



AGAT CENTRUM  
ROZWOJU  
KOMPETENCJI  
KONRAD  
FÓRMAŃSKI

★★★★★ 4,9 / 5  
1 391 ocen

## Szkolenie: Inteligentna Ekologia: Jak AI wspiera zrównoważony rozwój osobisty w miejscu pracy

Numer usługi 2025/06/22/132248/2829052

📍 Tychy / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 05.08.2025 do 14.08.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

277,78 PLN brutto/h

277,78 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych psychologią, rozwojem osobistym oraz świadomym wykorzystaniem nowych technologii w środowisku zawodowym. W szczególności zapraszamy pracowników biurowych i administracyjnych, nauczycieli, edukatorów, trenerów rozwoju osobistego, a także specjalistów HR i wellbeing. Uczestnikami mogą być zarówno osoby pracujące w instytucjach publicznych, firmach prywatnych i organizacjach pozarządowych, jak i ci, którzy planują przebranżowienie lub poszerzenie kompetencji w obszarze zrównoważonego rozwoju psychologicznego, eko-innowacji oraz etycznego i świadomego wykorzystania sztucznej inteligencji. Program jest odpowiedni dla osób chcących rozwijać kompetencje miękkie w kontekście transformacji cyfrowej i zielonej, niezależnie od poziomu zaawansowania technologicznego.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

04-08-2025

### Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

### Liczba godzin usługi

18

### 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

Usługa prowadzi do nabycia umiejętności wykorzystywania AI w celu wspierania zielonej transformacji i zrównoważonego rozwoju osobistego w środowisku pracy. Uczestnik projektuje proekologiczne rozwiązania, optymalizuje procesy biurowe, wzmacnia świadomość ekologiczną i psychiczną, analizuje wpływ działań na środowisko oraz rozwija kompetencje w obszarze etycznego i odpowiedzialnego działania.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                                            | Metoda walidacji             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Wiedza:<br>Definiuje podstawowe pojęcia związane z AI i zielonymi kompetencjami                 | Poprawnie wyjaśnia pojęcia: AI, ML, SDGs, ESG, zielone kompetencje                              | Test teoretyczny             |
| Wiedza:<br>Analizuje rolę AI w zrównoważonym rozwoju                                            | Wskazuje przykłady użycia AI wspierające SDGs i ESG                                             | Test teoretyczny             |
| Wiedza:<br>Organizuje wiedzę o narzędziach wspierających działania ekologiczne                  | Rozróżnia narzędzia i przypisuje im konkretne zastosowania                                      | Test teoretyczny             |
| Umiejętności:<br>Stosuje AI do ograniczenia zużycia zasobów                                     | Przedstawia zastosowanie konkretnych narzędzi AI w praktyce (np. OCR, automatyzacja dokumentów) | Analiza dowodów i deklaracji |
| Umiejętności:<br>Projektuje eko-komunikaty z użyciem AI                                         | Tworzy komunikat (newsletter, post, plakat) przy użyciu wskazanego narzędzia                    | Analiza dowodów i deklaracji |
| Umiejętności:<br>Organizuje workflow w duchu Green IT                                           | Prezentuje przykładowy schemat procesu pracy biurowej z uwzględnieniem optymalizacji            | Analiza dowodów i deklaracji |
| Umiejętności:<br>Analizuje dane środowiskowe i tworzy raport                                    | Opracowuje prosty raport lub symulację (np. ślad węglowy, zużycie energii)                      | Analiza dowodów i deklaracji |
| Kompetencje społeczne:<br>Współpracuje w planowaniu działań proekologicznych                    | Angażuje się w projekt grupowy, współtworzy rozwiązania                                         | Analiza dowodów i deklaracji |
| Kompetencje społeczne:<br>Komunikuje idee proekologiczne w środowisku pracy                     | Jasno i przekonująco prezentuje własne rozwiązania                                              | Analiza dowodów i deklaracji |
| Kompetencje społeczne:<br>Organizuje działania z uwzględnieniem odpowiedzialności środowiskowej | Przedstawia działania, które planuje wdrożyć po szkoleniu                                       | Analiza dowodów i deklaracji |

| Efekty uczenia się                                                   | Kryteria weryfikacji                                        | Metoda walidacji             |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Kompetencje społeczne:<br>Analizuje etyczne aspekty korzystania z AI | Formułuje własną opinię na temat etycznego korzystania z AI | Analiza dowodów i deklaracji |

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

# Program

## BLOK I: Wprowadzenie do AI i zielonych kompetencji

### 1. AI jako narzędzie wspierające zieloną transformację w pracy biurowej

- Wprowadzenie do AI (sztuczna inteligencja, uczenie maszynowe)
- Zielone kompetencje: czym są, dlaczego są potrzebne w pracy biurowej
- Jak AI wspiera cele zrównoważonego rozwoju (SDGs)

### 1. Redukcja zasobów w pracy biurowej z pomocą AI

- Jak ograniczyć zużycie papieru, energii, plastiku dzięki cyfrowym rozwiązaniom
- Przykładowe narzędzia: OCR, automatyczne raporty, cyfrowy obieg dokumentów
- Ćwiczenie: analiza swojego biurowego dnia pracy pod kątem eko-optimalizacji

### 1. Planowanie komunikacji proekologicznej z pomocą AI

- Tworzenie treści promujących zrównoważony rozwój (np. eko-newslettery, plakaty)
- Praca z ChatGPT, Canva AI, Copy.ai
- Ćwiczenie: opracowanie komunikatu o proekologicznym działaniu w firmie

## BLOK II: Projekty ESG i zarządzanie ekologicznymi działaniami

### 1. Zarządzanie projektami proekologicznymi z pomocą AI

- Jak AI wspiera planowanie, monitorowanie i analizę wpływu środowiskowego
- Automatyzacja harmonogramów, narzędzia typu Notion AI, Asana AI
- Ćwiczenie: zaplanowanie mini-projektu „zielonego biura”

## **1. Edukacja ekologiczna i zaangażowanie pracowników z pomocą AI**

- Tworzenie quizów, chatbotów, prostych kampanii edukacyjnych
- Przykłady: edukacja klimatyczna, zielone biuro, less waste
- Ćwiczenie: zbuduj prostego chatbota promującego eko-nawyki

## **1. AI w optymalizacji procesów biurowych – jak działać mądrzej i czyszej**

- Automatyzacja zadań, czysta komunikacja cyfrowa
- Redukcja zbędnych spotkań i e-maili z pomocą AI
- Ćwiczenie: zaprojektuj bardziej ekologiczny workflow dla swojego działu

## **BLOK III: Monitorowanie, raportowanie i tworzenie zielonych strategii**

### **1. Monitorowanie wpływu środowiskowego – jak AI wspiera raportowanie ESG**

- Kalkulacja śladu węglowego, analiza danych zużycia energii
- Narzędzia do zbierania i raportowania danych: Excel AI, ClimateOS
- Ćwiczenie: symulacja raportu zużycia energii przez zespół

### **1. Tworzenie strategii zrównoważonego rozwoju z wykorzystaniem AI**

- Jak AI wspiera długoterminowe myślenie: prognozowanie, ryzyka, optymalizacje
- Tworzenie mapy zmian środowiskowych
- Ćwiczenie: wyznacz cele eko dla swojego działu i wskaż wsparcie AI

### **1. Etyka i odpowiedzialność w używaniu AI dla ekologii**

- Czy AI jest „zielona”? Ślad energetyczny modeli AI
- Jak wybierać odpowiedzialne narzędzia
- Dyskusja: odpowiedzialność użytkownika, firmy, producenta

## **BLOK IV: Prezentacja projektów i praktyczne wdrożenie**

### **1. Praca projektowa – „Zielona zmiana z AI”**

- Uczestnicy pracują indywidualnie lub w parach nad rozwiązaniem
- Tematy: ograniczenie zużycia energii, zmniejszenie śladu papierowego, edukacja ekologiczna, itp.

### **1. Prezentacja projektów uczestników**

- Prezentacje i mini-pitching pomysłów
- Feedback od trenera i grupy
- Dyskusja: co można wdrożyć już jutro?

## **WALIDACJA I ZAKOŃCZENIE SZKOLENIA**

- Podsumowanie nabytej wiedzy i umiejętności
- Autoewaluacja – co uczestnik wdroży w pracy
- Ankieta ewaluacyjna
- Rekomendacje dalszego rozwoju kompetencji zielonych i cyfrowych

## **Dodatkowe informacje o usłudze:**

- Usługa świadczona jest w godzinach zegarowych, gdzie jedna godzina odpowiada: 60 minut
- W polu "Liczba godzin usługi", wymiar czasowy szkolenia wyrażony jest w godzinach zegarowych
- Przerwy są wliczone w całkowity czas trwania usługi
- Metody aktywizujące: dyskusje grupowe, studia przypadków, obserwacja, ćwiczenia planowania integracji, analiza przypadków, warsztaty refleksyjne, role-playing
- Warunki organizacyjne: Zajęcia będą odbywały się w jednej grupie bez podziału na podgrupy, firma szkoleniowa zapewnia materiały szkoleniowe niezbędne do realizacji usługi
- Organizator zapewnia dostępność usługi rozwojowej dla osób ze szczególnymi potrzebami, zgodnie z obowiązującymi przepisami. Dostosowujemy nasze usługi do indywidualnych wymagań uczestników, aby zapewnić pełne uczestnictwo i komfort w trakcie szkolenia.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

| Przedmiot / temat zajęć                                                                | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| <div>1 z 16</div> AI jako narzędzie wspierające zieloną transformację w pracy biurowej | Natalia Gaweł | 05-08-2025            | 16:00               | 17:30               | 01:30         | Tak               |
| <div>2 z 16</div> Przerwa                                                              | Natalia Gaweł | 05-08-2025            | 17:30               | 17:45               | 00:15         | Tak               |
| <div>3 z 16</div> Redukcja zasobów w pracy biurowej z pomocą AI                        | Natalia Gaweł | 05-08-2025            | 17:45               | 19:15               | 01:30         | Tak               |
| <div>4 z 16</div> Planowanie komunikacji proekologicznej z pomocą AI                   | Natalia Gaweł | 05-08-2025            | 19:15               | 20:30               | 01:15         | Tak               |
| <div>5 z 16</div> Zarządzanie projektami proekologicznymi z pomocą AI                  | Natalia Gaweł | 07-08-2025            | 16:00               | 17:30               | 01:30         | Tak               |
| <div>6 z 16</div> Przerwa                                                              | Natalia Gaweł | 07-08-2025            | 17:30               | 17:45               | 00:15         | Tak               |
| <div>7 z 16</div> Edukacja ekologiczna i zaangażowanie pracowników z pomocą AI         | Natalia Gaweł | 07-08-2025            | 17:45               | 19:15               | 01:30         | Tak               |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                   | Prowadzący    | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <b>8 z 16</b> AI w optymalizacji procesów biurowych – jak działać mądrzej i czyściej         | Natalia Gaweł | 07-08-2025               | 19:15                  | 20:30                  | 01:15         | Tak                  |
| <b>9 z 16</b> Monitorowanie wpływu środowiskowego – jak AI wspiera raportowanie ESG (online) | Natalia Gaweł | 12-08-2025               | 16:00                  | 17:30                  | 01:30         | Nie                  |
| <b>10 z 16</b> Przerwa (online)                                                              | Natalia Gaweł | 12-08-2025               | 17:30                  | 17:45                  | 00:15         | Nie                  |
| <b>11 z 16</b> Tworzenie strategii zrównoważonego rozwoju z wykorzystaniem AI (online)       | Natalia Gaweł | 12-08-2025               | 17:45                  | 19:15                  | 01:30         | Nie                  |
| <b>12 z 16</b> Etyka i odpowiedzialność w używaniu AI dla ekologii (online)                  | Natalia Gaweł | 12-08-2025               | 19:15                  | 20:30                  | 01:15         | Nie                  |
| <b>13 z 16</b> Praca projektowa – „Zielona zmiana z AI” (online)                             | Natalia Gaweł | 14-08-2025               | 16:00                  | 17:30                  | 01:30         | Nie                  |
| <b>14 z 16</b> Przerwa (online)                                                              | Natalia Gaweł | 14-08-2025               | 17:30                  | 17:45                  | 00:15         | Nie                  |
| <b>15 z 16</b> Prezentacja projektów uczestników (online)                                    | Natalia Gaweł | 14-08-2025               | 17:45                  | 20:00                  | 02:15         | Nie                  |

| Przedmiot / temat zajęć                               | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|-------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| 16 z 16<br>WALIDACJA I ZAKOŃCZENIE SZKOLENIA (online) | -          | 14-08-2025            | 20:00               | 20:30               | 00:30         | Nie               |

# 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                 | 277,78 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 277,78 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Natalia Gawel

Od listopada 2021 roku Natalia pracuje w szkole językowej BEST CJO jako lektorka języka angielskiego, a od października 2023 pełni funkcję Director of Studies (Dyrektor ds. metodycznych). Ukończyła studia licencjackie na kierunku English Philology (specjalizacja translatorska) na Uniwersytecie Opolskim w 2023 roku. Rok później rozpoczęła studia magisterskie z Kognitywistyki na Uniwersytecie Śląskim, gdzie poszerza wiedzę na temat Sztucznej Inteligencji i uczenia maszynowego – zarówno od strony technicznej, jak i poznawczej, analizując mechanizmy ludzkiego myślenia, które inspirują rozwój AI. W styczniu 2025 roku Natalia uczestniczyła w specjalistycznym szkoleniu z zakresu AI w edukacji, skierowanym do osób chcących rozwijać się z pomocą sztucznej inteligencji. Obecnie rozwija również kompetencje związane z zielonymi umiejętnościami oraz zastosowaniem AI w promowaniu zrównoważonego rozwoju w miejscu pracy. Natalia szczególnie angażuje się w propagowanie ekologicznej świadomości i wdrażanie praktyk, które pozwalają ograniczyć zużycie zasobów naturalnych w środowisku biurowym – m.in. poprzez automatyzację procesów, optymalizację zużycia energii i papieru oraz wspieranie cyfrowej transformacji z myślą o ochronie środowiska. W swojej pracy z uczestnikami szkoleń Natalia łączy wiedzę techniczną z praktycznym podejściem do wykorzystania AI w codziennych zadaniach biurowych, podkreślając rolę świadome

Posiada wykształcenie wyższe. Doświadczenie zdobył nie wcześniej niż 5 lat wstecz.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt materiałów szkoleniowych dostosowanych tematycznie do realizowanej usługi rozwojowej: *Szkolenie: Inteligentna Ekologia: Jak AI wspiera zrównoważony rozwój osobisty w miejscu pracy*

## Warunki uczestnictwa

Znajomość obsługi komputera i Internetu w stopniu dobrym. Dzięki temu uczestnicy będą mogli w pełni korzystać z interaktywnych sesji szkoleniowych i narzędzi online.

## Informacje dodatkowe

- Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację obecności wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.
- Walidacja zostanie przeprowadzona zdalnie. Materiały są zebrane i oddane do osoby walidującej.

# Warunki techniczne

### Wymagania sprzętowe:

### Warunki techniczne szkolenia realizowanego na platformie Zoom

#### 1. Wymagania sprzętowe:

- Wymagany komputer PC lub Mac, Smartfon lub Tablet z systemem Android/iOS (wymagane pobranie aplikacji Zoom) z dostępem do internetu. Wymagania sprzętowe: Dual Core 2Ghz lub wyższy, 4gb ram (zalecane)
- Zalecana kamera internetowa oraz mikrofon dla udziału w sesjach wideo.

#### 2. Przeglądarka internetowa:

- Zalecane przeglądarki: Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox, Safari.
- Wymagane zaktualizowane wersje przeglądarek dla optymalnej wydajności.

#### 3. Stabilne połączenie internetowe:

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

#### 4. Platforma Zoom:

- Konieczne pobranie i zainstalowanie najnowszej wersji aplikacji Zoom przed szkoleniem.
- Aktywne konto na platformie Zoom (możliwość utworzenia bezpłatnego konta).

#### 5. System operacyjny:

- Kompatybilność z systemem Windows lub macOS.

#### 6. Oprogramowanie dodatkowe:

- Zalecane zainstalowanie najnowszych wersji programów, takich jak przeglądarka, Java, Flash itp.

#### 7. Dźwięk i słuchawki:

- Zalecane użycie głośników lub słuchawek z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku.
- Sprawdzenie działania dźwięku przed rozpoczęciem szkolenia.

#### 8. Przygotowanie przed sesją:

- Testowanie sprzętu i połączenia przed planowanym szkoleniem.
- Zapewnienie cichego miejsca pracy dla minimalizacji zakłóceń.

#### 9. Wsparcie techniczne:

- Zapewnienie kontaktu z pomocą techniczną w razie problemów podczas sesji.

**10. Zaplanowane przerwy:**

- Uwzględnienie krótkich przerw w grafiku dla odpoczynku uczestników.

Zapewnienie powyższych warunków technicznych umożliwi płynny przebieg szkolenia na platformie Zoom, zminimalizuje zakłócenia i zagwarantuje efektywną interakcję między prowadzącym a uczestnikami

## Adres

ul. Mikołaja Kopernika 1B

43-100 Tychy

woj. śląskie

## Kontakt



**Konrad Fórmański**

**E-mail** [biuro@agat-szkolenia.pl](mailto:biuro@agat-szkolenia.pl)

**Telefon** (+48) 575 958 545