



Odporność psychiczna, koncentracja i pewność siebie w sytuacjach presji wyniku – kompleksowy trening mentalny w kontekście transformacji ekologicznej

Numer usługi 2026/08/25/131563/3767145

5 000,00 PLN brutto
4 065,04 PLN netto
250,00 PLN brutto/h
203,25 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

253 oceny

🗂 Usługa szkoleniowa
💻 zdalna w czasie rzeczywistym
👤 Zajęcia indywidualne
🕒 20:00 h
📅 01.10.2026 do 09.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób funkcjonujących w warunkach podwyższonych oczekiwań, presji wyniku oraz częstej oceny – zarówno w pracy, edukacji, jak i w codziennym życiu. Program dedykowany jest osobom, które chcą rozwijać odporność psychiczną, umiejętność koncentracji, pewność siebie oraz skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami w sytuacjach zmian klimatycznych.

Adresatami szkolenia są osoby pragnące świadomie kształtować swoje kompetencje mentalne, zwiększać efektywność działania w zakresie zrównoważonego rozwoju oraz budować stabilność emocjonalną. Uczestnicy zdobędą narzędzia wspierające dialog wewnętrzny, pracę z błędem, powrót po porażce oraz skuteczne funkcjonowanie pod presją przy transformacji ekologicznej.

Szkolenie dedykowane jest w szczególności mieszkańcom województwa śląskiego, uczestniczącym w projektach w ramach działań 10.17, wspierających rozwój zawodowy, kompetencje przyszłości oraz edukację dorosłych.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

30-09-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do odpowiedzialnego funkcjonowania w środowisku pracy i sportu wysokiego wyniku w warunkach presji, zmian i rosnących wymagań związanych ze zrównoważonym rozwojem. Program rozwija odporność psychiczną, koncentrację i pewność siebie oraz uczy wykorzystywania narzędzi dialogu wewnętrznego, wizualizacji, regulacji emocji i pracy z błędem w celu zwiększenia stabilności emocjonalnej, skuteczności działania oraz ograniczania błędów i strat energetycznych oraz zasobów

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje mechanizmy odporności psychicznej oraz wyjaśnia ich znaczenie w sytuacjach presji wyniku związanych z transformacją środowiskową.	Opisuje model odporności psychicznej, wskazuje źródła presji, ich wpływ na funkcjonowanie oraz konsekwencje dla efektywności energetycznej i ograniczenia strat materiałowych	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje techniki koncentracji i wizualizacji stosowane w przygotowaniu mentalnym oraz ograniczające błędy prowadzące do marnotrawstwa zasobów.	Wskazuje rodzaje wizualizacji, opisuje elementy rutyn koncentracyjnych, ich zastosowanie w praktyce i wpływ na ograniczenie strat zasobowych.	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia mechanizmy powstawania napięcia i reakcji na błąd oraz omawia techniki regulacji emocji w sytuacjach presji, uwzględniając wpływ na efektywność energetyczną procesów pracy.	Wskazuje techniki redukcji napięcia, opisuje etapy reagowania na błąd, ich konsekwencje dla ograniczenia zużycia energii i materiałów.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki dialogu wewnętrznego wzmacniające pewność siebie, stabilność emocjonalną oraz podejmowanie decyzji sprzyjających zrównoważonemu rozwojowi.	Przedstawia przykłady zastosowania technik zastępowania myśli sabotujących komunikatami wspierającymi świadome, zasobooszczędne i efektywne decyzje	Test teoretyczny
Uczestnik wykorzystuje techniki koncentracji i wizualizacji do przygotowania się do sytuacji obciążonych presją wyniku i minimalizujących straty energetyczne oraz materiałowe.	Opracowuje własny scenariusz wizualizacyjny i rutynę koncentracyjną, opisuje zastosowanie w praktyce i wpływ na ograniczenie marnotrawstwa zasobów.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje narzędzia radzenia sobie z błędem, oceną i napięciem, umożliwiające szybki powrót do równowagi oraz ograniczenie negatywnego wpływu na środowisko i zasoby	Przedstawia przykład zastosowania technik powrotu po błędzie i działań obniżających napięcie, które redukują straty materiałowe i energetyczne.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik ocenia własne reakcje w sytuacjach presji wyniku i wykorzystuje informacje zwrotne do dalszego rozwoju mentalnego z uwzględnieniem efektywności środowiskowej	Przedstawia refleksję dotyczącą własnych reakcji, opisuje sposób wykorzystania informacji zwrotnej do poprawy działań sprzyjających ograniczeniu zużycia energii i materiałów.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik projektuje indywidualny plan mentalny wspierający skuteczność, spokój oraz świadome, zasobooszczędne działanie w kluczowych sytuacjach.	Opracowuje plan obejmujący strategię koncentracji, dialogu wewnętrznego, radzenia sobie z błędem oraz działania pod presją	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://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

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

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Moduł 1. Odporność psychiczna w sporcie i pracy wysokiego wyniku – fundamenty i autodiagnoza w kontekście zrównoważonego rozwoju

Uczestnicy poznają kluczowe elementy odporności psychicznej jako kompetencję niezbędną w procesach transformacji ekologicznej i adaptacji do zmian klimatycznych, które wiążą się ze wzrostem presji, niepewności i zmian organizacyjnych. Omawiane są: model 4C, krzywa stresu, rola reakcji walki–ucieczki oraz wpływ stresorów wynikowych na koncentrację i efektywność. W ramach ćwiczenia „Mój

profil mentalny” uczestnicy dokonają autodiagnozy: stresory, zasoby, schematy reagowania pod presją, dominujące przekonania. Analizują, w jaki sposób przeciążenie psychiczne prowadzi do błędów operacyjnych, wzrostu zużycia energii, materiałów oraz generowania strat środowiskowych.

Efekt: uczestnik rozumie mechanizmy stresu, presji i własnego reagowania oraz zna kluczowe obszary do równoważonego rozwoju i adaptacji środowiskowej.

Moduł 2. Dialog wewnętrzny – zarządzanie myślami, które wzmacniają lub osłabiają

Moduł koncentruje się na kształtowaniu konstruktywnego dialogu wewnętrznego. Uczestnicy uczą się technik regulacji myśli, które pozwalają podejmować decyzje bardziej świadome, długofalowe i zgodne z zasadą ograniczania negatywnego wpływu na środowisko.. Wykonają ćwiczenia: „Zatrzymaj – Zamień – Wzmocnij”, „Zdanie mocy”, „Kotwice koncentracji słownej”. Wprowadzona zostanie również praca z przekonaniami sabotującymi efektywność.

Efekt: uczestnik potrafi identyfikować i przeformułowywać myśli destrukcyjne oraz tworzyć wspierający dialog wewnętrzny.

Moduł 3. Koncentracja i wizualizacja – rozwijanie kontroli uwagi oraz wyobrażenia sukcesu

Uczestnicy uczą się pracy z uwagą – praca w strefie „tu i teraz”, minimalizowanie rozproszeń, nadprodukcji i zwiększonego zużycia energii oraz materiałów. budowanie rutyn startowych/zawodowych. Poznają techniki wizualizacji: wizualizacja osiągnięcia, procesu, radzenia sobie z błędem oraz „pierwszego/ostatniego momentu kluczowego”. W części praktycznej wykonają własny scenariusz wizualizacyjny.

Efekt: uczestnik potrafi stosować techniki koncentracji oraz tworzyć i wykorzystywać wizualizacje zwiększające skuteczność ograniczając marnotrawstwo zasobów i energii.

Moduł 11. Tożsamość zawodowa i poczucie sprawczości

Uczestnicy analizują wpływ własnej tożsamości zawodowej na pewność siebie, motywację i zachowanie w sytuacjach presji. Pracują nad poczuciem sprawczości, odpowiedzialnością za własne decyzje oraz oddzieleniem wartości osobistej od osiągniętych wyników. Wykonują ćwiczenie „Kim jestem poza wynikiem” oraz określają swoje kluczowe zasoby i wartości.

Efekt: uczestnik potrafi wzmacniać poczucie sprawczości, budować stabilną tożsamość zawodową i utrzymywać poczucie własnej wartości niezależnie od chwilowego wyniku.

Moduł 4. Praca z błędem i powrót po porażce w kontekście minimalizacji strat środowiskowych

Uczestnicy uczą się reagować na błędy w sposób szybki i uporządkowany, co zmniejsza skalę strat i zapobiega ich eskalacji. Uczestnicy analizują psychologiczny cykl błędu, uczą się wychodzenia ze spirali „presja – błąd – blokada – kolejny błąd”. Poznają model ABCD reakcji emocjonalnej oraz narzędzia szybkiego resetu mentalnego („reset 10 sekund”, „3 oddechy stabilizujące”). Przeprowadzona zostanie praca praktyczna „Mapa porażki”: co się wydarza, jakie emocje dominują, jak przekuć porażkę w dane do analizy. pozwala przełożyć błąd na konkretne działania naprawcze i zapobiegawcze, ograniczające jego wpływ na środowisko.

Efekt: uczestnik potrafi regulować reakcję na błąd, skraca czas powrotu do równowagi i konstruuje plan „Powrót po porażce”. Potrafi analizować błędy w sposób ograniczający ich negatywne skutki środowiskowe.

Moduł 5. Radzenie sobie z oceną, stresem startowym / zawodowym i oczekiwaniami otoczenia w procesach transformacji ekologicznej

Moduł skupia się na presji wyniku, ocenie społecznej i lęku przed błędem. Omawiane są reakcje oporu, lęku i przeciążenia, które mogą sabotować procesy zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy poznają strategie odciążające: „bańka koncentracji”, technikę „2 kręgów wpływu”, trening akceptacji i zaangażowania (ACT) oraz pracę z napięciem fizjologicznym. Omówione zostają źródła stresu startowego oraz sposoby przechodzenia z trybu „muszę” do „chcę / wybieram”.

Efekt: uczestnik wie, jak oddzielać wpływ oceny od działania, redukować napięcie i stabilizować emocje przed zmianami związanymi z transformacją środowiskową.

Moduł 6. Pewność siebie i odporność na presję wyniku zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju

W module uczestnicy pracują nad budowaniem realnej, stabilnej pewności siebie, opartej na procesie i faktach, a nie na chwilowych rezultatach. Uczestnicy analizują typowe sytuacje zawodowe, w których presja prowadzi do rezygnacji z rozwiązań bardziej efektywnych energetycznie lub zasobooszczędnych na rzecz szybszych, lecz środowiskowo kosztownych działań. Omawiane są: piramida pewności siebie, mechanizmy wzmacniania tożsamości wynikowej i procesowej, rytuały mocy oraz praca nad rolą i misją zawodową. Uczestnicy opracują własny „Profil pewności – nawyki, które mnie wzmacniają”.

Efekt: uczestnik potrafi zwiększać pewność siebie, budować mentalne rytuały i korzystać z własnych zasobów w sytuacjach presji minimalizujące negatywny wpływ na środowisko.

Moduł 7. Zarządzanie energią mentalną i regeneracją w warunkach wysokiej presji

W module uczestnicy poznają zasady zarządzania energią psychiczną, fizyczną i poznawczą w kontekście bezpośrednio wpływający na ograniczanie strat energetycznych i materiałowych w procesach pracy. Omawiane są cztery filary energii: sen, obciążenie poznawcze, poziom napięcia emocjonalnego i mikroregeneracja w ciągu dnia. Uczestnicy nauczą się identyfikować swoje „okna wysokiej wydajności”, stosować techniki mikroregeneracji (m.in. „pauza 90 sekund”, „oddech 4×4×4”, „reset sensoryczny”) oraz rozpoznawać wczesne sygnały przeciążenia mentalnego. Uczestnicy uczą się identyfikować swoje indywidualne „okna wysokiej wydajności” i planować realizację zadań wymagających precyzji oraz odpowiedzialnych środowiskowo decyzji w momentach najwyższej sprawności psychofizycznej, co ogranicza ryzyko pomyłek, nadprodukcji oraz marnotrawstwa materiałów i energii.

Efekt: uczestnik potrafi świadomie zarządzać energią mentalną, zapobiegać przeciążeniu i wspierać swoją gotowość psychiczną w okresach intensywnej presji i wymagań -ograniczać liczbę błędów, poprawek i powtórzeń zadań, zmniejszając zużycie energii, czasu i zasobów oraz wspierając efektywność energetyczną procesów pracy.

Moduł 8. Mentalność rozwojowa i długoterminowa odporność psychiczna

Uczestnicy pracują nad postawą mentalną wspierającą konsekwentny rozwój oraz funkcjonowanie w środowisku ciągłych oczekiwań i zmian. Omawiane są: mentalność stała vs. rozwojowa (growth mindset), odporność długoterminowa, nawyki psychologiczne, mikrozachowania wzmacniające odporność, analiza „małych kroków”, praca z celami procesowymi oraz budowanie odpornych schematów działania. Uczestnicy wykonają ćwiczenia „Mapa mikronawyków”.

Efekt: uczestnik potrafi budować długoterminową odporność psychiczną, tworzyć nawyki wzmacniające stabilność mentalną i utrzymywać zaangażowanie w rozwój mimo presji i oczekiwań otoczenia.

Moduł 9. Rutyny mentalne i przygotowanie do sytuacji wysokiego obciążenia

Uczestnicy poznają zasady budowania krótkich rutyn mentalnych wspierających koncentrację, gotowość i stabilność psychiczną przed wymagającymi zadaniami. Tworzą własną „Rutynę 60 sekund” oraz testują ją w sytuacjach presji.

Efekt: uczestnik potrafi tworzyć i stosować rutyny mentalne zwiększające gotowość i powtarzalność działania.

Moduł 9. Integracja narzędzi – osobisty plan startowy / zawodowy

Uczestnicy tworzą kompletny plan mentalny: rutyny przedstartowe, rutyny po błędzie, dialog wewnętrzny, strategie koncentracji, techniki uspokojenia, scenariusz wizualizacyjny oraz plan pracy długoterminowej w którym uwzględniają wpływ własnych decyzji, reakcji i stylu pracy na środowisko, efektywność energetyczną i zasobooszczędność. Opracowują „Mój mentalny protokół działania” – spójną instrukcję zachowania w kluczowych momentach oraz plan wdrożenia wybranych narzędzi na 30 dni.

Efekt: uczestnik kończy szkolenie z gotowym planem mentalnym, który może wdrożyć od następnego dnia.

Moduł 10: WALIDACJA

Test teoretyczny, sprawdzenie analizy dowodów i deklaracji. Prowadzony przez Fundacja My Personality Skills.

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji: Animator metod odporności psychicznej

Realizowane jest stacjonarnie, indywidualnie z uczestnikiem, z zapewnieniem odpowiednich warunków organizacyjnych.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny Fundacja My Personality Skills. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji w dniu jej przeprowadzenia, a certyfikat do 5 dni roboczych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Odporność psychiczna w sporcie i pracy wysokiego wyniku – fundamenty i autodiagnoza	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	01-10-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 15 Dialog wewnętrzny – zarządzanie myślami, które wzmacniają lub osłabiają	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	01-10-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 15 -	Przerwa	-	01-10-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 15 Koncentracja i wizualizacja – rozwijanie kontroli uwagi oraz wyobrażenia sukcesu	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	01-10-2026	12:00	13:30	01:30
5 z 15 Tożsamość zawodowa i poczucie sprawczości	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	01-10-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 15 Praca z błędem i powrót po porażce	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	02-10-2026	08:00	09:30	01:30
7 z 15 Radzenie sobie z oceną, stresem startowym / zawodowym i oczekiwaniom i otoczenia	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	02-10-2026	09:30	11:00	01:30
8 z 15 -	Przerwa	-	02-10-2026	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 15 Pewność siebie i odporność na presję wyniku	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	02-10-2026	12:00	13:30	01:30
10 z 15 Zarządzanie energią mentalną i regeneracją w warunkach wysokiej presji	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	02-10-2026	13:30	15:00	01:30
11 z 15 Mentalność rozwojowa i długoterminowa odporność psychiczna	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	03-10-2026	08:00	09:30	01:30
12 z 15 Rutyny mentalne i przygotowanie do sytuacji wysokiego obciążenia	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	03-10-2026	09:30	10:30	01:00
13 z 15 -	Przerwa	-	03-10-2026	10:30	11:30	01:00
14 z 15 Integracja narzędzi – osobisty plan startowy / zawodowy	Zajęcia	Aleksandra Żarnowiecka	03-10-2026	11:30	13:00	01:30
15 z 15 -	Walidacja	-	03-10-2026	13:00	14:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	16:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	22:30

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 z zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli 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	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 065,04 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	203,25 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Żarnowiecka

Trenerka z wieloletnim doświadczeniem w rozwoju kompetencji psychospołecznych i komunikacyjnych, specjalizująca się w tematyce odporności psychicznej, radzenia sobie ze stresem oraz wsparcia mentalnego w środowisku pracy. Prowadzący posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR. W ostatnich 5 latach prowadziła liczne szkolenia m.in. dla Sądu Rejonowego w Chorzowie (efektywne przywództwo, redukcja napięcia, trudne rozmowy), ZUS Kielce (profesjonalna obsługa klienta, emocje i stres w pracy) oraz cykle warsztatów z komunikacji i zarządzania zespołem (łącznie ponad 700 godzin dydaktycznych). Realizowała również trening mentalny dla młodzieży z trudnościami emocjonalnymi i zdrowotnymi oraz cykle zajęć z zarządzania emocjami, budowania odporności i samoświadomości. Ukończyła studia podyplomowe z zarządzania zasobami ludzkimi oraz studia pedagogiczne na Uniwersytecie Śląskim. Łączy wiedzę z zakresu psychologii pracy, komunikacji i przywództwa z praktyką szkoleniową ukierunkowaną na rozwój osobisty i zawodowy uczestników. Trenerka aktywnie rozwija się w obszarze zielonych kompetencji adaptacyjnych, rozumianych jako zdolność do utrzymywania dobrostanu psychicznego, równowagi emocjonalnej i odporności w warunkach dynamicznych zmian społecznych i środowiskowych

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego (w formie pdf).

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

Informacje dodatkowe

Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi. Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom. Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Warunki techniczne

usługa zostanie przeprowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM.

Warunki techniczne

- urządzenie przenośne/mobilne lub stacjonarne (komputer/laptop/tablet) z kamerą, mikrofonem i głośnikami;
- procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy) lub Core i5 Kaby Lake; min. 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- system operacyjny taki jak min. Windows 8 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS;
- aktualne wersje przeglądarki np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Brave, Safari, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer, Yandex;
- uczestnik dysponuje łączem sieciowym spełniającym następujące parametry:
- dostęp do internetu o zalecanej szybkości - minimalna prędkość pobierania 2 Mb/s, prędkość wysyłania 512 kb/s;

Uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów;

Program darmowy.

Link do programu: <https://zoom.us/support/download>

Link będzie wysłany uczestnikom drogą mailową dwa dni przed rozpoczęciem usługi. Ważność linku obejmuje czas usługi.

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584