



ŁĘTOWSKI
CONSULTING

Szkolenia,
Doradztwo, Rozwój
Mateusz Łętowski

★★★★★ 4,8 / 5
1 236 ocen

Szkolenie: Eco Driving – Rozwój Kompetencji

Numer usługi 2025/09/03/12176/2982442

📍 Jaworzno / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 04.10.2025 do 05.10.2025

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

156,25 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Prawo jazdy / Kursy mieszane lub specjalistyczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób początkujących oraz wszystkich kierowców, którzy chcą rozwijać kompetencje w zakresie ekologicznej i ekonomicznej jazdy. Oferta skierowana jest zarówno do użytkowników pojazdów prywatnych, jak i służbowych, w tym pracowników firm transportowych, przedstawicieli handlowych czy dostawców, którzy chcą ograniczyć zużycie paliwa, emisję CO₂ oraz koszty eksploatacji pojazdów.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

29-09-2025

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 ma na celu rozwój kompetencji w zakresie eco drivingu, które pozwolą uczestnikom na efektywną jazdę, zmniejszając zużycie paliwa, emisję CO2 oraz koszty eksploatacji pojazdów. Uczestnicy nauczą się praktycznych technik ekologicznej jazdy, zarządzania pojazdem oraz planowania trasy, aby poprawić efektywność podróży w kontekście ekologicznym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje techniki płynnej jazdy, zmniejszając zużycie paliwa.	Uczestnik przeprowadza jazdę z płynnością przyspieszania i hamowania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik optymalizuje prędkość jazdy, utrzymując ją na poziomie minimalizującym zużycie paliwa.	Uczestnik utrzymuje stałą prędkość w warunkach drogowych z minimalnym zużyciem paliwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik poprawnie dobiera bieg i obroty silnika, zmniejszając zużycie paliwa.	Uczestnik zmienia biegi zgodnie z zasadami efektywności paliwowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dba o stan techniczny pojazdu, co przyczynia się do mniejszego zużycia paliwa.	Uczestnik sprawdza ciśnienie w oponach, stan oleju i inne elementy techniczne pojazdu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik planuje trasę z uwzględnieniem zasad eco drivingu.	Uczestnik przygotowuje plan trasy, uwzględniając minimalizację zużycia paliwa i czas podróży.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Moduł 1: Wprowadzenie do Eco Drivingu

- **Czym jest eco driving?**
- Definicja eco drivingu i jego zasady.
- Korzyści z eco drivingu: oszczędności paliwa, zmniejszenie emisji CO₂, zmniejszenie zużycia opon i innych części pojazdu, poprawa bezpieczeństwa.
- **Dlaczego eco driving jest ważny?**
- Zrównoważony rozwój w kontekście transportu.
- Rola eco drivingu w redukcji śladu węglowego w transporcie.

Moduł 2: Techniki jazdy zmniejszające zużycie paliwa

- **Płynna jazda i zarządzanie prędkością**
- Techniki płynnego przyspieszania, zmiany biegów i hamowania w celu zmniejszenia zużycia paliwa.
- Utrzymywanie stałej prędkości: jak prędkość wpływa na efektywność jazdy.
- Optymalna prędkość w różnych warunkach: jazda w mieście, na trasie, w korkach.
- **Używanie sprzęgła, biegu jałowego i hamulca silnikowego**
- Jak używać biegu jałowego i hamulca silnikowego, by obniżyć zużycie paliwa.
- Techniki zmiany biegów w celu osiągnięcia lepszego zużycia paliwa.
- **Jak unikać zbędnego zużycia paliwa?**
- Unikanie gwałtownego przyspieszania, nadmiernych obrotów silnika, zbędnych postojów na czerwonym świetle.
- Umiejętność przewidywania warunków drogowych: jak przygotować się na zmiany w natężeniu ruchu, przewidywanie zatrzymań, skrzyżowań.
- **Zarządzanie klimatyzacją i innymi urządzeniami**
- Jak klimatyzacja wpływa na zużycie paliwa?
- Kiedy korzystać z klimatyzacji i innych urządzeń elektrycznych, a kiedy można je wyłączyć.

Moduł 3: Optymalizacja jazdy w różnych warunkach

- **Eco driving w mieście**
- Jak jeździć oszczędnie w ruchu miejskim?
- Radzenie sobie z korkami i zatrzymaniami: jak ograniczyć zużycie paliwa w miastach i przy częstych zmianach świateł.
- **Eco driving na autostradzie**
- Jak utrzymywać odpowiednią prędkość i zmieniać biegi, by minimalizować zużycie paliwa na długich trasach?
- Wykorzystanie aerodynamiki: jak unikać oporu powietrza przy wyższych prędkościach.
- **Eco driving w warunkach zimowych**
- Jak jeździć oszczędnie zimą, kiedy warunki drogowe są trudniejsze?
- Znaczenie odpowiednich opon, płynów eksploatacyjnych, jak utrzymywać pojazd w optymalnym stanie w zimie.

Moduł 4: Dbanie o pojazd i jego stan techniczny

- **Stan techniczny pojazdu**
- Jak technika jazdy wpływa na stan techniczny pojazdu i koszty eksploatacji?
- Przeglądy techniczne i ich wpływ na efektywność paliwową: ciśnienie w oponach, filtr powietrza, olej silnikowy.
- **Utrzymywanie odpowiednich ciśnień w oponach**
- Jak ciśnienie w oponach wpływa na zużycie paliwa i bezpieczeństwo jazdy?
- Rekomendacje dotyczące regularnego sprawdzania ciśnienia w oponach.
- **Używanie opon niskoporowych**
- Jakie są korzyści z używania opon niskoporowych i kiedy warto je stosować?

Moduł 5: Planowanie trasy i optymalizacja czasu podróży

- **Planowanie trasy z uwzględnieniem eco drivingu**
- Jakie trasy wybierać, aby zaoszczędzić paliwo i uniknąć zbędnych opóźnień?
- Jak wykorzystać nawigację i aplikacje wspomagające eco driving (np. Google Maps, Waze, aplikacje eco driving)?
- **Zarządzanie czasem jazdy**
- Jakie techniki stosować, aby unikać niepotrzebnych opóźnień i zwiększyć efektywność podróży?

Moduł 6: Praktyczne ćwiczenia i symulacje

- **Praktyczna jazda i symulacje**

- Uczestnicy będą mieli możliwość przetestowania nabytych umiejętności w warunkach symulowanych: jazda w różnych warunkach drogowych, zmieniające się natężenie ruchu, hamowanie i przyspieszanie w różnych warunkach.
- **Ocena stylu jazdy i feedback**
- Analiza stylu jazdy uczestników, ocena efektywności jazdy, wskazówki na przyszłość, omówienie błędów i najlepszych praktyk.

Metodyka szkolenia:

- **Wykłady teoretyczne** – prezentacja podstawowych zasad eco drivingu, omówienie technik jazdy i zaleceń dotyczących eksploatacji pojazdu.
- **Ćwiczenia praktyczne** – symulacje jazdy, analiza stylu jazdy, zastosowanie zasad eco drivingu w różnych warunkach.
- **Praca w grupach** – omawianie strategii jazdy, wspólne rozwiązywanie problemów związanych z ekologiczną jazdą.
- **Obserwacja i feedback** – indywidualna ocena stylu jazdy uczestników, udzielanie wskazówek na temat poprawy efektywności jazdy.

Walidacja odbywa się w ostatnim dniu szkolenia tj. 05.10.2025 r. godzina 15:00-16:00

Szkolenie prowadzone w godzinach zegarowych, w formie zajęć teoretyczno-praktycznych, tzn. Szkolenie w formie zajęć teoretyczno-praktycznych łączy przekazywanie wiedzy teoretycznej z praktycznym jej zastosowaniem.

Uczestnicy zdobywają informacje poprzez wykłady i prezentacje, a następnie wykorzystują je w praktyce podczas warsztatów i ćwiczeń w ramach każdego modułu szkolenia, gdzie ten zapis został zastosowany.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI: Rozdzielność szkolenia od walidacji - rozdzielność osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała. Kończącą walidację prowadzi odrębna osoba.

Podczas szkolenia przeprowadzone zostaną pre-testy oraz post-testy wiedzy.

Podczas szkolenia odbędzie się:

- 7 godz. 30 min. zajęć teoretycznych,
- 6 godz. zajęć praktycznych,
- 6 przerw 15 minutowych - 1 godz. 30 min. wliczają się w usługę
- Walidacja 1 godz.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1: Wprowadzenie do Eco Drivingu. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Rafał Kaptur	04-10-2025	08:00	09:45	01:45
2 z 15 Przerwa.	Rafał Kaptur	04-10-2025	09:45	10:00	00:15
3 z 15 Moduł 2: Techniki jazdy zmniejszające zużycie paliwa. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Rafał Kaptur	04-10-2025	10:00	11:45	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 15 Przerwa.	Rafał Kaptur	04-10-2025	11:45	12:00	00:15
5 z 15 Moduł 2: Techniki jazdy zmniejszające zużycie paliwa. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Rafał Kaptur	04-10-2025	12:00	13:45	01:45
6 z 15 Przerwa.	Rafał Kaptur	04-10-2025	13:45	14:00	00:15
7 z 15 Moduł 3: Optymalizacja jazdy w różnych warunkach. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Rafał Kaptur	04-10-2025	14:00	16:00	02:00
8 z 15 Moduł 4: Dbanie o pojazd i jego stan techniczny. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Rafał Kaptur	05-10-2025	08:00	09:45	01:45
9 z 15 Przerwa.	Rafał Kaptur	05-10-2025	09:45	10:00	00:15
10 z 15 Moduł 5: Planowanie trasy i optymalizacja czasu podróży. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Rafał Kaptur	05-10-2025	10:00	11:45	01:45
11 z 15 Przerwa.	Rafał Kaptur	05-10-2025	11:45	12:00	00:15
12 z 15 Moduł 6: Praktyczne ćwiczenia i symulacje. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Rafał Kaptur	05-10-2025	12:00	13:45	01:45
13 z 15 Przerwa.	Rafał Kaptur	05-10-2025	13:45	14:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Moduł 6: Praktyczne ćwiczenia i symulacje. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Rafał Kaptur	05-10-2025	14:00	15:00	01:00
15 z 15 Walidacja.	-	05-10-2025	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	156,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Rafał Kaptur

Czynny instruktor nauki jazdy kat. AM, A1, A2, A, B1, B, BE, C1, C, C1E, CE, D1, D, D1E, DE, T. Legitymacja instruktora nauki jazdy nr SJ 0049. Zatrudniony jako instruktor nauki jazdy od 2001 r., Prowadzący zajęcia teoretyczne i praktyczne w ramach prawa jazdy kat. A, B, C, C+E, D. Odbył w terminie 13-14.12.2024 r. obowiązkowe warsztaty doskonalenia zawodowego aktualizujące wiedzę w zakresie przepisów ruchu drogowego, szkolenia kierowców, egzaminowania. Od co najmniej 5 lat aktywnie prowadzi szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Opracowania własne trenera, prezentacja, skrypty szkoleniowe.

Informacje dodatkowe

Dla uczestników z dofinansowaniem min. 70% kwoty szkolenia - stawka „zw” – „§ 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.

Adres

ul. Szczakowska 4
43-600 Jaworzno
woj. śląskie

Zajęcia teoretyczne: ul. Szczakowska 4
Zajęcia praktyczne: ul. Darwina 17

Kontakt



Justyna Hebda

E-mail justynahebda@letowskiconsulting.pl

Telefon (+48) 518 178 151