparciu o konkretne stanowiska pracy
11. Kaizen a innowacje
12. Transformacja organizacyjna
13. QuickWin - szybkie usprawnienia
 1. Automatyzacja

IV DZIEŃ

1. Kaizen a innowacje
2. Transformacja organizacyjna
3. QuickWin - szybkie usprawnienia
4. Automatyzacja
5. Wprowadzenie do metody 5S oraz omówienie jej etapów: Sortowanie, Systematyzowanie, Sprzątanie, Standaryzacja i Samodyscyplina
6. Korzyści z zastosowania metod 5S w miejscu pracy
7. Organizacja narzędzi i materiałów na miejscu pracy
8. Projektowanie i reorganizacja pracy zgodnie z 5S
9. Przykłady praktyczne zastosowania 5S w oparciu o konkretne stanowiska pracy
10. Wprowadzanie nowych metod lub narzędzi, które usprawniają zadania początkiem zmiany świadomości pracowników
11. Podsumowanie kursu - podkreślenie głównych punktów
12. Zachęcenie do rozwoju i wykorzystania wiedzy w praktyce
13. Ankieta ewaluacyjna
14. Test walidacyjny

Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej w czasie rzeczywistym z wykorzystaniem platformy komunikacyjnej umożliwiającej dwustronną interakcję pomiędzy trenerem a uczestnikami (platforma ZOOM). Uczestnicy mają możliwość korzystania zarówno z kamery jak i mikrofonu. Pytania można również zadawać za pomocą czatu.

Łączny wymiar trwania usługi wynosi 28 godzin zegarowych, w tym:

- zajęcia teoretyczne: 13,25 h
- zajęcia praktyczne: 10 h
- przerwy: 4 h
- walidacja: 0,75 h

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona w formie testu teoretycznego online z wynikiem generowanym automatycznie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 33

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 33 Wprowadzenie do szkolenia oraz test wstępny (rozmowa na żywo, test)	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	26-08-2026	08:00	08:30	00:30
2 z 33 Przedstawienie korzyści płynących z efektywnej organizacji pracy własnej; Identyfikacja stanowiska pracy;Metody oceny ryzyka zawodowego (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	26-08-2026	08:30	10:00	01:30
3 z 33 -	Przerwa	-	26-08-2026	10:00	10:30	00:30
4 z 33 Ergonomia - problemy techniczne i organizacyjne (rozmowa na żywo)	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	26-08-2026	10:30	11:30	01:00
5 z 33 Zespół - role, ewolucja, zaangażowanie; Przywództwo (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	26-08-2026	11:30	12:30	01:00
6 z 33 Projekt manager (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	26-08-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 33 -	Przerwa	-	26-08-2026	13:30	14:00	00:30
8 z 33 Kto jest odpowiedzialny za zakład w sytuacji nieobecności właścicieli; Proces zarządzania zmianą (rozmowa na żywo)	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	26-08-2026	14:00	15:00	01:00
9 z 33 Jak radzić sobie z oporem; Charakterystyka wybranych czynników stresujących (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	26-08-2026	15:00	16:00	01:00
10 z 33 Filozofia Lean i jej 5 kluczowych zasad (rozmowa na żywo)	Zajęcia	Aleksandra Szulc	27-08-2026	08:00	09:00	01:00
11 z 33 Lean manufacturing (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Aleksandra Szulc	27-08-2026	09:00	10:00	01:00
12 z 33 -	Przerwa	-	27-08-2026	10:00	10:30	00:30
13 z 33 Lean management (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Aleksandra Szulc	27-08-2026	10:30	11:30	01:00
14 z 33 Project management ; Visual management (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Aleksandra Szulc	27-08-2026	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 33 Mapowanie procesów strumieniem wartości (VSM) ; Lean healthcaere (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Aleksandra Szulc	27-08-2026	12:30	13:30	01:00
16 z 33 -	Przerwa	-	27-08-2026	13:30	14:00	00:30
17 z 33 Techniki Lean manufacturing ; SMED; PDCA (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Aleksandra Szulc	27-08-2026	14:00	15:00	01:00
18 z 33 Metodologia Agile ; Eliminacja strat - czym jest marnotrawstwo (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Aleksandra Szulc	27-08-2026	15:00	16:00	01:00
19 z 33 Metoda Kaizen - ciągłe doskonalenie ; Etapy i narzędzia Kaizen (rozmowa na żywo)	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	28-08-2026	08:00	09:00	01:00
20 z 33 Metoda 5S ;Gemba Walk; Warsztaty Kaizen i burza mózgów (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	28-08-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 33 -	Przerwa	-	28-08-2026	10:30	11:00	00:30
22 z 33 System sugestii narzędziem wspierającym reorganizację systemów ; 5 Why; 5W 2 H (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	28-08-2026	11:00	12:30	01:30
23 z 33 -	Przerwa	-	28-08-2026	12:30	13:00	00:30
24 z 33 Analiza Pareto; Przykłady praktyczne zastosowania Metody Kaizen w oparciu o konkretne stanowiska pracy (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	28-08-2026	13:00	14:00	01:00
25 z 33 Kaizen a innowację; Transformacja organizacyjna (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Katarzyna Szulc	31-08-2026	08:00	08:30	00:30
26 z 33 QuickWin - szybkie usprawnienia; Automatyzacja (rozmowa na żywo)	Zajęcia	Katarzyna Szulc	31-08-2026	08:30	09:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 33 Wprowadzenie do metody 5S oraz omówienie jej etapów: Sortowanie, Systematyzowanie, Sprzątanie, Standaryzacja i Samodyscyplina; Korzyści z zastosowania metod 5S w miejscu pracy (rozmowa na żywo)	Zajęcia	Katarzyna Szulc	31-08-2026	09:00	10:00	01:00
28 z 33 -	Przerwa	-	31-08-2026	10:00	10:30	00:30
29 z 33 Organizacja narzędzi i materiałów na miejscu pracy; Projektowanie i reorganizacja pracy zgodnie z 5S (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Katarzyna Szulc	31-08-2026	10:30	11:15	00:45
30 z 33 Przykłady praktyczne zastosowania 5S ; Wprowadzanie nowych metod lub narzędzi, które usprawniają zadania początkiem zmiany świadomości pracowników (rozmowa na żywo, ćwiczenia)	Zajęcia	Katarzyna Szulc	31-08-2026	11:15	12:00	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 33 -	Przerwa	-	31-08-2026	12:00	12:30	00:30
32 z 33 Podsumowanie kursu - podkreślenie głównych punktów; Zachęcenie do rozwoju i wykorzystania wiedzy w praktyce; Ankieta ewaluacyjna (rozmowa na żywo)	Zajęcia	Katarzyna Szulc	31-08-2026	12:30	13:15	00:45
33 z 33 -	Walidacja	Katarzyna Szulc	31-08-2026	13:15	14:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	28:00
w tym suma godzin zajęć	23:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	32:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 850,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 850,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

280,36 PLN

Koszt osobogodziny netto

280,36 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

28:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Aleksandra Szulc

Absolwentka Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu (licencjat: Handel i Marketing, magister: Komunikacja w biznesie). Aktualnie prowadzi własną działalność gospodarczą – NIP: 6182211992. Od wielu lat jest aktywna w marketingu i social mediach oraz w HR, łącząc perspektywę biznesową i pracę z ludźmi. Jest współtwórczynią profilu Foodhunterki na Instagramie (ok. 30 tys. obserwujących), co przełożyło się na doświadczenie w budowaniu marek i komunikacji. Współtworzy markę Kulinarna Kamienica w Poznaniu, odpowiadając za marketing i social media, oraz prowadzi działania dla innych marek. Doświadczenie HR zdobywała m.in. w Soltex Holding i ASTAT oraz w YES Biżuteria, gdzie odpowiadała za rekrutację, szkolenia i employer branding. Prowadzi szkolenia z komunikacji, feedbacku, zarządzania przedsiębiorstwem etc. Specjalizuje się w organizacji pracy i usprawnianiu procesów – wykorzystuje podejście Kaizen oraz elementy 5S i Lean Management, wspierając zespoły w budowaniu efektywnych nawyków i ciągłym doskonaleniu. W ciągu ostatnich 5 lat ukończyła kurs Design Thinking oraz szkolenia z zakresu 5S, Lean Management i Kaizen. Aktywnie rozwija się w obszarach HR, ESG i Employer Branding. Trener posiada doświadczenie w zakresie prowadzenia tego typu szkoleń w ciągu ostatnich 5 lat.

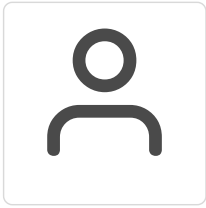


2 z 3

Katarzyna Szulc

Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu wewnętrznych i zewnętrznych projektów dla firm, wspomagających skuteczną komunikację w obszarze zrównoważonego rozwoju i HACCP. Ekspertka odpowiedzialna za wdrażanie i audytowanie strategii polegających na promowaniu produktów, usług i rozwiązań, które uwzględniają aspekty ekologiczne i społeczne, ale również związane z bezpieczeństwem żywności, ochroną środowiska i zdrowiem. Absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu na kierunku: Filologia polska. Certyfikowany pełnomocnik i specjalista HACCP (Certyfikat wydany przez Global Head of Training Lloyd's Register, nr certyfikatu GDK 0006796/0692_6, wydany 11.05.2021 r.). W 2024 roku uzyskany tytuł zawodowy Inspektora ds. BHP. Jest praktykiem w zakresie Lean Management tworzenia procesów biznesowych, wdrażania rozwiązań Kaizen, Ukończyła wiele kursów, m.in. „5S – szkolenie z Ekspertem”, „Kurs Komunikacji empatycznej i aktywnego słuchania”, „Raportowanie ESG w praktyce”, „Zrównoważony marketing w praktyce”. Trener posiada minimum 3-letnie doświadczenie w obszarze związanym z komunikacją

marketingową w obszarze zrównoważonego rozwoju, a także wieloletnie doświadczenie w zakresie realizacji usług rozwojowych (zrealizowanie ponad 1000 godzin kursów i warsztatów).



3 z 3

Iwona Mieczyska

Iwona Mieczyska jest doświadczoną trenerką, coachką i menedżerką z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym w obszarze zarządzania, rozwoju kompetencji oraz prowadzenia szkoleń. Magister socjologii, absolwentka studiów podyplomowych z coachingu. Certyfikowana trenerka FRIS®, Trener Biznesu, certyfikowana przez International Education Society (IES) oraz posiadająca certyfikaty International Coach Federation (ICF). Od 2019 roku prowadzi własną firmę szkoleniowo-doradczą, realizując usługi rozwojowe dla przedsiębiorstw, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Zrealizowała ponad 5500 godzin szkoleń i warsztatów oraz przeszkoliła ponad 2700 uczestników. Od 2021 roku jest również wykładowczynią akademicką. W ciągu ostatnich 5 lat ukończyła liczne szkolenia i kursy doskonalące z zakresu psychologii społecznej, coachingu, mentoringu, komunikacji, visual thinking, marketingu, nowych technologii, w tym wykorzystania AI w marketingu, oraz Lean Six Sigma White Belt (Management and Strategy Institute, 2026), stale rozwijając kompetencje trenerskie i merytoryczne. Trener posiada doświadczenie w zakresie prowadzenia tego typu szkoleń w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma w wiadomości e-mail skrypt szkoleniowy.

Informacje dodatkowe

SNH Magdalena Kaźmierczak – Polowczyk jest Placówką Kształcenia Ustawicznego, działającą na podstawie przepisów ustawy Prawo oświatowe z dnia 14 grudnia 2016 r. (Dz. U. z 2023 r. poz. 900 z późn. zm.), zgodnie z rozporządzeniem MEN w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych z dnia 6 października 2023 r. W związku z powyższym dokumenty księgowe wystawiane są zwolnione ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 pkt 26 lit. a ustawy o VAT). RSPO: 482089 REGON: 529179914

W trakcie realizacji będą wykorzystywane metody pozwalające na rozwój umiejętności, w szczególności case study, ćwiczenia do samodzielnego lub grupowego wykonania przez uczestników usługi.

Kody dostępowe zostaną udostępnione najpóźniej na jeden dzień przed rozpoczęciem usługi.

Warunki techniczne

a) usługa będzie prowadzona za pośrednictwem platformy zoom.us

b) minimalne wymagania sprzętowe: komputer stacjonarny/laptop, kamera wbudowana/na USB, mikrofon, słuchawki/ głośniki Processor and RAM requirements Minimum Processor Single Core 1Ghz or Higher RAM 2GB Recommended Dual Core 2Ghz or Higher (i3/i5/i7 or AMD equivalent) RAM 4GB Przewodowy lub bezprzewodowy (3G or 4G/LTE). Minimum bandwidth is 600kbps (up/down) and recommended is 1.5 Mbps

c) minimalne wymagania dotyczące łącza sieciowego: minimum 70 kb/s downloadu

d) niezbędne oprogramowanie: minimum Windows XP/MacOS High Sierra, przeglądarka internetowa (marka nie ma znaczenia)

e) okres ważności linku do zakończenia szkolenia (wg harmonogramu)

Kontakt



IZABELA WIKARYJCZYK

E-mail izabela.wikaryjczyk@wp.pl

Telefon (+48) 887 038 880