Możliwość dofinansowania

Szkolenie: „Naturoterapia i zdrowie w duchu zero waste — zielone kompetencje dla osób dojrzałych”

Numer usługi 2025/04/26/174195/2711640

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h

"DELTA" SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

★★★★★

Wodzisław Śląski / stacjonarna
Usługa szkoleniowa
16 h
02.07.2025 do 03.07.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób w każdym wieku, które interesują się naturalnymi metodami dbania o zdrowie zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju i ideą zero waste. Program łączy podejście holistyczne inspirowane naukami św. Hildegardy z praktycznymi warsztatami z zakresu zielarstwa, aromaterapii, technik relaksacyjnych oraz zdrowego żywienia. Uczestnicy zdobędą zielone kompetencje przydatne w życiu codziennym i pracy w sektorze zielonej gospodarki – np. w profilaktyce zdrowia, edukacji ekologicznej, sklepach zielarskich, rekreacji czy usługach opiekuńczych. Szczególny nacisk położono na świadome korzystanie z lokalnych zasobów, minimalizowanie odpadów i tworzenie ekologicznych rozwiązań wspierających dobrostan osobisty i środowiskowy.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	01-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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

Szkolenie rozwija zielone umiejętności wspierające zdrowie, dobrostan i ochronę środowiska w duchu zero waste. Uczestnicy uczą się naturalnych, zasobooszczędnych metod dbania o zdrowie (np. aromaterapia, zioła, dieta św. Hildegardy) zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju. Zdobyte kompetencje mogą być wykorzystywane w życiu codziennym oraz w zielonych sektorach, m.in. edukacji i opiece środowiskowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady zdrowego i zrównoważonego stylu życia według Św. Hildegardy z Bingen w kontekście zielonej gospodarki i filozofii zero waste.	Wskazuje powiązania między zdrowiem, stylem życia a ograniczaniem odpadów, emisji i wykorzystania zasobów.	Test teoretyczny
	Opisuje znaczenie umiaru, rytmu natury i prostoty jako elementów proekologicznej profilaktyki.	Test teoretyczny
Rozpoznaje zioła wspierające zdrowie i ocenia je pod kątem ich ekologicznego pochodzenia, wpływu na środowisko i możliwości zastosowania w zielonych sektorach.	Identyfikuje zioła uprawiane lub pozyskiwane w sposób zrównoważony oraz opisuje ich zastosowanie w naturalnym wspieraniu zdrowia i leczeniu.	Test teoretyczny
Dobiera zioła i surowce zielarskie do indywidualnych potrzeb Przygotowuje proste produkty zielarskie i aromaterapeutyczne zgodnie z zasadami zero waste.	Opisuje proces wytwarzania bez użycia chemii, z poszanowaniem zasobów.	Test teoretyczny
	Wskazuje rozwiązania ograniczające odpady (np. wielorazowe opakowania, kompostowanie resztek).	Test teoretyczny
Charakteryzuje sposoby przygotowania podstawowych produktów zielarskich (napary, mieszanki, inhalacje) z uwzględnieniem ekologii.	Opisuje sposób przygotowania produktów w sposób zasobooszczędny, bezpieczny dla zdrowia i środowiska.	Test teoretyczny
Rozróżnia rodzaje olejków (syntetyczne, eteryczne, naturalne) oraz przygotowuje ekologiczne mieszanki aromaterapeutyczne.	Dobiera olejki eteryczne o potwierdzonym ekologicznym pochodzeniu i wykorzystuje je zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.	Debata swobodna
Rozróżnia i wykonuje techniki oddechowe oraz relaksacyjne wspierające zdrowie i promujące równowagę ekologiczną.	Opisuje i demonstruje wpływ technik oddechowych na dobrostan i środowisko (bez potrzeby stosowania urządzeń/suplementów).	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wyjaśnia znaczenie tych technik jako alternatywy dla konsumpcyjnych form odpoczynku.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady zrównoważonego odżywiania w praktyce.	Komponuje jadłospisy z produktów lokalnych i sezonowych, zgodnie z dietą Św. Hildegardy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Minimalizuje marnowanie żywności poprzez planowanie posiłków i wykorzystywanie resztek.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje proekologiczne praktyki kulinarne z wykorzystaniem naturalnych produktów spożywczych.	Przygotowuje posiłki zgodnie z zasadą „zero waste”, wykorzystując całość produktu i ograniczając odpady.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prezentuje postawę proekologiczną i współodpowiedzialną społecznie.	Opisuje i argumentuje własne wybory w zakresie żywienia, zakupów, stylu życia "zero waste" pod kątem zasobooszczędności i ekologii.	Debata swobodna
Docenia istotę samokształcenia się.	Charakteryzuje korzyści płynące z ciągłego podnoszenia swoich kompetencji.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji -zaświadczenie- zawiera opis efektów uczenia się

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji -zaświadczenie- potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji -zaświadczenie- potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

„Naturoterapia i zdrowie w duchu zero waste — zielone kompetencje dla osób dojrzałych”

Termin: **02.07.2025 – 03.07.2025**(2 dni szkoleniowe po 8 godzin dydaktycznych)

Program szkolenia:

Moduł 1: Zdrowie i dobrostan w zgodzie z naturą – filozofia Św. Hildegardy jako fundament zielonych kompetencji

- „Złote reguły życia" jako podstawa zasobooszczędnego, świadomego i niskoemisyjnego stylu życia: umiar, rytm natury, prostota.
- Holistyczne podejście do zdrowia sprzyjające redukcji zużycia farmaceutyków i ograniczeniu obciążeń systemu opieki zdrowotnej, co wpływa na zmniejszenie śladu środowiskowego.
- Równowaga psychiczna jako profilaktyka przeciążenia i nadmiernej konsumpcji zasobów oraz technologii.
- **Zielone umiejętności:** promowanie psychicznej równowagi jako formy niskoemisyjnej regeneracji, ograniczenie nadmiernej konsumpcji oraz użycia zasobochłonnych dóbr i technologii.

Moduł 2: Zielarstwo i aromaterapia w praktyce – zrównoważone wykorzystanie zasobów naturalnych

- Fitoterapia w duchu gospodarki o obiegu zamkniętym: ponowne wykorzystywanie roślinnych zasobów (np. kompostowanie resztek) i ograniczenie przetwarzania przemysłowego.
- Wybór ziół z lokalnych, ekologicznych upraw, co minimalizuje emisje transportowe i wspiera rozwój lokalnej, cyrkularnej gospodarki.
- Zbieranie i przechowywanie roślin w sposób chroniący bioróżnorodność.
- Praktyczne warsztaty: wytwarzanie olejków i mieszanek w duchu zero waste (opakowania wielokrotnego użytku, etykiety z materiałów recyklingowych).
- Spacer botaniczny z omówieniem wpływu zbioru na ekosystem.
- **Zielone umiejętności:** planowanie produkcji i użytkowania naturalnych środków zdrowotnych w zgodzie z zasadami gospodarki cyrkularnej, redukcja chemii i odpadów.

Moduł 3: Zielona dieta – zasobooszczędne, zdrowe i zero waste odżywianie w duchu Św. Hildegardy

- Dieta oparta na lokalnych, sezonowych i niskoprzetworzonych produktach, jako sposób na zmniejszenie śladu węglowego i wspieranie zdrowia.
- Produkty takie jak orkisz, warzywa strączkowe i zioła – niskoemisyjne i korzystne dla środowiska.
- Praktyki zero waste w kuchni: minimalizacja odpadów żywnościowych poprzez porcjowanie, pełne wykorzystanie składników i kompostowanie resztek.
- Redukcja opakowań jednorazowych i promowanie używania opakowań wielokrotnego użytku.
- **Zielone umiejętności:** bilansowanie posiłków i przetwórstwo w duchu gospodarki o obiegu zamkniętym (fermentacja, kompostowanie), wspieranie lokalnych dostawców oraz eliminacja marnotrawstwa i odpadów opakowaniowych.

Moduł 4: Techniki oddechowe i relaksacyjne – regeneracja przy minimalnym wpływie na środowisko

- Naturalne i niefarmakologiczne metody relaksacji jako efektywne, niskoemisyjne formy regeneracji zdrowia.
- Ćwiczenia wzmacniające układ nerwowy i odpornościowy bez użycia energii elektrycznej i technologii.
- Zachęcanie do aktywnego wypoczynku w naturze: las, park, woda, cisza jako zasoby dostępne bezkosztowo dla środowiska.
- **Zielone umiejętności:** rozwijanie prozdrowotnych praktyk minimalizujących zużycie energii, sprzętu i leków; naturalne zarządzanie stresem i regeneracja.

Moduł 5: Zielona kuchnia w praktyce – warsztaty kulinarne w duchu zero waste i gospodarki o obiegu zamkniętym

- Planowanie posiłków z zastosowaniem zasad zero waste i niskiej emisyjności, w tym wykorzystanie resztek do nowych potraw (np. buliony, fermentowane produkty).
- Wspólne gotowanie z analizą cyklu życia składników – od pola do stołu i z powrotem (kompostowanie odpadów organicznych).
- **Zielone umiejętności:** praktyczne stosowanie zasad gospodarki cyrkularnej w kuchni, promowanie samodzielności żywieniowej i minimalizacji odpadów oraz opakowań jednorazowych.

Podsumowanie

Test

Uczestnicy w trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny mają prawo do co najmniej 1 przerwy, trwającej co najmniej 15 minut. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Przerwy ustalane będą z uczestnikami.

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie o jej ukończeniu.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.

Warunki organizacyjne: W celu osiągnięcia maksymalizacji efektów szkolenia, grupa uczestników powinna wynosić minimum 5 osób. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników. Szkolenie przewiduje pracę całej grupy, jak również w podziale na grupy.Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

1 godzina szkolenia to godzina dydaktyczna czyli 45 minut. Zajęcia teoretyczne 8h , zajęcia praktyczne 8h w tym podsumowanie i walidacja.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Moduł 1: Zdrowie i dobrostan w zgodzie z naturą – filozofia Św. Hildegardy jako fundament zielonych kompetencji	Aleksandra Stasiak	02-07-2025	09:30	11:00	01:30
2 z 13 przerwa kawowa	Aleksandra Stasiak	02-07-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 13 Moduł 2: Zielarstwo i aromaterapia w praktyce – zrównoważone wykorzystanie zasobów naturalnych	Aleksandra Stasiak	02-07-2025	11:15	13:30	02:15
4 z 13 przerwa obiadowa	Aleksandra Stasiak	02-07-2025	13:30	14:00	00:30
5 z 13 Moduł 2: Zielarstwo i Aromaterapia w praktyce	Aleksandra Stasiak	02-07-2025	14:00	15:30	01:30
6 z 13 Moduł 3: Zielona dieta – zasobooszczędne, zdrowe i zero waste odżywianie w duchu Św. Hildegardy	Aleksandra Stasiak	03-07-2025	09:30	11:00	01:30
7 z 13 przerwa kawowa	Aleksandra Stasiak	03-07-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 13 Moduł 4: Techniki oddechowe i relaksacyjne – regeneracja przy minimalnym wpływie na środowisko	Aleksandra Stasiak	03-07-2025	11:15	12:45	01:30
9 z 13 Moduł 5: Zielona kuchnia w praktyce – warsztaty kulinarne w duchu zero waste i gospodarki o obiegu zamkniętym	Aleksandra Stasiak	03-07-2025	12:45	13:30	00:45
10 z 13 przerwa obiadowa	Aleksandra Stasiak	03-07-2025	13:30	14:00	00:30
11 z 13 Moduł 5: Zielona kuchnia w praktyce – warsztaty kulinarne w duchu zero waste i gospodarki o obiegu zamkniętym	Aleksandra Stasiak	03-07-2025	14:00	14:30	00:30
12 z 13 podsumowanie	Aleksandra Stasiak	03-07-2025	14:30	15:00	00:30
13 z 13 walidacja	-	03-07-2025	15:00	15:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN

Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Aleksandra Stasiak

Od ponad 5 lat Pani Aleksandra czynnie prowadzi działalność szkoleniową: Ukończyła kurs Ziołolecznictwo i Fitoterapia w Instytucie Medycyny Klasztornej w 2021 roku, ukończyła kurs Towaroznawstwa Zielarskiego, kurs Fitoterapii dla zwierząt w Instytucie Zielarstwa Polskiego w Warszawie, uczestniczy w rocznym kursie w Akademii dr. Różańskiego, jest w trakcie rocznego kursu w Akademii dr. Różańskiego na kierunku „Fitoterapia onkologiczna, a także „Balsamy, żywice i olejki eteryczne", ukończyła kurs „Dotyk Kwantowy w Cranal Osteopathy School of Poland". Pasjonatka ziołolecznictwa i holistycznego podejścia do zdrowia. Prowadzi szkolenia i warsztaty dla fundacji i organizacji pozarządowych. Uczestniczka wielu certyfikowanych konferencji zielarskich w latach 2021-do teraz.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom zostaną przekazane materiały dydaktyczne w postaci prezentacji PowerPoint wysłanej na adres mailowy, notes+ długopis, ankiety oraz testy.

Materiały zgodne ze standardem WCAG 2.1

Warunki uczestnictwa

Osoby pełnoletnie zamieszkałe i pracujące na terenie całej Polski

Informacje dodatkowe

Zwolnienie 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 2020r., poz. 1983)

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 (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027".

W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt pod numerem 730 599 000 lub mailem na

rafal.woskowicz@gmail.com przed zapisem na usługę!

Adres

ul. Czyżowicka 85
44-300 Wodzisław Śląski

woj. śląskie

JORDASZKA

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

Rafał Woskowicz

E-mail rafal.woskowicz@gmail.com

Telefon (+48) 730 599 000