

dr Kaseła

DR KASELA SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

305 ocen

**Zielone kompetencje - Szkolenie
"Mindfulness i samowspółczucie w
budowaniu poczucia własnej wartości z
wykorzystaniem narzędzi cyfrowych oraz
techniki radzenia sobie ze stresem w
oparciu o narzędzia i sposoby działania na
rzecz zrównoważonego rozwoju"**

Numer usługi 2026/02/09/175340/3317386

📍 Chorzów

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 09.05.2026 do 10.05.2026

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

328,13 PLN brutto/h

328,13 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Psycholodzy, psychoterapeuci.

Pracownicy działów HR.

Osoby pragnące poprawić swoją odporność na stres.

Osoby pragnące poznać techniki skutecznego radzenia sobie ze stresem oraz pragnące zyskać większą kontrolę nad swoimi emocjami w pracy i w życiu codziennym.

Osoby pragnące rozwijać swoją świadomość i obecność w codziennym życiu.

Osoby pragnące poprawić swoją komunikację, relacje z innymi w życiu osobistym i zawodowym.

Osoby pragnące zdobyć kluczowe kompetencje dla zrównoważonego rozwoju wzmacniające kapitał ludzki w regionie.

Osoby planujące współpracować z branżami związanymi z zielonymi innowacjami oraz poznać narzędzia i sposoby oddziaływania na rzecz zrównoważonego rozwoju.

Osoby zainteresowane zastosowaniem nowych technologii w kontekście rozpoznawania i zarządzania emocjami wykorzystujących sztuczną inteligencję.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

| | |
|--|--|
| Data zakończenia rekrutacji | 08-05-2026 |
| 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

Usługa przygotowuje do zastosowania treningu uważności - Mindfulness w różnych obszarach życia, w tym do relacji z innymi oraz pracy zawodowej w celu rozpoznawania, akceptowania, kontrolowania emocji oraz skutecznego radzenia sobie ze stresem.

Celem szkolenia jest rozwijanie świadomości ekologicznej oraz rozwijanie umiejętności wykorzystania narzędzi cyfrowych zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|---|--------------------------------------|
| Definiuje pojęcie zielonej gospodarki. | Wyjaśnia ideę i skutki zielonej transformacji dla rynku pracy i życia społecznego. | Test teoretyczny |
| Rozróżnia kluczowe zielone kompetencje wymagane w transformacji zespołowej. | Prawidłowo opisuje i przyporządkowuje przykłady działań charakterystycznych dla kategorii zielonych kompetencji. | Test teoretyczny |
| Charakteryzuje znaczenie zielonych kompetencji i ich wpływ na rynek pracy. | Charakteryzuje pojęcia związane z zieloną transformacją (zielona gospodarka, zielone miejsca pracy, zielone zawody, zielone kompetencje). | Test teoretyczny |
| Stosuje zasady zrównoważonego rozwoju w pracy oraz życiu codziennym. | Pracuje nad własną motywacją i zmianą nawyków dotyczącą stosowania zasad zrównoważonego rozwoju w życiu codziennym oraz w pracy. | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Identyfikuje narzędzia i metody wspierające rozwój zielonych kompetencji | Opracowuje indywidualne plany działania uwzględniające zielone kompetencje. | Test teoretyczny |
| Charakteryzuje pojęcie Mindfulness | Definiuje czym jest Mindfulness i w jaki przejawia się w życiu codziennym oraz pracy | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|--|--|
| Charakteryzuje pojęcie poczucia własnej wartości | Opisuje rolę poczucia własnej wartości i jej wpływ na nasze życie oraz relacje z innymi | Test teoretyczny |
| Charakteryzuje pojęcia: samoocena, pewność siebie, samowspółczucie Definiuje czynniki wpływające na kształtowanie się poczucia własnej wartości | Wyjaśnia czym jest pewność siebie, jak wpływa na naszą samoocenę. Identyfikuję zależności pomiędzy pewnością siebie, samooceną oraz samowspółczuciem Rozróżnia znaczenie poszczególnych czynników kształtujących poczucie własnej wartości | Test teoretyczny Test teoretyczny |
| Ocenia wpływ przekonań poznawczych na samoocenę | Stosuje właściwe metody oceny | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Charakteryzuje cel i znaczenie korzystania z aplikacji do rozpoznawania oraz do nauki zarządzania emocjami wykorzystującej sztuczną inteligencję. Charakteryzuje poszczególne emocje oraz ich wpływ na funkcjonowanie w życiu codziennym i w pracy. | Rozbudowuje słownik emocjonalny w oparciu o dane zebrane przez aplikację. Opisuje rodzaje uczuć swoich i innych. | Test teoretyczny Test teoretyczny |
| Analizuje swoje reakcje emocjonalne oraz innych korzystając z aplikacji AI do rozpoznawania emocji. | Opisuje schematy oraz ekspresję emocji w oparciu o wygenerowane przez aplikację dane. | Test teoretyczny |
| Obsługuje aplikację AI do rozpoznawania emocji. Wykorzystuje dane zabrane przez aplikację do stworzenia indywidualnej strategii kontrolowania emocji w celu osiągnięcia lepszego samopoczucia. | Wprowadza dane do aplikacji. | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| | Wykorzystuje funkcje analityczne aplikacji. | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| | Zarządza zebranymi danymi stosując zasady i narzędzia ochrony danych | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| | Prawidłowo interpretuje wyniki umożliwiające obiektywną ocenę emocji swoich lub drugiej osoby. | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| | Generuje raporty. | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| | Wykorzystuje w praktyce raporty w swojej pracy lub w odniesieniu do życia codziennego | Analiza dowodów i deklaracji |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|--|---|
| Stosuje techniki poznawczo-behawioralne w budowaniu pozytywnej samooceny | Umiejętnie dobiera odpowiednią technikę poznawczo-behawioralną do określonego przypadku | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Definiuje pojęcie filarów poczucia własnej wartości wg Nathaniela Brandena | Wymienia i opisuje każdy z 6 filarów poczucia własnej wartości | Test teoretyczny |
| Charakteryzuje czym jest stres w życiu codziennym i zawodowym | Wymienia zasady kształtowania odporności psychicznej | Test teoretyczny |
| <p>Wykorzystuje umiejętności radzenia sobie ze stresem w życiu codziennym i zawodowym</p> <p>Stosuje zasady uważności i samowspółczucia w celu budowania poczucia własnej wartości oraz poprawy jakości życia codziennego i zawodowego</p> | <p>Rozpoznaje czynniki stresogenne, redukuje ich wpływ na swój organizm</p> <p>Umiejętnie dobiera zasady do określonej sytuacji</p> | <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> |
| Charakteryzuje podstawowe technik mindfulness | <p>Opisuje na czym polega technika: skanowania ciała, świadomego oddychania, uważnego ruchu, uważnego chodzenia, medytacji</p> <p>Opisuje mechanizmy, które wpływają na skuteczność tej praktyki</p> | <p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p> |
| Stosuje techniki takie jak: skanowania ciała, świadomego oddychania, uważnego ruchu, uważnego chodzenia, medytacji w życiu codziennym dla zwiększenia kontroli nad swoimi emocjami, redukcji stresu oraz poprawy jakości życia codziennego i zawodowego | Świadomie planuje dobór odpowiedniej techniki do swoich potrzeb | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Charakteryzuje w jaki sposób można budować świadomość i szacunek dla środowiska poprzez stosowanie ekologicznych postaw w pracy w życiu codziennym. | Opisuje w jaki sposób można kształtować własną ekologiczną postawę w życiu codziennym oraz w pracy. | Test teoretyczny |
| | Charakteryzuje ekologiczne zachowania dotyczące uwzględniania zmniejszenie zużycia wody, praktycznego zastosowanie recyklingu i segregacji odpadów. | Test teoretyczny |
| | Charakteryzuje pojęcie dobrostanu cyfrowego | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|--|------------------|
| Charakteryzuje jak budować pozytywne relacje interpersonalne | Opisuje znaczenie skutecznej komunikacji w pracy i życiu codziennym. | Test teoretyczny |
| | Wymienia różne style komunikacji | Test teoretyczny |

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program szkolenia został opracowany tak, aby każdy uczestnik mógł w pełni doświadczyć korzyści płynących z praktyki uważności. Zawiera on praktyczne ćwiczenia, które można łatwo wprowadzić do codziennego życia. Uczestnicy dowiedzą się, jak stosować Mindfulness w różnych kontekstach, aby zwiększyć swoją odporność na stres, poprawić koncentrację i wprowadzić pozytywne zmiany, które przyniosą długotrwałe efekty w życiu codziennym oraz pracy zawodowej. 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, efektywnego zarządzania zasobami oraz wdrażania 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 klientów i promowanie działań proekologicznych
- optymalizacja zużycia energii elektrycznej, ogrzewania oraz wody
- stosowanie zasad recyklingu, segregacji odpadów

W zakresie kompetencji cyfrowych DigComp szkolenie odnosi się do obszarów: Informacja i dane, Komunikacja i współpraca, Tworzenie treści cyfrowych, Bezpieczeństwo, Rozwiązywanie problemów.

Moduł 1: Technologie dla Środowiska i GreenComp w Strategii Regionalnej (50 min teoria /30 min praktyka)

Zielone technologie (PRT) – gospodarka o obiegu zamkniętym (GOZ), GreenComp, automatyzacja procesów, Zielone Innowacje i Odporność Psychofizyczna w Przemysle 4.0 (wyjaśniamy pojęcia związane ze zrównoważonym rozwojem) Projektowanie miejsca pracy, procesów (LCA tools) celem ich automatyzacji, minimalizacji odpadów, zużycia zasobów, energii elektrycznej, ciepłej, wody. Ocena wpływu procesów, produktu, usług na środowisko na wszystkich etapach pracy.

Zastosowanie: Wykorzystanie ram GreenComp do budowania systemowego myślenia w przedsiębiorstwach. Jak „zielone kompetencje” przekładają się na przewagę konkurencyjną śląskich firm. Działania proekologiczne - nasze postawy na rzecz klimatu oraz przestrzegania zasad zrównoważonego rozwoju w miejscu pracy oraz w życiu codziennym.

Narzędzia cyfrowe w zielonej komunikacji i i edukacji środowiskowej.

Praktyka: Mini audyt stanowiska pracy w oparciu o GOZ

Moduł 2: AI w Diagnostyce Emocji – Nowe Technologie ; Czym jest Mindfulness? (45 min teoria/60 min praktyka)

Omówienie pojęć związanych tj.: poczucie wartości, samoocena, pewność siebie, samowspółczucie.

Praca z aplikacją-cyfrowe gromadzenie i przechowywanie danych jako sposób na ograniczanie ilości dokumentów (minimalizacja zużycia papieru, energii, śladu węglowego, optymalizacja pracy, e-waste. Aspekty ochrony danych przechowywanych cyfrowo.

AI w analizie danych biomedycznych. Prezentacja rozwiązań z obszaru Technologii dla Medycyny (inteligentna specjalizacja regionu). Omówienie działania algorytmów Affective Computing (AI rozpoznająca afekt). Jak działa aplikacja do rozpoznawania emocji oraz nauki zarządzania emocjami. Obszary wykorzystania aplikacji wykorzystującej AI do analizy mimiki twarzy. Jak identyfikować swoje uczucia i uczucia innych?- analiza ekspresji i emocji na twarzy na podstawie raportów zebranych przez aplikację.

Praktyka: Warsztat z aplikacją wykorzystującą AI do analizy mikromimiki. Nauka interpretacji raportów generowanych przez uczenie maszynowe (ML) w kontekście rozpoznawania stresu i wypalenia zawodowego. Analiza funkcjonalna narzędzia w procesach terapeutycznych i biznesowych.

Przerwa- 15 minut

Moduł 3: Psychologiczne Aspekty Adaptacji Technologicznej (20 min)

Budowanie poczucia wartości w dobie automatyzacji (wg E. Eriksona) – jak dynamiczne zmiany technologiczne wpływają na naszą tożsamość zawodową. Społeczna odpowiedzialność za środowisko.

Moduł 4: Kognitywistyka i Algorytmy – Przekonania a Praca z Danymi (35 min teoria/25 min praktyka)

Wpływ przekonań poznawczych na samoocenę oraz procesy decyzyjne. Zastosowanie GOZ w środowisku pracy- pojęcie efektywności cyrkularnej firmy.

Podstawowe zasady bezpiecznej pracy z danymi.

Praktyka: Ćwiczenie jak chronić dane w sieci.

Moduł 5: Fundamenty Kapitału Ludzkiego w Regionie (30 min)

6 filarów poczucia własnej wartości wg N. Brandena.

Ekologiczna postawa pracownika i jej wpływ na zdrowie psychiczne, fizyczne oraz środowisko.

Techniki poznawczo-behawioralne jako narzędzie wspierające higienę pracy i budowanie pozytywnej samooceny.

Przerwa- 15 minut

Moduł 6: Psychologiczna odporność w środowisku cyfrowym (20 min)

Cyfrowe granice, netykieta. Czym jest dobrostan cyfrowy- DigComp 3.0? Ustawienia technologiczne i strategie wylogowywania z pracy zgodnie z zasadami GOZ .

Zarządzanie uwagą i przeciążeniem- radzenie sobie z technostresem oraz szumem informacyjnym generowanym przez rozwiązania cyfrowe i AI

Moduł 7: Biofeedback i Odporność Psychiczną w życiu codziennym i zawodowym (30 min teoria /15 min praktyka)

Źródła stresu (przeciążenie obowiązkami, cyfrowe, multitasking, presja czasu, konieczność adaptacji do zmian, spirala ambicji, odpowiedzialność za środowisko) i ich wpływ nasz organizm. Wypalenie zawodowe i jego wczesne obawy. Pojęcie „zielonego” miejsca pracy

Praktyka: Trening kształtowania odporności psychicznej i rozwijania umiejętności radzenia sobie ze stresem

Moduł 8: Mindfulness 2.0 – Uważność w Cyfrowym Środowisku Pracy (45 min)

Wpływ treningu uważności na redukcję szumu informacyjnego. Jak kompetencje DigComp (zarządzanie danymi) współgrają z higieną cyfrową i koncentracją.

Moduł 9: Techniki Mindfulness w Optymalizacji Procesów Biznesowych (45 min teoria/30 min praktyka)

Metodologia wdrażania uważności jako innowacji procesowej

Praktyka: Sesja ukierunkowana na redukcję stresu technologicznego.

Przerwa- 15 minut

Moduł 10: Body Scan – Świadomość Ciała w Ergonomii Pracy (25 min teoria/20 min praktyka)

Wykorzystanie świadomości ciała do zapobiegania chorobom

Praktyka: Body Scan

Moduł 11: Neurobiologia Oddechu i Ruchu (45 min teoria/30 min praktyka)

Fizjologiczne mechanizmy regulacji emocji a efektywność pracy. Techniki samoregulacji i narzędzia redukcji napięcia: oddychanie, mikropauzy. Uważność w Ruchu.

Praktyka: Mindful Movement / Walking Meditation – ćwiczenia niwelujące skutki długotrwałej pracy

Moduł 12: Decyzyjność i Choiceless Awareness (20 min teoria/25 min praktyka)

Hałas w środowisku pracy. Medytacja bieżącej chwili jako narzędzie wspierające zarządzanie i podejmowanie decyzji w warunkach niepewności.

Praktyka: Ćwiczenie relaksacyjne

Przerwa- 15 minut

Moduł 13: Neuropsychologia w praktyce (20 min teoria/25 min praktyka)

Budowanie osobistej strategii dobrostanu. Działania proekologiczne redukujące stres.

Praktyka: Indywidualna strategia radzenia sobie ze stresem z wykorzystaniem technik Mindfulness z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju. (Integracja zdobytych zielonych i cyfrowych kompetencji w codziennym planie pracy)

Moduł 14 - Walidacja- 30 minut

ZIELONE KOMPETENCJE I UMIEJĘTNOŚCI:

Świadomość i szacunek dla środowiska

- Planowanie pracy, analizowanie efektywności pracowniczej
- Zwiększenie efektywności energetycznej w życiu codziennym i w pracy
- Promowanie zielonej wiedzy
- Redukcja i zarządzanie odpadami w życiu codziennym i w pracy
- Umiejętność pracy zespołowej
- Umiejętności komunikacyjne
- Planowanie oparte na logicznym myśleniu

Zielone (ESCO): Umiejętność wdrażania rozwiązań proekologicznych, optymalizacja zasobów cyfrowych w celu redukcji śladu węglowego,

Cyfrowe (DigComp): Obsługa aplikacji AI do analizy emocji, bezpieczne zarządzanie danymi wrażliwymi, praca w oparciu o narzędzia chmurowe.

Wersja DigComp 2.2 – w zakresie 5 obszarów: **informacja i dane, komunikacja i współpraca, tworzenie treści cyfrowych, bezpieczeństwo, rozwiązywanie problemów**

Wersja DigComp 3.0- **dobrostan cyfrowy** -well-being(obszar 4.3), **bezpieczeństwo** (obszar 4), ochrona środowiska (obszar 4.4)

(PRT WSL) na lata 2019-2030: Znajomość kierunków rozwoju technologicznego, umiejętność budowania przewagi konkurencyjnej w oparciu o innowacje wykorzystujące AI, PRT 4.5.3 Technologie bezpieczeństwa informacji, Technologii informacyjnych i telekomunikacyjnych- 4.7.10 Technologie sztucznej inteligencji i uczenia maszynowego, 4.7.4

- **Technologie cyfrowe i sztucznej inteligencji (AI)**
- **Inteligentne Specjalizacje:** Technologie dla medycyny i opieki zdrowotnej Znajomość i wykorzystanie aplikacji do rozpoznawania emocji wpisuje się w innowacje wykorzystywane w np.: w diagnostyce- wykrywanie objawów depresji czy stanów lekowych i monitorowaniu zdrowia

psychicznego, wsparciu terapii, opiece nad seniorami.

- **Rozwoju kapitału ludzkiego i kompetencji przyszłości:** Umiejętność wykorzystania nowoczesnych technologii cyfrowych, związanych z analizą danych (także emocjonalnych), jest kluczową kompetencją przyszłości. Aplikacje do rozpoznawania emocji mogą być wykorzystywane do badania satysfakcji klientów (analiza emocji z głosu czy mimiki w call center, badaniach marketingowych), optymalizacji procesów HR czy budowania lepszej komunikacji w zespołach pracowniczych, co przekłada się na innowacyjność i konkurencyjność przedsiębiorstw woj. śląskiego
- **Innowacjach społecznych i poprawie jakości życia:** Technologie te mogą być wykorzystywane do tworzenia innowacyjnych rozwiązań społecznych, np. w edukacji, obsłudze klienta czy HR, przyczyniając się do poprawy dobrostanu mieszkańców i efektywności działania instytucji i firm, co jest celem programów rozwoju. Innowacje w regionie mają służyć poprawie jakości życia mieszkańców, wspierając ich zdrowie psychiczne i dobrostan emocjonalny.

Usługa jest prowadzona w godzinach dydaktycznych- 45 minut, przerwy ujęte w harmonogramie nie wliczają się do ceny usługi.

Usługa prowadzi do uzyskania kompetencji - **Mindfulness w zarządzaniu stresem.**

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 18 Moduł 1- teoria/praktyka | Małgorzata Ohme | 09-05-2026 | 09:00 | 10:20 | 01:20 |
| 2 z 18 Moduł 2- teoria/praktyka | Małgorzata Ohme | 09-05-2026 | 10:20 | 12:05 | 01:45 |
| 3 z 18 Przerwa | Małgorzata Ohme | 09-05-2026 | 12:05 | 12:20 | 00:15 |
| 4 z 18 Moduł 3- teoria | Małgorzata Ohme | 09-05-2026 | 12:20 | 12:40 | 00:20 |
| 5 z 18 Moduł 4 - teoria/praktyka | Małgorzata Ohme | 09-05-2026 | 12:40 | 13:40 | 01:00 |
| 6 z 18 Moduł 5- teoria | Małgorzata Ohme | 09-05-2026 | 13:40 | 14:10 | 00:30 |
| 7 z 18 Przerwa | Małgorzata Ohme | 09-05-2026 | 14:10 | 14:25 | 00:15 |
| 8 z 18 Moduł 6- teoria | Małgorzata Ohme | 09-05-2026 | 14:25 | 14:45 | 00:20 |
| 9 z 18 Moduł 7- teoria/praktyka | Małgorzata Ohme | 09-05-2026 | 14:45 | 15:30 | 00:45 |
| 10 z 18 Moduł 8- teoria | Małgorzata Ohme | 10-05-2026 | 09:00 | 09:45 | 00:45 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 11 z 18 Moduł 9- teoria/praktyka | Małgorzata Ohme | 10-05-2026 | 09:45 | 11:00 | 01:15 |
| 12 z 18 Przerwa | Małgorzata Ohme | 10-05-2026 | 11:00 | 11:15 | 00:15 |
| 13 z 18 Moduł 10- teoria | Małgorzata Ohme | 10-05-2026 | 11:15 | 12:00 | 00:45 |
| 14 z 18 Moduł 11- teoria/praktyka | Małgorzata Ohme | 10-05-2026 | 12:00 | 13:15 | 01:15 |
| 15 z 18 Przerwa | Małgorzata Ohme | 10-05-2026 | 13:15 | 13:30 | 00:15 |
| 16 z 18 Moduł 12- teoria/praktyka | Małgorzata Ohme | 10-05-2026 | 13:30 | 14:15 | 00:45 |
| 17 z 18 Moduł 13- teoria/praktyka | Małgorzata Ohme | 10-05-2026 | 14:15 | 15:00 | 00:45 |
| 18 z 18 Moduł 14- walidacja | - | 10-05-2026 | 15:00 | 15:30 | 00:30 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 250,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 5 250,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 328,13 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 328,13 PLN |

Prowadzący

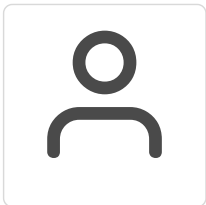
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marzena Martyniak

Ukończyła studia magisterskie na Uniwersytecie SWPS, uzyskując tytuł VIS (Very Important Student) – naukowy II stopnia. Wzięła udział w licznych szkoleniach i kursach z zakresu inteligencji emocjonalnej, stale podnosząc swoje kwalifikacje. Tworząc innowacyjne programy treningowe, takie jak „Personal EPower” oraz „Land of Emotions”, zdobyła doświadczenie w pracy z dorosłymi i dziećmi w obszarze rozwoju emocjonalnego. W 2019 roku ukończyła 3 poziom certyfikacji poziom ekspercki inteligencji emocjonalnej, wydanym przez ISEI w Nowym Jorku. Jest założycielką Instytutu Rozwoju Emocji i generalnym przedstawicielem ISEI w Polsce. Prowadzi międzynarodowe badania naukowe IE, tworzy narzędzia diagnostyczne IE, programy treningowe dla dorosłych z IE, programy edukacyjne dla edukacji. Umiejętnie wykorzystuje narzędzia cyfrowe oparte na AI w pracy psychologa. Współpracuje z placówkami oświatowymi i biznesowymi. Jest prelegentką na konferencjach krajowych i zagranicznych min. Australia, Portugalia, Litwa, Afryka. Prowadzi szkolenia dla firm min. z komunikacji, rozwiązywania konfliktów, samoregulacji, umiejętności interpersonalnych, zarządzania stresem. Prowadzi warsztaty dla kobiet z zakresu zdrowia emocjonalnego, rozwoju osobistego i dobrostanu emocjonalnego. Jest autorką akademickiej książki "Eastern European Perspectives on Emotional Intelligence" oraz cyklu książek Dr. Emocja. Aktualizacja wiedzy z zakresu zielonych kompetencji grudzień 2024. Trener z ponad 5 letnim doświadczeniem.



2 z 2

Małgorzata Ohme

Z wyróżnieniem ukończyła w 2003 roku psychologię społeczną na uniwersytecie SWPS w Warszawie. Pracuje jako psychoterapeuta dorosłych w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej i systemowej. Od 2003 roku prowadzi swoją działalność gospodarczą, której głównym przedmiotem jest działalność psychologiczna i psychoterapeutyczna. Jest współzałożycielką pierwszej w Polsce platformy oferującej pracownikom oraz firmom wsparcie psychologiczne i rozwój osobisty – Mindgram. Prowadzi wiele szkoleń dla firm z zakresu psychologii pozytywnej, holistycznego podejścia do dobrostanu oraz profilaktyki zdrowia psychicznego. Umiejętnie wykorzystuje narzędzia cyfrowe oparte na AI w pracy psychologa. Ma największy w Polsce kanał psychologiczny na platformie YouTube, gdzie wspiera kobiety w budowaniu dobrego, świadomego życia każdego dnia. Prowadzi liczne warsztaty i grupy i wyjazdy terapeutyczne dla kobiet. Trener z ponad 5 letnim doświadczeniem. Aktualizacja wiedzy z zakresu zielonych kompetencji grudzień 2024.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewni niezbędne materiały i akcesoria do przeprowadzenia szkolenia. Każdy uczestnik szkolenia otrzyma materiały szkoleniowe w postaci wydrukowanej prezentacji dotyczącej tematu szkolenia.

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych. Przerwa nie wliczają się do harmonogramu. Jednakże harmonogram przerw jest elastyczny i dostosowany do tempa pracy uczestników w danym dniu szkoleniowym, aby umożliwić im efektywne korzystanie z przerw w zależności od potrzeb i rytmu zajęć. Każdego dnia przewidziano dwie przerwy po 15 min.

Praktyka jest rozumiana jako autorskie ćwiczenia w grupach dotyczące omawianych zagadnień.

Zarówno część praktyczna jak i część teoretyczna szkolenia jest prowadzona przez dwóch trenerów Panią Małgorzatę Ohme oraz Panią Marzenę Martyniak.

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT: 1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Część praktyczna obejmuje autorskie ćwiczenia indywidualne i grupowe odnoszące się do rzec

Adres

ul. 75 Pułku Piechoty 1A
41-500 Chorzów
woj. śląskie

Zajęcia odbywają się w przestronnej sali szkoleniowej. Organizator zapewnia odpowiednie warunki do prowadzenia szkolenia.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



KLAUDIA NYKIEL

E-mail klaudia.nykiel22@interia.pl

Telefon (+48) 531 197 615