

BodyConnection

Agata Olszewska-Sarapata

★★★★★ 4,9 / 5

616 ocen

Zielone kompetencje w branży rozwoju osobistego i pracy z ciałem – ekosystemowe podejście w realizacji usług.

Numer usługi 2025/09/13/34566/3005991

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 08.11.2025 do 16.11.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

178,57 PLN brutto/h

178,57 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie uzupełniające dedykowane dla osób zainteresowanych programem BodyConnection Coach i jednocześnie pragnących zdobyć kluczowe kompetencje dla zrównoważonego rozwoju wzmacniające kapitał ludzki w regionie.

Grupa docelowa: osoby pracujące w obszarze rozwoju osobistego i pracy z ciałem, chcące integrować działania wspierające zdrowie i dobrostan z elementami ekologii, a także wyróżnić się poprzez proekologiczne podejście i edukację klientów w tym zakresie (psychologów, coachów, terapeutów, fizjoterapeutów, terapeutów manualnych, masażystów, itd).

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

07-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

28

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Rozwijanie świadomości ekologicznej oraz nabycie kluczowych kompetencji dla zrównoważonego rozwoju wzmocniających kapitał ludzki w regionie. Wyposażenie uczestników w zielone kompetencje (GreenComp), niezbędne do wspierania transformacji ekologicznej w branży rozwoju osobistego i pracy z ciałem. Przygotowanie do świadomego zarządzania zasobami, optymalizacji procesów w miejscu pracy oraz wdrażania innowacyjnych, proekologicznych rozwiązań w praktyce zawodowej i życiu codziennym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA. Definiuje pojęcie zielonej gospodarki.	Udziela poprawnej definicji zielonej gospodarki.	Wywiad ustrukturyzowany
	Wskazuje przykłady jej zastosowania w branży rozwoju osobistego i pracy z ciałem.	Prezentacja
WIEDZA. Rozróżnia kluczowe zielone kompetencje wymagane w transformacji miejsca pracy i społeczności.	Wymienia elementy ram GreenComp.	Wywiad ustrukturyzowany
	Opisuje, które z nich są szczególnie istotne w jego/jej praktyce zawodowej.	Prezentacja
WIEDZA: Charakteryzuje znaczenie zielonych kompetencji i ich wpływ na rynek pracy, środowisko pracy, postawy klientów i własne życie.	Analizuje przykłady wpływu zielonych kompetencji na świadomość społeczną.	Wywiad ustrukturyzowany
	Omawia znaczenie zielonych kompetencji dla budowania przewagi konkurencyjnej usług.	Prezentacja
UMIEJĘTNOŚCI. Stosuje zasady zrównoważonego rozwoju w pracy oraz życiu codziennym.	Opracowuje plan działań ekologicznych w miejscu pracy.	Prezentacja
	Wskazuje własne zmiany nawyków w życiu codziennym.	Wywiad ustrukturyzowany
UMIEJĘTNOŚCI. Identyfikuje metody wspierające rozwój zielonych kompetencji w swojej praktyce.	Wskazuje sposoby promujące świadomość ekologiczną w pracy z ciałem.	Wywiad ustrukturyzowany
UMIEJĘTNOŚCI. Przestrzega przepisów prawa i norm dotyczących ochrony środowiska w odniesieniu do gospodarowania odpadami w gabinecie.	Wskazuje właściwe przepisy i normy.	Wywiad ustrukturyzowany
	Stosuje je w przygotowanym scenariuszu funkcjonowania gabinetu.	Prezentacja
UMIEJĘTNOŚCI. Optymalizuje wpływ na środowisko podczas zabiegów i sesji BodyConnection, stosując ekologiczne materiały.	Wybiera materiały zgodne z zasadą minimalizacji odpadów.	Wywiad ustrukturyzowany
UMIEJĘTNOŚCI. Wdraża zasady gospodarowania odpadami i potrafi zastosować je w praktyce.	Opracowuje schemat segregacji odpadów w gabinecie.	Prezentacja

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Rozwija wiedzę na temat minimalizacji wpływu systemów ogrzewania w miejscu pracy na środowisko i wdraża środki usprawniające.	Identyfikuje możliwości ograniczenia zużycia energii.	Wywiad ustrukturyzowany
	Formułuje propozycje wdrożenia zmian.	Prezentacja
KOMPETENCJE SPOŁECZNE. Uświadamia klientów w zakresie praktyki zrównoważonego rozwoju, angażując ich w działania proekologiczne.	Formułuje jasny przekaz edukacyjny.	Prezentacja
	Prezentuje scenariusz angażowania klienta w działania proekologiczne.	Prezentacja
KOMPETENCJE SPOŁECZNE. Ocenia wpływ osobistych zachowań na środowisko.	Dokonuje autorefleksji oraz deklaruje konkretne działania zmniejszające negatywny wpływ osobistych zachowań na środowisko.	Prezentacja

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

Dzień 1 – Wprowadzenie do zielonej gospodarki i GreenComp

1. Zielona gospodarka – definicje, podstawowe pojęcia i przykłady zastosowania.
2. Ramy zielonych kompetencji GreenComp – przegląd i znaczenie w branży rozwoju osobistego i pracy z ciałem.
3. Systemowe myślenie i odpowiedzialność środowiskowa – ćwiczenia warsztatowe.
4. Analiza własnych praktyk i zachowań pod kątem ekologii – autorefleksja i dyskusja.

Dzień 2 – Zielone kompetencje w miejscu pracy

1. Kluczowe zielone kompetencje wspierające transformację miejsca pracy i społeczności.

2. Zrównoważony rozwój w praktyce gabinetu i w codziennym życiu.
3. Zasady prawa i normy dotyczące ochrony środowiska w gabinecie – case study.
4. Ćwiczenia praktyczne: tworzenie scenariusza ekologicznego funkcjonowania gabinetu.

Dzień 3 – Ekologiczne działania i optymalizacja zasobów

1. Optymalizacja zużycia energii, wody i ogrzewania – przykłady i narzędzia.
2. Recykling i segregacja odpadów w gabinecie – warsztat z procedurą wdrożenia.
3. Ekologiczne materiały w pracy z ciałem – prezentacja, analiza i wybór najlepszych praktyk.
4. Praca grupowa: projekt mini-innowacji ekologicznej w praktyce zawodowej.

Dzień 4 – Edukacja klientów, wdrażanie i walidacja

1. Komunikacja z klientem o zielonych kompetencjach – narzędzia edukacyjne i język wspierający.
2. Angażowanie klientów w działania proekologiczne – ćwiczenia w parach.
3. Autorefleksja: ocena własnych zachowań i plan osobistej zmiany.
4. Walidacja: test wiedzy + zadanie praktyczne w grupach.
5. Prezentacja planów wdrożenia, dyskusja i podsumowanie szkolenia.

Program kładzie nacisk na systemowe myślenie, odpowiedzialność środowiskową oraz aktywne działanie w oparciu o ramy zielonych kompetencji GreenComp, rozwijając kluczowe umiejętności niezbędne do wspierania transformacji ekologicznej. Uczestnicy zdobędą wiedzę i narzędzia umożliwiające świadome podejmowanie decyzji zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju, efektywne zarządzanie zasobami oraz wdrażanie innowacyjnych, proekologicznych rozwiązań w swoich miejscach pracy oraz w życiu codziennym.

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO - wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach w ramach klasyfikacji ESCO:

- budowanie świadomości ekologicznej wśród pracowników i promowanie działań proekologicznych
- optymalizacja zużycia energii elektrycznej, ogrzewania oraz wody
- stosowanie zasad recyklingu oraz segregacji odpadów

Walidacja. Poziom kompetencji zostanie zweryfikowany przed i po usłudze rozwojowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 29

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Początkowa weryfikacja poziomu wiedzy i umiejętności.	-	08-11-2025	09:00	09:30	00:30
2 z 29 Zielona gospodarka – definicje, podstawowe pojęcia i przykłady zastosowania.	Agata Olszewska-Sarapata	08-11-2025	09:30	10:30	01:00
3 z 29 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	08-11-2025	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 29 Ramy zielonych kompetencji GreenComp – przegląd i znaczenie w branży rozwoju osobistego i pracy z ciałem.	Agata Olszewska-Sarapata	08-11-2025	10:45	12:15	01:30
5 z 29 Przerwa obiadowa	Agata Olszewska-Sarapata	08-11-2025	12:15	12:45	00:30
6 z 29 Systemowe myślenie i odpowiedzialność środowiskowa – ćwiczenia warsztatowe.	Agata Olszewska-Sarapata	08-11-2025	12:45	14:15	01:30
7 z 29 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	08-11-2025	14:15	14:30	00:15
8 z 29 Analiza własnych praktyk i zachowań pod kątem ekologii – autorefleksja i dyskusja.	Agata Olszewska-Sarapata	08-11-2025	14:30	15:15	00:45
9 z 29 Kluczowe zielone kompetencje wspierające transformację miejsca pracy i społeczności.	Agata Olszewska-Sarapata	09-11-2025	09:00	10:30	01:30
10 z 29 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	09-11-2025	10:30	10:45	00:15
11 z 29 Zrównoważony rozwój w praktyce gabinetu i w codziennym życiu.	Agata Olszewska-Sarapata	09-11-2025	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 29 Przerwa obiadowa	Agata Olszewska-Sarapata	09-11-2025	12:15	12:45	00:30
13 z 29 Zasady prawa i normy dotyczące ochrony środowiska w gabinecie – case study.	Agata Olszewska-Sarapata	09-11-2025	12:45	14:15	01:30
14 z 29 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	09-11-2025	14:15	14:30	00:15
15 z 29 Ćwiczenia praktyczne: tworzenie scenariusza ekologicznego funkcjonowania gabinetu.	Agata Olszewska-Sarapata	09-11-2025	14:30	15:15	00:45
16 z 29 Optymalizacja zużycia energii, wody i ogrzewania – przykłady i narzędzia.	Agata Olszewska-Sarapata	15-11-2025	09:00	10:30	01:30
17 z 29 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	15-11-2025	10:30	10:45	00:15
18 z 29 Recykling i segregacja odpadów w gabinecie – warsztat z procedurą wdrożenia.	Agata Olszewska-Sarapata	15-11-2025	10:45	12:15	01:30
19 z 29 Przerwa obiadowa	Agata Olszewska-Sarapata	15-11-2025	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 29 Ekologiczne materiały w pracy z ciałem – prezentacja, analiza i wybór najlepszych praktyk.	Agata Olszewska-Sarapata	15-11-2025	12:45	14:15	01:30
21 z 29 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	15-11-2025	14:15	14:30	00:15
22 z 29 Projekty indywidualne wdrożenia innowacji ekologicznej w praktyce zawodowej	Agata Olszewska-Sarapata	15-11-2025	14:30	15:15	00:45
23 z 29 Komunikacja z klientem o zielonych kompetencjach – narzędzia edukacyjne i język wspierający. Angażowanie klientów w działania proekologiczne – ćwiczenia.	Agata Olszewska-Sarapata	16-11-2025	09:00	10:30	01:30
24 z 29 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	16-11-2025	10:30	10:45	00:15
25 z 29 Autorefleksja: ocena własnych zachowań i plan osobistej zmiany.	Agata Olszewska-Sarapata	16-11-2025	10:45	12:15	01:30
26 z 29 Przerwa obiadowa	Agata Olszewska-Sarapata	16-11-2025	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 29 Prezentacja planów wdrożenia, dyskusja i podsumowanie szkolenia.	Agata Olszewska-Sarapata	16-11-2025	12:45	14:15	01:30
28 z 29 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	16-11-2025	14:15	14:30	00:15
29 z 29 Walidacja	Agata Olszewska-Sarapata	16-11-2025	14:30	15:15	00:45

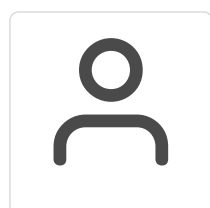
Cennik

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	178,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	178,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agata Olszewska-Sarapata

Trener, certyfikowany coach (MCC ICF), dyplomowany psycholog. Prowadzi firmę w branży rozwoju osobistego i pracy z ciałem od 2010 r. Twórcza Body Connection™ Coaching – metody łączącej rozmowy coachingowe z głęboką pracą z ciałem. Terapeuta czaszkowo-krzyżowy oraz nauczyciel i terapeuta metody Life Impressions Bodywork, rozwijała się również się w nurcie Recall Healing oraz Cichych Ustawieniach Systemowych Berta Hellingera. Ma 6-letnie doświadczenie w realizacji usług szkoleniowo-mentoringowych dla coachów oraz osób przygotowujących się do zdobycia zawodu coacha, a także specjalistów w obszarze pracy z ciałem. Pasjonatka i propagatorka postawy ekologicznej

w miejscu pracy i w społeczności. W ostatnich dwóch latach przeprowadziła min 120 godzin usług szkoleniowych o podobnej tematyce.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają workbook oraz skrypt "Zielone kompetencje w branży rozwoju osobistego i pracy z ciałem – ekosystemowe podejście w realizacji usług."

Warunki uczestnictwa

Usługa jest zwolniona z VAT w przypadku, gdy uczestnik uzyskał możliwość dofinansowania udziału w usługach rozwojowych. Zapis z przypisanym ID wsparcia.

W przypadku braku dofinansowania lub przy dofinansowaniu poniżej 70% do ceny usługi zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

Informacje dodatkowe

Godzina usługi szkoleniowej = 45 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Adres

ul. Morelowa 4a/3
30-222 Kraków
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agata Olszewska-Sarapata

E-mail coaching.agata.olszewska@gmail.com

Telefon (+48) 668 820 300