



Rozwój Organizacji
Aleksandra
Suchowiejko
★★★★★ 5,0 / 5
3 521 ocen

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

Numer usługi 2026/07/21/43889/3701538

- 🗉 Usługa szkoleniowa
- 📅 mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 19:00 h
- 📅 01.10.2026 do 13.10.2026

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
263,16 PLN brutto/h
263,16 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Nauczyciele, pracownicy administracji, kadra zarządzająca, pracownicy organizacji i instytucji publicznych, organizacji pozarządowych (NGO) oraz przedsiębiorstw, a także wszystkie osoby zainteresowane rozwijaniem kompetencji w zakresie dobrostanu, równości, work-life balance i zrównoważonego rozwoju, niezależnie od zajmowanego stanowiska.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	30-09-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
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
Wiedza: charakteryzuje przyczyny i skutki przeciążenia cyfrowego;	- wskazuje czynniki powodujące przeciążenie cyfrowe oraz opisuje ich wpływ na dobrostan i funkcjonowanie pracowników	Test teoretyczny
Wiedza: omawia zasady inkluzywności i równości szans w organizacji;	- wskazuje działania wspierające inkluzywność, równość szans i przeciwdziałanie wykluczeniu w środowisku pracy	Test teoretyczny
Wiedza: opisuje znaczenie zielonych kompetencji i zrównoważonego rozwoju;	- wyjaśnia znaczenie zielonych kompetencji w budowaniu odpowiedzialnego i zasobooszczędnego środowiska pracy	Test teoretyczny
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
Wiedza: charakteryzuje zasady komunikacji i współpracy wspierającej dobrostan psychiczny w cyfrowym środowisku pracy	- rozróżnia zachowania komunikacyjne wspierające i obniżające komfort psychiczny w cyfrowym środowisku pracy	Test teoretyczny
Umiejętności: rozpoznaje symptomy wypalenia zawodowego związanego z przeciążeniem informacyjnym w komunikacji cyfrowej	- identyfikuje objawy przeciążenia i wypalenia zawodowego w cyfrowym środowisku pracy	Test teoretyczny
Umiejętności: analizuje sytuacje wykluczenia cyfrowego i społecznego;	- wskazuje przykłady wykluczenia cyfrowego i społecznego oraz ich wpływ na funkcjonowanie pracowników	Test teoretyczny
Umiejętności: wykorzystuje narzędzia cyfrowe wspierające organizację pracy i wellbeing;	- dobiera narzędzia cyfrowe wspierające organizację pracy, komunikację i dobrostan pracowników	Test teoretyczny
Umiejętności: opracowuje działania wspierające work-life balance z pomocą narzędzi cyfrowych	- projektuje działania wspierające równowagę między życiem zawodowym i prywatnym z pomocą narzędzi cyfrowych	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: planuje rozwiązania proekologiczne i inkluzywne w miejscu pracy z pomocą narzędzi cyfrowych	- proponuje rozwiązania wspierające inkluzywność, zasobooszczędność i zrównoważony rozwój organizacji z pomocą narzędzi cyfrowych	Test teoretyczny
Umiejętności: stosuje zasady komunikacji empatycznej z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych	- wykorzystuje zasady empatycznej komunikacji w relacjach zawodowych z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: współpracuje w zespole z poszanowaniem różnorodności.	- stosuje zasady współpracy opartej na szacunku i poszanowaniu różnorodności zespołu	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje: wykazuje odpowiedzialność za dobrostan własny i zespołu;	- uwzględnia działania wspierające dobrostan psychiczny własny oraz innych członków zespołu	Test teoretyczny
Kompetencje: wspiera działania na rzecz zrównoważonego rozwoju;	- angażuje się w działania wspierające zasobooszczędność i odpowiedzialne wykorzystanie zasobów w organizacji	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://standardgccs.com/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://icvc.eu>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Talent Odyssey Ltd

Program

Usługa ma charakter mieszany - zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym w tym 16h zdalnie oraz 3h w czasie rzeczywistym

Program szkolenia

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 stworzyć dostępne środowisko pracy?”

Moduł 2. Wypalenie zawodowe, wellbeing i narzędzia cyfrowe wspierające dobrostan pracownika

Zakres tematyczny

- Symptomy i etapy wypalenia zawodowego w środowisku pracy wykorzystującym technologie cyfrowe
- Czynniki ryzyka w środowisku pracy w środowisku pracy wykorzystującym technologie cyfrowe
- Przeciążenie cyfrowe i stres informacyjny
- Wellbeing psychiczny, fizyczny i społeczny z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych
- 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, odporność psychiczna i współpraca w cyfrowym środowisku pracy

Zakres tematyczny

- Komunikacja empatyczna z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych
- Rozwiązywanie konfliktów w środowisku pracy stacjonarnej, zdalnej i hybrydowej
- Zarządzanie emocjami i przeciążeniem informacyjnym w komunikacji cyfrowej
- Odporność psychiczna i adaptacja do zmian technologicznych oraz transformacji cyfrowej
- Bezpieczeństwo psychologiczne zespołu w środowisku wykorzystującym narzędzia cyfrowe i AI
- Wykorzystanie narzędzi AI wspierających komunikację, organizację pracy i współpracę zespołową

Ćwiczenia

1. Techniki aktywnego słuchania
2. Komunikat „JA”
3. Symulacje trudnych rozmów
4. Trening odporności psychicznej

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

CZĘŚĆ WARSZTATOWA W CZASIE RZECZYWISTYM (3 h) Trener Aleksandra Suchowiejko

Praca nad wdrożeniem „od jutra”

- co każdy realnie wprowadzi w swojej pracy
- uproszczenie działań (co wyrzucić, co zostawić)
- plan konkretnych zmian

Wymiana doświadczeń i inspiracji

- co się sprawdza w różnych miejscach pracy
- pomysły, które można od razu wykorzystać
- lista gotowych rozwiązań od uczestników

Walidacja - Test teoretyczny - Analiza dowodów i deklaracji

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.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 5

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Praca nad wdrożeniem - praktyka	Zajęcia	Aleksandra Suchowiejko	10-10-2026	17:00	18:00	01:00
2 z 5 Wymiana doświadczeń i inspiracji	Zajęcia	Aleksandra Suchowiejko	10-10-2026	18:00	18:45	00:45
3 z 5 -	Przerwa	-	10-10-2026	18:45	19:00	00:15
4 z 5 -	Walidacja	-	10-10-2026	19:00	19:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 5 Podsumowanie szkolenia	Zajęcia	Aleksandra Suchowiejko	10-10-2026	19:30	20:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	19:00
w tym suma godzin zajęć	02:15
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	00:15
w tym liczba godzin zdalnych	16:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	25:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 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	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	263,16 PLN
Koszt osobogodziny netto	263,16 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	19:00
w tym liczba godzin zdalnych	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Aleksandra Suchowiejko

Psycholog. Od ponad 25 lat związana z branżą szkoleniową, od 2008 roku pracuje jako trener i coach. Specjalizuje się w pracy z nauczycielami, wychowawcami oraz osobami pracującymi z dziećmi w obszarze komunikacji, budowania relacji, dobrostanu oraz wspierania rozwoju kompetencji społecznych. Posiada doświadczenie w realizacji projektów dofinansowanych ze środków UE, w ramach których prowadziła szkolenia z zakresu content marketingu, AI i narzędzi cyfrowych.

W ostatnich latach zrealizowała ponad 400 godzin szkoleń dla kadry edukacyjnej, koncentrując się na praktycznym zastosowaniu zdobywanej wiedzy. W swojej pracy uwzględnia wykorzystanie narzędzi cyfrowych wspierających proces edukacyjny oraz organizację pracy.

Ukończyła kurs „Ecology, Ecosystem, Climate Change & Sustainability”, rozwijając kompetencje w zakresie ochrony środowiska i zrównoważonego rozwoju. W praktyce promuje podejście zasobooszczędne, w tym ograniczanie zużycia materiałów, świadome korzystanie z technologii oraz kształtowanie postaw proekologicznych.

Posiadane doświadczenie dydaktyczne oraz kompetencje w obszarze edukacji, narzędzi cyfrowych i zrównoważonego rozwoju umożliwiają rzetelną ocenę efektów uczenia się uczestników szkolenia.



2 z 2

Anna Falkowska

Doświadczenie trenerskie, eksperta:

Ukończony kurs - Warsztaty Umiejętności Liderkich

Ukończony kurs - Szkoła Trenerów Edukacji Globalnej

Wykładowca akademicki – przeprowadzone 400 godzin zajęć dotyczących metodyki edukacji przyrodniczej i cyfrowej transformacji dla studentów kierunku pedagogiki ogólnej, pedagogiki specjalnej, w ramach przygotowania do zawodu nauczyciela: prowadzenia zajęć na różnych poziomach edukacyjnych, w przedszkolach, w klasach 1-3 i starszych uczniów.

Dodatkowe umiejętności i odbyte kursy, szkolenia:

Ukończony kurs marketingu internetowego, w ramach programu Internetowe Rewolucje.

Ukończony kurs Microsoft Excel 2010-kurs przekrojowy

Ukończenie Szkolenia Rozwoju Kompetencji Cyfrowych z Geek Girls Carrots Przestrzeń from facebook

Wykorzystanie w pracy trenera platform komunikacyjnych:

✓ Ms. Teams,

✓ Zoom,

✓ Clickmeeting, Google Meet

Wykorzystanie w pracy trenera programów do interaktywnej

edukacji:

- ✓ NetLogo,
- ✓ Quizzz,
- ✓ LearninApps,
- ✓ Kahoot,
- ✓ Wordwall,
- ✓ Genial'ly,
- ✓ Canva,

Opis trenera:

dyplomowany socjolog (specjalizacja: zarządzanie zasobami ludzkimi), dyplomowany specjalista z zakresu ochrony środowiska, doradca zawodowy otwarty na kształtowanie świadomości ekologicznej, doktor nauk pedagogicznych w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, wykładowca akademicki z cyfrowej transformacji na uczelniach o profilu przyrodniczym, autorka wielu publikacji naukowych i po-konferencyjnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma konspekt 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

Jednym z warunków ukończenia szkolenia jest udział w 80% zajęć, na każdych zajęciach uczestnik podpisuje listę obecności.

W trakcie szkolenia odbywa się walidacja efektów uczenia się. Materiały i dowody z walidacji zostają zebrane po walidacji i przekazane do instytucji walidującej, która dokonuje oceny efektów uczenia się po usłudze.

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
- Słuchawki/Głośniki
- Mikrofon
- Dostęp do internetu o preferowanej szybkości min. 1 MB/s

Szkolenie online w czasie rzeczywistym odbędzie się na platformie ZOOM, z programu można korzystać wprost z przeglądarki.

Kontakt



TOBIASZ SUCHOWIEJKO

E-mail tobiasz.suchowiejko@rozwojorganizacji.com

Telefon (+48) 574 748 237