



Centrum Edukacyjne
FUTURE Alicja
Gałązka
★★★★☆ 4,4 / 5
245 ocen

Szkolenie: Zrównoważone żywienie i proekologiczne nawyki seniorów z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych i sztucznej inteligencji (AI)

Numer usługi 2026/08/21/20543/3759811

📍 Świerklaniec
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 08.10.2026 do 16.10.2026

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h
81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Dietetyka

Usługa skierowana jest w szczególności do osób dorosłych zainteresowanych tematyką zrównoważonego żywienia, odpowiedzialnej konsumpcji i ograniczania marnowania żywności, a także do osób zainteresowanych wykorzystaniem narzędzi cyfrowych i AI w planowaniu żywienia.

W szczególności usługę kieruje się do:

Grupa docelowa usługi

- osób zainteresowanych tematyką żywienia osób starszych,
- opiekunów osób starszych,
- członków rodzin wspierających osoby starsze,
- osób wykonujących lub planujących wykonywać zadania związane z opieką, edukacją zdrowotną i promocją zdrowia,
- osób zainteresowanych rozwijaniem zielonych kompetencji,
- osób chcących wykorzystywać narzędzia cyfrowe i AI do planowania żywienia i zakupów.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

07-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do zdobycia zielonych i cyfrowych kompetencji w obszarze zrównoważonego żywienia seniorów oraz odpowiedzialnej konsumpcji. Uczestnik nabywa umiejętności praktycznego stosowania zasad less/zero waste, ograniczania marnowania żywności, wyboru produktów o niskim śladzie środowiskowym oraz wykorzystania narzędzi cyfrowych i sztucznej inteligencji (AI) do optymalizacji zakupów i jadłospisów. Kurs prowadzi do nabycia zielonych kompetencji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zależność pomiędzy sposobem żywienia a środowiskiem.	Wyjaśnia zależność pomiędzy produkcją i konsumpcją żywności a wykorzystaniem zasobów naturalnych.	Test teoretyczny
	Wskazuje znaczenie śladu węglowego i wodnego diety.	Test teoretyczny
	Wymienia co najmniej trzy rozwiązania ograniczające środowiskowe obciążenie związane z żywieniem.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia znaczenie sezonowości i lokalności produktów.	Test teoretyczny
Wyjaśnia zasady zrównoważonego żywienia i odpowiedzialnej konsumpcji.	Definiuje podstawowe zasady zrównoważonego żywienia.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje rozwiązania sprzyjające efektywnemu wykorzystaniu zasobów.	Test teoretyczny
	Wskazuje zależności pomiędzy zdrowiem, ekonomią gospodarstwa domowego i wpływem środowiskowym.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje rozwiązania zgodne z zasadami less waste i zero waste	Test teoretyczny
	Wskazuje przyczyny powstawania food waste.	Test teoretyczny
	Opisuje zasady prawidłowego przechowywania produktów.	Test teoretyczny
	Rozróżnia sposoby racjonalnego wykorzystywania produktów i resztek.	Test teoretyczny
	Wskazuje sposoby planowania zakupów ograniczające powstawanie odpadów.	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady ograniczania marnowania żywności.		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe zasady żywienia osób starszych.	Wymienia podstawowe zmiany związane z procesem starzenia.	Test teoretyczny
	Opisuje ich wpływ na zapotrzebowanie na energię, białko i płyny.	Test teoretyczny
	Wskazuje znaczenie wybranych składników odżywczych.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje podstawowe zasady profilaktyki niedożywienia i sarkopenii.	Test teoretyczny
Charakteryzuje możliwości wykorzystania narzędzi AI w planowaniu zrównoważonego żywienia.	Wskazuje zastosowania AI w planowaniu jadłospisów i zakupów.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje ograniczenia narzędzi AI w zakresie informacji żywieniowych.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia znaczenie weryfikacji informacji wygenerowanych przez AI.	Test teoretyczny
	Wskazuje zastosowania AI wspierające ograniczanie food waste.	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady formułowania skutecznych promptów.	Rozpoznaje elementy poprawnie skonstruowanego promptu.	Test teoretyczny
	Wskazuje informacje, które należy przekazać narzędziu AI.	Test teoretyczny
	Rozróżnia prompt ogólny od promptu zawierającego odpowiedni kontekst, ograniczenia i oczekiwany rezultat.	Test teoretyczny
Wyjaśnia psychologiczne mechanizmy zmiany nawyków konsumpcyjnych.	Wskazuje podstawowe bariery utrudniające zmianę nawyków.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozpoznaje czynniki wspierające trwałą zmianę zachowania.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia znaczenie motywacji, poczucia sprawczości i stopniowego wdrażania zmian	Test teoretyczny
	Wskazuje podstawowe mechanizmy oporu wobec nowych technologii.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności Analizuje jadłospis pod kątem wartości odżywczej i wpływu środowiskowego.	Identyfikuje minimum trzy nieprawidłowości w przedstawionym jadłospisie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Proponuje zmiany zwiększające jego wartość odżywczą.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje minimum dwa rozwiązania ograniczające jego wpływ środowiskowy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia sezonowość, lokalność i możliwość wykorzystania produktów już posiadanych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje jednodniowy jadłospis zgodny z zasadami zrównoważonego żywienia	Przygotowuje jednodniowy jadłospis	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia potrzeby żywieniowe przedstawionej osoby	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiednie źródła białka, warzywa, owoce i produkty zbożowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ogranicza liczbę produktów generujących niepotrzebne odpady.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia możliwość wykorzystania tych samych produktów w kilku posiłkach.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje zakupy spożywcze zgodnie z zasadami efektywnego gospodarowania zasobami.	Tworzy listę zakupów na podstawie przygotowanego jadłospisu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia produkty już posiadane.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ogranicza zakupy nadmiarowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia sezonowość i lokalność.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje rozwiązania pozwalające ograniczyć odpady opakowaniowe i żywnościowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje narzędzie AI do zaplanowania zrównoważonego jadłospisu	Formułuje prompt zawierający cel, kontekst i ograniczenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przekazuje narzędziu AI informacje dotyczące dostępnych produktów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uzyskuje propozycję jadłospisu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Analizuje wygenerowany rezultat.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje co najmniej jeden element wymagający poprawy lub weryfikacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Modyfikuje prompt w celu uzyskania bardziej adekwatnego rezultatu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje AI do ograniczania marnowania żywności.	Wprowadza do narzędzia AI listę dostępnych produktów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy prompt dotyczący wykorzystania produktów przed upływem terminu przydatności.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Generuje propozycje posiłków lub sposobów wykorzystania produktów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ocenia wygenerowane propozycje pod kątem racjonalności i bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wybiera rozwiązania pozwalające ograniczyć food waste.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje informacje dotyczące produktów spożywczych i dokonuje świadomego wyboru.	Porównuje minimum dwa produkty.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Analizuje ich skład i informacje żywieniowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia wartość odżywczą.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia aspekt środowiskowy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uzasadnia wybór korzystniejszego rozwiązania.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady ograniczania food waste w gospodarstwie domowym.	Opracowuje plan wykorzystania produktów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Proponuje minimum trzy działania ograniczające marnowanie żywności.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia właściwe przechowywanie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Planuje wykorzystanie produktów w kilku posiłkach.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje sposoby zagospodarowania produktów, które pozostały po przygotowaniu posiłku.	Obserwacja w warunkach symulowanych
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Podejmuje odpowiedzialne decyzje konsumenckie uwzględniające zdrowie, środowisko i dostępne zasoby. Wspiera zmianę nawyków żywieniowych i konsumpcyjnych w sposób uwzględniający autonomię odbiorcy.	Porównuje rozwiązania pod względem zdrowotnym, ekonomicznym i środowiskowym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uzasadnia wybór rozwiązania ograniczającego zużycie zasobów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia indywidualne możliwości i potrzeby odbiorcy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje aktywne słuchanie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozpoznaje bariery utrudniające zmianę.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Formułuje komunikaty bez oceniania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Proponuje stopniowe i możliwe do wdrożenia zmiany.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Respektuje autonomię osoby starszej.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady odpowiedzialnego korzystania z narzędzi AI.	Rozpoznaje sytuacje, w których wynik AI wymaga dodatkowej weryfikacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Nie traktuje wygenerowanej informacji jako automatycznie prawidłowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Potrafi wskazać ograniczenia AI w odniesieniu do indywidualnych potrzeb zdrowotnych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje AI jako narzędzie wspierające, a nie zastępujące ekspercką ocenę.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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/> , <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/> , <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS
Nazwa Podmiotu certyfikującego	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS

Program

Program szkolenia

Usługa rozwija przede wszystkim zielone kompetencje związane ze zrównoważonym żywieniem, racjonalnym gospodarowaniem zasobami, ograniczaniem marnowania żywności oraz odpowiedzialnymi decyzjami konsumenckimi, a także kompetencje cyfrowe związane z praktycznym wykorzystaniem narzędzi sztucznej inteligencji (AI) do planowania żywienia, zakupów i ograniczania food waste. Usługa realizowana jest w formule edukacyjno-warsztatowej. Program został skonstruowany tak, aby zielone kompetencje stanowiły element przekrojowy całego procesu uczenia się, a nie wyłącznie odrębny moduł dotyczący ekologii. Kompetencje cyfrowe są rozwijane poprzez praktyczne wykorzystanie narzędzi AI w procesie planowania jadłospisów, zakupów i ograniczania marnowania żywności.

DZIEŃ 1

Moduł 1. Zrównoważone żywienie osób starszych – zdrowie, zasoby i środowisko (2 h)

Prowadzący: lekarz/dietetyk

- podstawowe potrzeby żywieniowe osoby starszej
- zmiany fizjologiczne i metaboliczne związane ze starzeniem
- zapotrzebowanie na energię, białko i płyny
- profilaktyka niedożywienia i sarkopenii
- zależność pomiędzy żywieniem, zdrowiem i środowiskiem
- podstawowe pojęcia: zrównoważone żywienie, zasobooszczędność, ślad węglowy i wodny
- wpływ wyborów żywieniowych na wykorzystanie zasobów naturalnych

Ćwiczenie: analiza przypadku seniora z uwzględnieniem potrzeb żywieniowych i środowiskowych.

Moduł 2. Zbilansowany i zrównoważony jadłospis (2 h)

Prowadzący: dietetyk

- zasady komponowania pełnowartościowego posiłku
- źródła białka; warzywa, owoce i produkty zbożowe
- błonnik i nawodnienie
- ograniczanie żywności wysokoprzetworzonej
- sezonowość produktów; lokalność
- racjonalne wykorzystanie produktów
- łączenie wartości odżywczej z ograniczaniem wpływu środowiskowego

Warsztat: „Zrównoważony talerz seniora” – modyfikacja przykładowych posiłków pod względem zdrowotnym i środowiskowym.

Moduł 3. Modele żywienia a odpowiedzialne wybory konsumenckie (2 h)

Prowadzący: lekarz/dietetyk

- dieta śródziemnomorska; dieta DASH; diety roślinne
- źródła białka pochodzenia roślinnego i zwierzęcego
- ograniczanie żywności wysokoprzetworzonej
- żywienie w wybranych chorobach dietozależnych
- wybór produktów z uwzględnieniem zdrowia i środowiska
- świadoma konsumpcja
- równoważenie kryteriów: zdrowie – cena – dostępność – wpływ środowiskowy

Ćwiczenie: porównanie dwóch sposobów żywienia pod kątem zdrowia, kosztów i wpływu na środowisko.

Moduł 4. Ślad środowiskowy żywności i odpowiedzialne zakupy (0,5 h)

Prowadzący: dietetyk

- ślad węglowy i wodny żywności
- sezonowość; lokalność
- planowanie zakupów; kupowanie adekwatnej ilości produktów
- ograniczanie nadmiernych opakowań
- świadomy wybór konsumencki

Ćwiczenie: porównanie dwóch koszyków zakupowych.

Moduł 5. Aktywność fizyczna, ergonomia i proekologiczne nawyki ruchowe (0,5 h)

Prowadzący: fizjoterapeuta

- znaczenie aktywności dla samodzielności
- aktywność niewymagająca wykorzystania wysokoemisyjnych środków transportu
- ruch jako element codziennego funkcjonowania
- ergonomia; ograniczanie przeciążeń; bezpieczeństwo osoby starszej

Ćwiczenie: analiza codziennych aktywności i identyfikacja możliwości zwiększenia bezpiecznej aktywności ruchowej.

DZIEŃ 2

Moduł 6. Narzędzia cyfrowe i AI w planowaniu zrównoważonego żywienia (1,5 h)

Prowadzący: dietetyk / osoba posiadająca potwierdzone kompetencje cyfrowe

- możliwości zastosowania AI w planowaniu żywienia
- generowanie i modyfikowanie promptów
- przekazywanie AI kontekstu i ograniczeń
- tworzenie jadłospisów i list zakupowych
- planowanie wykorzystania produktów znajdujących się w gospodarstwie domowym
- optymalizacja zakupów; ograniczanie food waste przy wykorzystaniu AI
- sprawdzanie i weryfikowanie odpowiedzi generowanych przez AI
- ograniczenia AI w obszarze informacji zdrowotnych i żywieniowych
- odpowiedzialne korzystanie z narzędzi cyfrowych

Warsztat praktyczny: Uczestnik otrzymuje listę produktów znajdujących się w gospodarstwie domowym i przy wykorzystaniu narzędzia AI: tworzy prompt, generuje propozycję jadłospisu, analizuje odpowiedź, poprawia prompt, tworzy zoptymalizowaną listę zakupów, planuje wykorzystanie produktów w sposób ograniczający food waste.

Moduł 7. Czytanie etykiet i świadomy wybór produktów (1,5 h)

Prowadzący: dietetyk

- skład produktu; wartość odżywcza
- produkty wysokoprzetworzone
- porównywanie produktów
- sezonowość; pochodzenie; opakowanie
- wybór produktu z uwzględnieniem zdrowia i środowiska

Ćwiczenie: „Świadomy koszyk” – analiza i wybór produktów.

Moduł 8. Zero waste – projektowanie jadłospisu i zakupów bez marnowania żywności (1,5 h)

Prowadzący: dietetyk

- planowanie zakupów
- wykorzystanie produktów już posiadanych
- właściwe przechowywanie; terminy przydatności
- wykorzystywanie resztek; planowanie posiłków wieloetapowo
- ograniczanie odpadów żywnościowych; ekonomiczny aspekt zero waste

Warsztat: uczestnik otrzymuje przykładowy koszyk produktów i projektuje sposób ich wykorzystania w kilku posiłkach.

Moduł 9. Psychologia trwałej zmiany i Zero-Waste Mindset (1 h)

Prowadzący: psycholog

- mechanizmy kształtowania nawyków; bariery zmiany
- motywacja; poczucie sprawczości
- utrwalanie proekologicznych zachowań
- psychologiczne mechanizmy konsumpcji
- opór przed nowymi technologiami; adaptacja do AI
- higiena cyfrowa; komunikacja bez oceniania

Ćwiczenie: scenki dotyczące zmiany nawyków konsumpcyjnych i korzystania z nowych technologii.

Moduł 10. Aktywność, ergonomia i samodzielność osoby starszej (0,5 h)

Prowadzący: fizjoterapeuta

- aktywność funkcjonalna; równowaga i koordynacja
- bezpieczne wykonywanie codziennych czynności
- ograniczanie przeciążeń
- ergonomia stanowiska pracy i codziennych aktywności
- aktywne i samodzielne funkcjonowanie

Ćwiczenie: „Ruch bez przeciążeń”.

WALIDACJA (1 h)

Walidacja jest przeprowadzana przez niezależnego walidatora, który nie prowadził zajęć dydaktycznych.

1. Test teoretyczny (30 min) – pytania dotyczące: zasad zrównoważonego żywienia, wpływu żywienia na środowisko, śladu węglowego i wodnego, sezonowości i lokalności, food waste, odpowiedzialnej konsumpcji, zasad żywienia osób starszych, czytania etykiet, zasad tworzenia promptów, zastosowania AI w planowaniu żywienia, ograniczeń i zasad bezpiecznego korzystania z AI, psychologii zmiany nawyków. Warunek wyniku pozytywnego: minimum 70% prawidłowych odpowiedzi.

2. Obserwacja w warunkach symulowanych (30 min) – Uczestnik otrzymuje scenariusz przypadku osoby starszej oraz zestaw produktów. W ramach zadania: analizuje jadłospis, identyfikuje problemy żywieniowe, wskazuje rozwiązania ograniczające wpływ środowiskowy, tworzy listę zakupów, wskazuje sposoby ograniczenia food waste, tworzy prompt do narzędzia AI, wykorzystuje AI do przygotowania propozycji jadłospisu, analizuje i koryguje wynik AI, uzasadnia swoje decyzje, przedstawia zalecenia w sposób uwzględniający autonomię odbiorcy. Walidator ocenia wykonanie zadania na podstawie arkusza obserwacji.

Zajęcia realizowane są w formule stacjonarnej w ergonomicznej sali szkoleniowej. Część wykładowa odbywa się w pełnej grupie, natomiast podczas ćwiczeń i analiz przypadków prowadzący dzieli uczestników na zespoły warsztatowe, dostosowując ich wielkość do ostatecznej liczebności grupy. Zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, wszelkie materiały szkoleniowe, karty pracy i prompty udostępniane są uczestnikom w formie cyfrowej. Uczestnicy pracują na własnych urządzeniach (smartfon, tablet lub laptop), a w razie potrzeby organizator zapewnia urządzenie zastępcze. Sala wyposażona jest w sprzęt multimedialny (projektor/ekran, komputer prowadzącego z dostępem do Internetu) do prezentacji treści i wyników prac. Usługa nie wymaga stosowania specjalistycznych symulatorów sprzętowych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Moduł 1. Zrównoważone żywienie seniorów – zdrowie, zasoby i środowisko	Zajęcia	Anna Dittfeld	08-10-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 17 -	Przerwa	-	08-10-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 17 Moduł 2. Zbilansowany i zrównoważony jadłospis	Zajęcia	Anna Dittfeld	08-10-2026	11:15	13:15	02:00
4 z 17 -	Przerwa	-	08-10-2026	13:15	13:45	00:30
5 z 17 Moduł 3. Modele żywienia i odpowiedzialne wybory konsumenckie	Zajęcia	Anna Dittfeld	08-10-2026	13:45	15:45	02:00
6 z 17 -	Przerwa	-	08-10-2026	15:45	16:00	00:15
7 z 17 Moduł 4. Ślad środowiskowy i odpowiedzialne zakupy	Zajęcia	Anna Dittfeld	08-10-2026	16:00	16:30	00:30
8 z 17 Moduł 5. Aktywność fizyczna, ergonomia i proekologiczne nawyki ruchowe	Zajęcia	Katarzyna Gwizdek	08-10-2026	16:30	17:00	00:30
9 z 17 Moduł 6. Narzędzia cyfrowe i AI w planowaniu zrównoważonego żywienia	Zajęcia	Katarzyna Gwizdek	09-10-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 17 -	Przerwa	-	09-10-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 17 Moduł 7. Etykiety i świadomy wybór produktów	Zajęcia	Anna Dittfeld	09-10-2026	10:45	12:15	01:30
12 z 17 -	Przerwa	-	09-10-2026	12:15	12:45	00:30
13 z 17 Moduł 8. Zero waste – planowanie posiłków i zakupów	Zajęcia	Anna Dittfeld	09-10-2026	12:45	14:15	01:30
14 z 17 -	Przerwa	-	09-10-2026	14:15	14:30	00:15
15 z 17 Moduł 9. Psychologia trwałej zmiany i Zero-Waste Mindset	Zajęcia	ALICJA SIERPIŃSKA	09-10-2026	14:30	15:30	01:00
16 z 17 Moduł 10. Aktywność, ergonomia i samodzielność	Zajęcia	Katarzyna Gwizdek	09-10-2026	15:30	16:00	00:30
17 z 17 -	Walidacja	-	09-10-2026	16:00	17:00	01:00

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

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	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	300,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	300,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Anna Dittfeld

Lekarz, absolwentka SUM w Katowicach, specjalistka zdrowia publicznego i dietetyk z doświadczeniem klinicznym (m.in. NIO w Gliwicach) oraz akademickim. W pracy gabinetowej łączy medycynę stylu życia z zasadami zrównoważonego rozwoju – wdraża u pacjentów diety o niskim śladzie środowiskowym (roślinne, DASH) i metody eliminacji food waste. W praktyce szkoleniowej wykorzystuje narzędzia cyfrowe i AI do bilansowania jadłospisów i optymalizacji zakupów. Kompetencje cyfrowe potwierdza ukończonym kursem z zakresu zastosowania sztucznej inteligencji (AI) na platformie Akademia PARP. W ramach usługi odpowiada za moduły dotyczące zrównoważonego żywienia seniorów i profilaktyki zdrowotnej

Doświadczenie oraz nabyte kwalifikacje zostały zdobyte przez osobę prowadzącą w przeciągu ostatnich 5 latach.



2 z 3

Katarzyna Gwizdek

Fizjoterapeutka oraz specjalistka w zakresie żywienia i suplementacji osób aktywnych fizycznie. Zawodowo związana ze Śląskim Uniwersytetem Medycznym w Katowicach, gdzie pełni funkcję kierownika ćwiczeń w Katedrze i Klinice Rehabilitacji. Posiada także doświadczenie kliniczne zdobyte w Oddziale Rehabilitacji Medycznej Górnośląskiego Centrum Medycznego. Absolwentka fizjoterapii na Śląskim Uniwersytecie Medycznym oraz studiów podyplomowych na Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Obecnie realizuje kształcenie doktoranckie. Autorka publikacji naukowych i doniesień konferencyjnych, uczestniczka specjalistycznych szkoleń z zakresu fizjoterapii i aktywności fizycznej. W ramach usługi odpowiada za zagadnienia dotyczące aktywności fizycznej, ergonomii, samodzielności oraz bezpiecznych i niskoemisyjnych form aktywności ruchowej, wspierających kompetencje związane z zieloną transformacją. Kompetencje cyfrowe potwierdza ukończonym kursem z zakresu zastosowania sztucznej inteligencji (AI) na platformie Akademia PARP. W ramach usługi odpowiada za moduły dotyczące zrównoważonego żywienia seniorów i profilaktyki zdrowotnej. Doświadczenie oraz nabyte kwalifikacje zostały zdobyte przez osobę prowadzącą w przeciągu ostatnich 5 latach.



3 z 3

ALICJA SIERPIŃSKA

Alicja Sierpińska – psycholog, psycholog sportu oraz trener mentalny. Posiada doświadczenie w prowadzeniu działań szkoleniowych i rozwojowych, wspierających rozwój kompetencji osobistych, społecznych i zawodowych. W swojej pracy łączy wiedzę psychologiczną z praktycznymi metodami pracy warsztatowej i treningowej.

Uczestniczka licznych szkoleń i form doskonalenia zawodowego z zakresu zrównoważonego rozwoju, edukacji oraz kompetencji ESG. Ukończyła m.in. szkolenie „Zrównoważona edukacja i kompetencje ESG w placówkach oświatowych – zarządzanie danymi, środowiskiem i odpowiedzialną edukacją”, zakończone egzaminem kwalifikacyjnym potwierdzającym nabycie kompetencji w tym obszarze.

Posiada przygotowanie do prowadzenia szkoleń dotyczących wdrażania zasad zrównoważonego rozwoju i ESG w placówkach oświatowych, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialnej edukacji, świadomości środowiskowej, zarządzania informacją i danymi oraz kształtowania postaw i kompetencji wspierających odpowiedzialne funkcjonowanie organizacji.

Doświadczenie oraz nabyte kwalifikacje zostały zdobyte przez osobę prowadzącą w przeciągu ostatnich 5 latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe

Uczestnikom zostaną przekazane:

- prezentacje szkoleniowe;
- karty pracy;

- przykładowe jadłospisy;
- przykładowe listy zakupowe;
- materiały dotyczące zrównoważonego żywienia;
- materiały dotyczące ograniczania food waste;
- przykłady etykiet produktów;
- materiały dotyczące śladu węglowego i wodnego żywności;
- instrukcja tworzenia skutecznych promptów;
- przykładowe prompty do planowania jadłospisów i zakupów

Informacje dodatkowe

Warunkiem uzyskania zaświadczenia o ukończeniu usługi jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz uzyskanie pozytywnego wyniku walidacji.

Dla uczestników, którzy otrzymają dofinansowanie na poziomie co najmniej 70%, zostanie wystawiona faktura zwolniona z VAT na podstawie § 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 (tekst jednolity: Dz. U. z 2025 r. poz. 832), dla pozostałych na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży.

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

Usługa ma charakter edukacyjny. Nie stanowi indywidualnej porady dietetycznej, lekarskiej, fizjoterapeutycznej ani psychologicznej.

Adres

ul. Parkowa 30
42-622 Świerklaniec
woj. śląskie

Sala konferencyjna znajdująca się w Pałacu Kawalera w gminie Świerklaniec pow. tarnogórski.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Budynek oraz sala dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Kontakt



ALICJA GAŁĄZKA

E-mail ce_future@wp.pl

Telefon (+48) 601 480 772