



Consulting KINGA
CHILIŃSKA

★★★★★ 5,0 / 5

1 013 ocen

Szkolenie: Adaptacyjność i elastyczność w dynamicznym środowisku pracy

Numer usługi 2026/07/28/130705/3714030

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 13:00 h
- 📅 13.08.2026 do 14.08.2026

2 600,00 PLN brutto
2 600,00 PLN netto
200,00 PLN brutto/h
200,00 PLN netto/h
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do właścicieli mikroprzedsiębiorstw oraz pracowników, którzy funkcjonują w środowisku dynamicznych zmian i chcą zwiększyć swoją efektywność oraz zdolność adaptacji do nowych warunków rynkowych. Nie występują dodatkowe wymagania.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	4
Data zakończenia rekrutacji	12-08-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie „Adaptacyjność i elastyczność w dynamicznym środowisku pracy” przygotowuje uczestników do skutecznego funkcjonowania w warunkach zmienności i niepewności poprzez rozwój kompetencji w zakresie szybkiego dostosowywania się do zmian, efektywnego zarządzania zadaniami oraz budowania elastycznego podejścia do współpracy zespołowej. Uczestnicy zdobędą umiejętności zwiększające ich efektywność, odporność psychiczną oraz zdolność reagowania na zmiany organizacyjne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
wyjaśnia znaczenie adaptacyjności i elastyczności w środowisku pracy	definiuje pojęcia i wskazuje ich znaczenie w działalności zawodowej	Test teoretyczny
opisuje mechanizmy funkcjonowania człowieka w sytuacji zmiany	omawia etapy reakcji na zmianę i ich wpływ na efektywność	Test teoretyczny
identyfikuje źródła stresu i oporu wobec zmian	wskazuje minimum 3 źródła stresu i bariery adaptacyjne	Test teoretyczny
wskazuje metody wspierania elastyczności w organizacji	wymienia i opisuje minimum 2 metody wsparcia	Test teoretyczny
dostosowuje swoje działania do zmieniających się warunków	dobiera działania adekwatne do zmiennej sytuacji	Analiza dowodów i deklaracji
zarządza priorytetami w sytuacji niepewności	ustala kolejność zadań na podstawie scenariusza	Analiza dowodów i deklaracji
stosuje techniki radzenia sobie ze stresem	dobiera i stosuje odpowiednią technikę w sytuacji problemowej	Analiza dowodów i deklaracji
efektywnie reaguje na zmiany organizacyjne	proponuje działania dostosowawcze	Analiza dowodów i deklaracji
proponuje rozwiązania w sytuacjach problemowych	przedstawia minimum jedno rozwiązanie dla wskazanego problemu	Analiza dowodów i deklaracji
wspiera innych w procesie adaptacji	wskazuje sposoby wsparcia zespołu	Analiza dowodów i deklaracji
dobiera sposób działania do zmieniających się warunków i modyfikuje go na podstawie zidentyfikowanych okoliczności	proponuje alternatywne rozwiązania w sytuacjach trudnych	Analiza dowodów i deklaracji

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

Program szkolenia:

Moduł 1: Adaptacyjność jako kluczowa kompetencja przyszłości

- Znaczenie adaptacyjności w środowisku pracy
- Mechanizmy reagowania na zmianę
- Bariery psychologiczne wobec zmian

Moduł 2: Elastyczność w działaniu

- Elastyczne podejście do celów i zadań
- Zarządzanie priorytetami
- Praca w zmiennych warunkach

Moduł 3: Zarządzanie zmianą

- Etapy zmiany w organizacji
- Techniki radzenia sobie z oporem
- Wspieranie zespołu w procesie zmiany

Moduł 4: Moja efektywność i odporność

- Budowanie odporności psychicznej (resilience)
- Techniki radzenia sobie ze stresem
- Utrzymanie efektywności pod presją

Moduł 5: Kreatywność i rozwiązywanie problemów

- Myślenie elastyczne i nieszablonowe
- Podejmowanie decyzji w warunkach niepewności
- Techniki generowania rozwiązań

Moduł 6: Walidacja

- test teoretyczny
- analiza dowodów i deklaracji - zadanie praktyczne

Walidacja składa się z testu teoretycznego (10 minut) oraz analiza dowodów i deklaracji - zadanie praktyczne (20 minut). Test ma formę opisową, obejmuje kluczowe zagadnienia z programu i pozwala ocenić stopień opanowania wiedzy teoretycznej. Następnie Walidator analizuje dowody i deklaracje - zadanie praktyczne wykonane przez uczestników w czasie szkolenia.

Uczestnik przesyła do Walidatora e-mailem wyniki swojej pracy na każdym etapie wykonywania zadania. Walidator ocenia je na podstawie ustalonych kryteriów.

Zaliczenie obu części jest warunkiem pozytywnego potwierdzenia efektów uczenia się.

Jedna godzina szkolenia trwa 60 minut i jest godziną zegarową. Przerwy oraz czas poświęcony na walidację wlicza się do czasu szkolenia.

Łączna liczba godzin szkolenia 13 godzin, w tym:

2 godziny i 30 minut teorii

7 godzin i 30 minut praktyki

Walidacja 1 godzina

Przerwy 2 godziny

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Moduł 1: Adaptacyjność jako kluczowa kompetencja przyszłości - teoria, wykład, prezentacja multimedialna	Zajęcia	KINGA CHILIŃSKA	13-08-2026	07:00	07:30	00:30
2 z 14 Moduł 1: Adaptacyjność jako kluczowa kompetencja przyszłości - praktyka, ćwiczenia indywidualne	Zajęcia	KINGA CHILIŃSKA	13-08-2026	07:30	08:00	00:30
3 z 14 Moduł 2: Elastyczność w działaniu - teoria, wykład, prezentacja multimedialna	Zajęcia	KINGA CHILIŃSKA	13-08-2026	08:00	08:30	00:30
4 z 14 Moduł 2: Elastyczność w działaniu - praktyka, ćwiczenia indywidualne	Zajęcia	KINGA CHILIŃSKA	13-08-2026	08:30	09:15	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 14 Moduł 3: Zarządzanie zmianą - teoria, wykład, prezentacja multimedialna	Zajęcia	KINGA CHILIŃSKA	13-08-2026	09:15	09:45	00:30
6 z 14 Moduł 3: Zarządzanie zmianą - praktyka, ćwiczenia indywidualne	Zajęcia	KINGA CHILIŃSKA	13-08-2026	09:45	10:30	00:45
7 z 14 -	Przerwa	-	13-08-2026	10:30	11:30	01:00
8 z 14 Moduł 3: Zarządzanie zmianą - praktyka, ćwiczenia indywidualne	Zajęcia	KINGA CHILIŃSKA	13-08-2026	11:30	14:00	02:30
9 z 14 Moduł 4: Moja efektywność i odporność - teoria, wykład, prezentacja multimedialna	Zajęcia	KINGA CHILIŃSKA	14-08-2026	07:00	07:30	00:30
10 z 14 Moduł 4: Moja efektywność i odporność - praktyka, ćwiczenia indywidualne	Zajęcia	KINGA CHILIŃSKA	14-08-2026	07:30	08:30	01:00
11 z 14 Moduł 5: Kreatywność i rozwiązywanie problemów - teoria, wykład, prezentacja multimedialna	Zajęcia	KINGA CHILIŃSKA	14-08-2026	08:30	09:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 14 Moduł 5: Kreatywność i rozwiązywanie problemów - praktyka, ćwiczenia indywidualne	Zajęcia	KINGA CHILIŃSKA	14-08-2026	09:30	11:00	01:30
13 z 14 -	Przerwa	-	14-08-2026	11:00	12:00	01:00
14 z 14 -	Walidacja	-	14-08-2026	12:00	13:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	13:00
w tym suma godzin zajęć	10:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	14:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	2 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Liczba godzin usługi

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KINGA CHILIŃSKA

Trenerka specjalizuje się w rozwijaniu kompetencji z zakresu marketingu, sprzedaży oraz zarządzania firmą, ze szczególnym uwzględnieniem budowania strategii marketingowej, pozyskiwania i utrzymania klientów oraz skutecznej komunikacji marketingowej. Łączy wiedzę z zakresu zarządzania procesami i jakością z praktycznym podejściem do planowania i realizacji działań marketingowych wspierających rozwój przedsiębiorstw.

Jest specjalistką w obszarze komunikacji marketingowej. W swojej pracy kładzie nacisk na marketing relacyjny, spójność działań marketingowych i sprzedażowych oraz długofalową wartość dla klienta. Jest zwolenniczką wdrażania zasad Work-Life Balance jako elementu wspierającego efektywność pracy i procesów biznesowych.

Posiada wykształcenie wyższe – tytuł magistra inżyniera Ochrony Środowiska. Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. w firmie OŚ-EKO jako asystentka zarządu (2 lata) oraz w firmie EMAT HRC jako specjalista ds. szkoleń (3 lata), gdzie organizowała i prowadziła szkolenia z zakresu sprzedaży, obsługi klienta i strategii marketingowej.

Ukończyła szkolenia m.in.: „Strategia marketingowa w rozwoju przedsiębiorstwa”, „Marketing relacyjny i pozyskiwanie klientów”, „Komunikacja marketingowa i budowanie marki” oraz „Planowanie działań marketingowych w MŚP”.

Trenerka posiada ponad 5 letnie doświadczenia w realizacji szkoleń o zbliżonej tematyce dla osób dorosłych. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie skryptu szkoleniowego uczestnicy otrzymają w formie elektronicznej na maila przed rozpoczęciem szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Prowadzony będzie raport z logowań. By ukończyć szkolenie z pozytywnym wynikiem wymagana będzie obecność uczestnika na poziomie co najmniej 80% oraz pozytywny wynik walidacji.

Usługa będzie prowadzona metodami aktywizującymi i interaktywnymi

Informacje dodatkowe

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT punkt 29.

Warunki techniczne

Udział w usłudze zdalnej w czasie rzeczywistym w pełnym zakresie (dźwięk i obraz) możliwy jest pod warunkiem posiadania kamery internetowej oraz mikrofonu, słuchawek lub głośników, podłączonych do urządzenia i prawidłowo przez nie wykrywanych. Urządzenia te nie mogą być w tym samym czasie używane przez inne aplikacje.

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

- dostęp do **komputera stacjonarnego lub laptopa** (rekomendowane) lub innego urządzenia umożliwiającego udział w zajęciach online (np. tablet, telefon),
- **stabilne łącze internetowe** umożliwiające transmisję i odbiór audio i wideo w czasie rzeczywistym,
- dostęp do **aktualnej przeglądarki internetowej** (np. Chrome, Edge, Firefox) lub aplikacji ClickMeeting
- **sprawne głośniki lub słuchawki**;
- możliwość korzystania z narzędzi komunikacji synchronicznej (np. czat, udostępnianie ekranu, praca w podgrupach).

Uczestnik powinien dysponować sprawnym mikrofonem oraz kamerą internetową – zalecane w celu zapewnienia interaktywnego udziału w zajęciach. Usługa jest prowadzona metodami aktywizującymi, ponadto dla wybranych metod walidacji, również powinien być **dostęp do kamery i mikrofonu**).

Uczestnik nie musi zakładać konta na ClickMeeting, ani ściągać oprogramowania na komputer.

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w szkoleniu: do czasu zakończenia szkolenia w danym dniu.

Warunki techniczne są zgodne z wymogami ClickMeeting, Wytycznymi dotyczącymi świadczenia usług zdalnych PARP oraz Standardem Usług Zdalnego Uczenia się SUZ (PARP).

Wymagania techniczne platformy ClickMeeting:

Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);

System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z najaktualniejszych oficjalnych wersji GoogleChrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik, by odtwarzać dźwięk i obraz wideo:

5Mb/s.

Gdyby uczestnik chciał skorzystać z kamery / mikrofonu:

ClickMeeting współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami oraz większością kamer internetowych. Bardziej zaawansowana lub profesjonalna kamera może wymagać instalacji dodatkowego oprogramowania. Aby móc korzystać z usługi na urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store.

Kontakt



KINGA CHILIŃSKA

E-mail kingachilinska@op.pl

Telefon (+50) 668 208 071