



## Zrównoważona Praca Zdalna i Hybrydowa z Wykorzystaniem Sztucznej Inteligencji – Organizacja, Narzędzia i Efektywność Cyfrowa. Szkolenie kończące się międzynarodowym egzaminem ECDL/ICDL – Praca zdalna.

4 960,00 PLN brutto  
4 960,00 PLN netto  
291,76 PLN brutto/h  
291,76 PLN netto/h  
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

JT Consulting  
Spółka z  
ograniczoną  
odpowiedzialnością  
★★★★★ 5,0 / 5  
184 oceny

Numer usługi 2026/04/01/22139/3456324

- 📍 Chorzów
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 17:00 h
- 📅 06.06.2026 do 07.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych pracujących lub planujących pracę w modelu zdalnym lub hybrydowym, które chcą rozwinąć kwalifikacje cyfrowe w zakresie organizacji pracy, współpracy online oraz wykorzystania nowoczesnych narzędzi cyfrowych, w tym narzędzi opartych na sztucznej inteligencji. Usługa adresowana jest w szczególności do pracowników przedsiębiorstw, organizacji pozarządowych i instytucji publicznych, a także do menedżerów, koordynatorów zespołów, pracowników biurowych oraz osób planujących rozwój zawodowy lub zmianę ścieżki kariery w środowisku pracy cyfrowej. Szkolenie jest odpowiednie zarówno dla osób rozpoczynających pracę zdalną, jak i dla uczestników posiadających doświadczenie w pracy online. Szkolenie nie wymaga zaawansowanej wiedzy technicznej – wystarczająca jest podstawowa umiejętność obsługi komputera i Internetu.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

25

### Data zakończenia rekrutacji

05-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

17

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem usługi jest nabycie zielonych kwalifikacji cyfrowych w zakresie organizacji i realizacji pracy zdalnej i hybrydowej zgodnie z zasadami green IT oraz efektywnego wykorzystania zasobów. Uczestnik analizuje wpływ pracy na środowisko, projektuje rozwiązania ograniczające zużycie energii i emisję CO<sub>2</sub>, optymalizuje procesy pracy oraz dobiera i wykorzystuje narzędzia cyfrowe i AI w sposób wspierający zrównoważony rozwój. Szkolenie przygotowuje do egzaminu ECDL/ICDL Praca zdalna.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje pojęcie pracy zdalnej i hybrydowej	Rozróżnia modele pracy	Test teoretyczny
Analizuje korzyści i wyzwania pracy zdalnej	Wskazuje korzyści i zagrożenia	Test teoretyczny
Stosuje zasady samzarządzania w pracy zdalnej	Organizuje pracę zgodnie z przyjętymi metodami	Wywiad swobodny
Klasyfikuje główne typy narzędzi wspierających pracę zdalną	Uzasadnia dobór narzędzi	Wywiad swobodny
Wyjaśnia rolę narzędzi cyfrowych wspierających organizację pracy zdalnej	Wskazuje zastosowania AI w pracy	Wywiad swobodny
Identyfikuje narzędzia do tworzenia i udostępniania treści online	Przyporządkowuje narzędzia do zastosowań i udostępniania treści online	Test teoretyczny
Stosuje AI do generowania i strukturyzowania treści	Identyfikuje zastosowania narzędzi cyfrowych w pracy zdalnej	Test teoretyczny
Stosuje zasady efektywnego udostępniania treści online	Identyfikuje zasady udostępniania treści online	Test teoretyczny
Analizuje czynniki wpływające na wybór narzędzi do pracy zdalnej	Uzasadnia wybór narzędzi	Wywiad swobodny
Rozwiązuje przykładowe zadania egzaminacyjne z zakresu pracy zdalnej	Rozwiązuje testowe pytania zgodne z sylabusem ICDL Praca Zdalna	Test teoretyczny
Współpracuje w zespole w środowisku pracy zdalnej	Uczestniczy w pracy zespołowej online	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Odpowiedzialnie korzysta z narzędzi cyfrowych	Stosuje zasady etyczne i bezpieczeństwa	Wywiad swobodny
Analizuje wpływ pracy zdalnej na środowisko w zakresie emisji CO <sub>2</sub> , zużycia energii oraz zasobów sprzętowych	Identyfikuje i interpretuje wpływ pracy zdalnej na środowisko w kontekście funkcjonowania organizacji	Test teoretyczny
Projektuje ekologiczny model organizacji pracy cyfrowej w przedsiębiorstwie	Opracowuje spójny i możliwy do wdrożenia model ekologicznej organizacji pracy cyfrowej	Prezentacja
Uczestnik stosuje zasady green IT w doborze narzędzi i procesów pracy	Dobiera i uzasadnia rozwiązania cyfrowe zgodne z zasadami green IT	Obserwacja w warunkach symulowanych
Optymalizuje wykorzystanie zasobów cyfrowych w pracy zdalnej i hybrydowej	Identyfikuje działania ograniczające zużycie energii, transfer danych oraz wykorzystanie zasobów IT Dobiera rozwiązania zmniejszające obciążenie infrastruktury cyfrowej	Test teoretyczny
Dobiera ustawienia i konfiguracje narzędzi cyfrowych ograniczające zużycie energii	Wskazuje ustawienia narzędzi i systemów wpływające na efektywność energetyczną Uzasadnia dobór konfiguracji ograniczających zużycie zasobów	Wywiad swobodny
Projektuje działania ograniczające ślad środowiskowy komunikacji online	Opracowuje zasady prowadzenia komunikacji cyfrowej zmniejszające zużycie energii i transfer danych Dobiera formy komunikacji adekwatne do celu i zasobooszczędne	Prezentacja
Analizuje wpływ cyklu życia sprzętu komputerowego na środowisko w kontekście pracy cyfrowej	Wskazuje czynniki wpływające na zużycie sprzętu i jego wymianę Uzasadnia wybór działań ograniczających wpływ środowiskowy urządzeń	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://pti.org.pl/>

## Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

JT Consulting Sp. z o.o.

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Polskie Towarzystwo Informatyczne

# Program

## Program szkolenia

### Dzień 1

#### Blok 1. Koncepcje pracy zdalnej, hybrydowej i rola sztucznej inteligencji

- definicja i modele pracy zdalnej oraz hybrydowej w kontekście efektywnego wykorzystania zasobów
- korzyści i wyzwania pracy zdalnej dla pracowników, organizacji i społeczeństwa, z uwzględnieniem wpływu środowiskowego
- wpływ pracy zdalnej na efektywność organizacyjną oraz środowisko, w tym analiza emisji CO<sub>2</sub>, zużycia energii i zasobów oraz zasady green IT
- rola sztucznej inteligencji jako narzędzia wspierającego organizację i produktywność pracy zdalnej z uwzględnieniem optymalizacji zużycia zasobów

#### Blok 2. Samozarządzanie, współpraca zespołowa i komunikacja online

- organizacja pracy własnej w środowisku zdalnym z uwzględnieniem efektywności energetycznej i zarządzania zasobami
- zarządzanie czasem, priorytetami i zadaniami w kontekście optymalizacji procesów pracy
- zasady efektywnej komunikacji synchronicznej i asynchronicznej z uwzględnieniem ograniczania nadmiarowej komunikacji cyfrowej
- współpraca zespołowa w środowiskach rozproszonych z uwzględnieniem efektywnego wykorzystania narzędzi cyfrowych
- wykorzystanie narzędzi AI do planowania, generowania pomysłów i usprawniania współpracy, z uwzględnieniem zasad green IT

### Dzień 2

#### Blok 3. Konfiguracja środowiska pracy zdalnej i narzędzia cyfrowe

- ergonomia, BHP i organizacja stanowiska pracy zdalnej z uwzględnieniem efektywnego wykorzystania energii
- wymagania technologiczne i podstawy bezpieczeństwa informacji w kontekście optymalizacji infrastruktury IT
- narzędzia do komunikacji, spotkań online, współtworzenia treści i zarządzania zadaniami z uwzględnieniem ich wpływu na zużycie zasobów
- odpowiedzialne, bezpieczne i świadome korzystanie z narzędzi cyfrowych i AI, w tym w kontekście efektywności energetycznej i zasad green IT

#### Blok 4. Projekt praktyczny, przygotowanie do walidacji i egzaminu

- projekt praktyczny: stworzenie strony internetowej dotyczącej zasad pracy zdalnej i hybrydowej, uwzględniającej ekologiczne aspekty organizacji pracy cyfrowej oraz zasady green IT
- wykorzystanie narzędzi AI do generowania treści, struktury i elementów wizualnych strony z uwzględnieniem optymalizacji zasobów
- omówienie przygotowanego projektu (prezentacja)
- powtórzenie kluczowych zagadnień i przygotowanie do egzaminu ECDL/ICDL
- **Walidacja** - Walidacja efektów uczenia się prowadzona jest z zachowaniem zasady rozdzielenia procesu szkolenia i oceny. Osoba prowadząca szkolenie nie dokonuje oceny wiedzy i umiejętności uczestników w zakresie, w którym prowadziła zajęcia. Walidacja wewnętrzna obejmuje m.in. weryfikację efektów uczenia się w zakresie zielonych kompetencji, w szczególności analizy wpływu pracy zdalnej na środowisko, zasad green IT oraz projektowania ekologicznych procesów cyfrowych.
- **Egzamin zewnętrzny** - Egzamin **ICDL - Praca Zdalna** zostanie przeprowadzony po zakończeniu szkolenia i procesu walidacji, zgodnie z ustalonym harmonogramem. Organizatorem egzaminu jest **Polskie Towarzystwo Informatyczne** – jednostka certyfikująca, która deleguje uprawnionego egzaminatora. Egzamin odbędzie się w siedzibie firmy JT Consulting, posiadającej certyfikowane mobilne laboratorium egzaminacyjne ECDL. Egzamin potwierdza nabycie kwalifikacji cyfrowych zgodnie z międzynarodowym standardem ICDL.

Wynik egzaminu/certyfikat jest przekazywany uczestnikom w tym samym dniu co egzamin (zgodnie z procedurą jednostki certyfikującej).

**Zielone kompetencje oraz zgodność z RSI / PRT województwa śląskiego**

Szkolenie wspiera rozwój **zielonych kompetencji cyfrowych**, koncentrując się na odpowiedzialnej organizacji pracy zdalnej i hybrydowej z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi cyfrowych, w tym narzędzi opartych na sztucznej inteligencji. Praca zdalna i hybrydowa przyczynia się do **ograniczenia emisji związanych z transportem**, zmniejszenia zapotrzebowania na infrastrukturę biurową oraz **bardziej efektywnego wykorzystania zasobów energetycznych i sprzętowych**. Uczestnicy zdobywają wiedzę umożliwiającą świadomy dobór narzędzi cyfrowych, optymalizację procesów pracy oraz odpowiedzialne korzystanie z technologii informacyjnych w codziennej działalności zawodowej.

Usługa została zaprojektowana w odniesieniu do **Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030** oraz **Programu Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego**, w szczególności w następujących obszarach:

- **Technologie informacyjne i telekomunikacyjne (PRT 4.4)** – cyfrowa organizacja pracy, współpraca online, wykorzystanie narzędzi wspierających pracę zdalną i hybrydową,
- **Cyfryzacja procesów organizacyjnych i usług** – wdrażanie nowoczesnych modeli pracy sprzyjających elastyczności i innowacyjności organizacji,
- **Efektywność energetyczna i zrównoważone zarządzanie zasobami** – ograniczenie zużycia energii, infrastruktury i zasobów materialnych dzięki pracy zdalnej.

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji w zakresie **zielonych kompetencji cyfrowych, organizacji pracy zdalnej oraz wykorzystania narzędzi cyfrowych i AI**, umożliwiając uczestnikom funkcjonowanie w nowoczesnej gospodarce cyfrowej w sposób odpowiedzialny środowiskowo i zgodny z aktualnymi kierunkami rozwoju gospodarczego regionu śląskiego.

#### Metody nauczania

- Wykłady
- Ćwiczenia praktyczne
- Dyskusje grupowe

Usługa obejmuje łącznie 17 godzin zegarowych, w tym ok. 7,5 godzin zajęć praktycznych, ok. 8 godziny zajęć teoretycznych oraz 1,5 godziny przeznaczone na walidację i egzamin zewnętrzny. Przerwy (2h) wliczone są w czas szkolenia.

Egzamin zostanie przeprowadzony w trakcie trwania usługi, po walidacji i cyklu szkolenia - zgodnie z przyjętym harmonogramem, organizatorem będzie Polskie Towarzystwo Informatyczne, jednostka uprawniona do certyfikacji, które oddeleguje uprawnionego egzaminatora. Egzamin zostanie przeprowadzony w siedzibie firmy organizującej szkolenie, tj. JT Consulting, która posiada certyfikowane mobilne laboratorium egzaminacyjne ECDL. Egzamin ten potwierdza nabycie kwalifikacji cyfrowych przy wykorzystaniu zielonych umiejętności. Egzamin ICDL Praca Zdalna jest przeprowadzany przez niezależną instytucję, co zapewnia obiektywność oceny.

Proces szkolenia jest oddzielony od walidacji. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała. Końcową walidację prowadzi odrębna osoba niebędąca osobą szkolącą/trenerem, natomiast egzamin zewnętrzny przeprowadzony zostanie przez egzaminatora zewnętrznego wyznaczonego przez jednostkę certyfikującą tj. Polskie Towarzystwo Informatyczne.

---

Certyfikat ICDL (dawniej ECDL) stanowi kwalifikację rynkową potwierdzającą efekty uczenia się w zakresie umiejętności cyfrowych, zgodnie z międzynarodowym standardem ICDL (International Computer Driving Licence).

System certyfikacji ICDL funkcjonuje globalnie i jest rozwijany przez ICDL Foundation – organizację międzynarodową odpowiedzialną za standard, sylabusy egzaminacyjne oraz jakość procesu certyfikacji.

W Polsce proces certyfikacji realizowany jest przez Polskie Towarzystwo Informatyczne (PTI), będące krajowym operatorem programu ICDL/ECDL, działającym na podstawie licencji ICDL Foundation.

Egzaminy przeprowadzane są w autoryzowanych centrach lub laboratoriach egzaminacyjnych zgodnie z jednolitymi procedurami międzynarodowego systemu ICDL, a uzyskany certyfikat jest rozpoznawalny na rynku pracy w wielu krajach.

JT Consulting Sp. z o.o. posiada status certyfikowanego Laboratorium Mobilnego ECDL, nadany przez Polskie Towarzystwo Informatyczne, co uprawnia do organizacji i przeprowadzania egzaminów certyfikacyjnych ICDL zgodnie z obowiązującymi standardami i procedurami systemu.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 16</b> Blok 1. Koncepcje pracy zdalnej, hybrydowej i rola sztucznej inteligencji cz.1	Leszek Litwin	06-06-2026	08:00	09:45	01:45
<b>2 z 16</b> Przerwa	Leszek Litwin	06-06-2026	09:45	10:00	00:15
<b>3 z 16</b> Blok 1. Koncepcje pracy zdalnej, hybrydowej i rola sztucznej inteligencji cz.2 - ćwiczenia indywidualne i grupowe	Leszek Litwin	06-06-2026	10:00	11:45	01:45
<b>4 z 16</b> Przerwa	Leszek Litwin	06-06-2026	11:45	12:15	00:30
<b>5 z 16</b> Blok 2. Samozarządzanie, współpraca zespołowa i komunikacja online cz.1	Leszek Litwin	06-06-2026	12:15	14:00	01:45
<b>6 z 16</b> Przerwa	Leszek Litwin	06-06-2026	14:00	14:15	00:15
<b>7 z 16</b> Blok 2. Samozarządzanie, współpraca zespołowa i komunikacja online cz.2 - ćwiczenia indywidualne i grupowe	Leszek Litwin	06-06-2026	14:15	16:00	01:45
<b>8 z 16</b> Blok 3. Konfiguracja środowiska pracy zdalnej i narzędzia cyfrowe cz.1	Leszek Litwin	07-06-2026	08:00	09:45	01:45
<b>9 z 16</b> Przerwa	Leszek Litwin	07-06-2026	09:45	10:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 16</b> Blok 3. Konfiguracja środowiska pracy zdalnej i narzędzia cyfrowe cz.2 – ćwiczenia indywidualne i grupowe	Leszek Litwin	07-06-2026	10:00	11:45	01:45
<b>11 z 16</b> Przerwa	Leszek Litwin	07-06-2026	11:45	12:15	00:30
<b>12 z 16</b> Blok 4. Projekt praktyczny, przygotowanie do walidacji i egzaminu cz.1	Leszek Litwin	07-06-2026	12:15	14:00	01:45
<b>13 z 16</b> Przerwa	Leszek Litwin	07-06-2026	14:00	14:15	00:15
<b>14 z 16</b> Blok 4. Projekt praktyczny, przygotowanie do walidacji i egzaminu cz.2 - ćwiczenia indywidualne i grupowe	Leszek Litwin	07-06-2026	14:15	15:30	01:15
<b>15 z 16</b> Walidacja (test teoretyczny, prezentacja, wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych)	-	07-06-2026	15:30	16:00	00:30
<b>16 z 16</b> Egzamin zewnętrzny	-	07-06-2026	16:00	17:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 960,00 PLN

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	4 960,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	291,76 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	291,76 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	100,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	100,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	190,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	190,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Leszek Litwin

Leszek Litwin, doktor nauk o Ziemi, od ponad 20 lat specjalizuje się w technologiach cyfrowych, geoinformatyce, metadanych oraz cyberbezpieczeństwie. Doświadczony trener i egzaminator ECDL, autor publikacji i podręczników dotyczących walidacji kompetencji cyfrowych, w tym dwóch tomów „ECDL. European Computer Driving License. Przewodnik” (Helion, 2009). Od 2010 r. certyfikowany egzaminator ECDL oraz trener szkoleń z zakresu obsługi narzędzi biurowych, analizy danych, sztucznej inteligencji, bezpieczeństwa cyfrowego i technologii zielonych. Koordynował wdrożenia programów szkoleniowych ECDL dla firm, uczelni i instytucji publicznych, dbając o jakość i zgodność z międzynarodowymi standardami. Aktywnie promuje ideę cyfrowej odpowiedzialności oraz rozwoju zielonych kompetencji – prowadzi warsztaty i kursy łączące technologie informatyczne z aspektami zrównoważonego rozwoju, efektywności energetycznej i ekologicznego projektowania procesów cyfrowych. W swojej działalności szkoleniowej i dydaktycznej propaguje wykorzystanie technologii w służbie środowisku i gospodarce o obiegu zamkniętym, zgodnie z celami Europejskiego Zielonego Ładu. Posiada doświadczenie oraz kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi. Posiada doświadczenie w realizacji projektów szkoleniowych z zakresu zrównoważonego rozwoju oraz zielonych kompetencji.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma komplet materiałów szkoleniowych tj. skrypt szkoleniowy oraz sylabus.

### Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych z funduszy europejskich warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora, który udziela dofinansowania.

## Informacje dodatkowe

Uczestnicy, którzy zdadzą egzamin otrzymają międzynarodowy certyfikat ICDL Praca Zdalna, który uznawany jest na całym świecie.

Zajęcia realizowane są w formie stacjonarnej. Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych. Egzamin ECDL/ICDL przeprowadzany jest w certyfikowanym laboratorium ECDL/ICDL gdzie zapewnione jest automatyczne tłumaczenie treści egzaminu na język polski jeżeli zachodzi taka konieczność.

Jednym z warunków ukończenia szkolenia jest udział w 80% zajęć, na każdych zajęciach uczestnik podpisuje listę obecności.

Szkolenie realizowane jest w sali wyposażonej w indywidualne stanowiska komputerowe (łącznie 25 stanowisk komputerowych). Każdy uczestnik ma zapewniony komputer z dostępem do Internetu oraz niezbędnym oprogramowaniem na czas całego szkolenia, w tym części praktycznej i projektowej. Szkolenie nie jest dzielone na grupy.

Podstawa prawna zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 29 ustawy o VAT.

## Adres

ul. Armii Krajowej 15  
41-506 Chorzów  
woj. śląskie

Certyfikowana sala szkoleniowa z własnym sprzętem komputerowym - certyfikowane Laboratorium Mobilne ECDL/ICDL w którym mogą się odbywać egzaminy na Europejski Certyfikat Umiejętności Komputerowych.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**Tomasz Frąckowiak**

**E-mail** [frackowiak.tomasz@interia.pl](mailto:frackowiak.tomasz@interia.pl)

**Telefon** (+48) 535 995 980