



IQ CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

7 908 ocen

Szkolenie: „Kompetencje 4.0 w praktyce: ekologia pracy, samoregulacja i odpowiedzialność relacyjna w środowisku zmienności w przedsiębiorstwie”

Numer usługi 2026/07/01/120895/3663458

📍 Szwecja

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 20:00 h

📅 24.08.2026 do 26.08.2026

6 250,00 PLN brutto

6 250,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

237,04 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Ekologia i rolnictwo / Ochrona środowiska

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią pracownicy przedsiębiorstwa zatrudnieni na stanowiskach: mechanik pojazdów samochodowych, operator samochodu asenizacyjnego, kierowca – pomocnik operatora, operator sprzętu specjalistycznego, kierowca pojazdu specjalistycznego, pracownik wykonujący prace dorywcze oraz pracownik biurowy.

Szkolenie skierowane jest do osób wykonujących pracę wymagającą samodzielności, odpowiedzialności, współpracy zespołowej oraz dostosowywania się do zmieniających się warunków pracy. Program odpowiada na potrzeby rozwojowe w zakresie kompetencji 4.0, w szczególności ekologii pracy, samoregulacji, zarządzania stresem, odpowiedzialności relacyjnej, komunikacji oraz adaptacji do zmian. Zdobyte kompetencje wspierają efektywną realizację obowiązków zawodowych, sprawną współpracę pomiędzy pracownikami wykonującymi zadania operacyjne i administracyjne oraz budowanie dobrej współpracy w środowisku pracy.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

23-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 rozwija kompetencje 4.0 w zakresie samoregulacji, odpowiedzialności relacyjnej i ekologii pracy, niezbędne do skutecznego funkcjonowania w zmiennym środowisku przedsiębiorstwa. Uczestnicy doskonalą umiejętności komunikacji, współpracy i budowania relacji zawodowych oraz uczą się efektywnego działania w warunkach presji, zmian i złożoności procesów organizacyjnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje mechanizmy samoregulacji emocjonalnej i poznawczej oraz zasady ekologii pracy, a także wskazuje ich wpływ na efektywność działania, dobrostan i utrzymanie równowagi w dynamicznym środowisku zawodowym.	Rozróżnia mechanizmy samoregulacji emocjonalnej i poznawczej oraz wskazuje ich zastosowanie w sytuacjach zawodowych związanych ze stresem, zmianą lub przeciążeniem.	Wywiad swobodny
	Identyfikuje zasady ekologii pracy wspierające dobrostan i efektywność zawodową oraz wskazuje działania ograniczające przeciążenie i wspierające równowagę w pracy.	Wywiad swobodny
Uczestnik rozpoznaje sygnały przeciążenia wynikające z funkcjonowania w dynamicznym i zmiennym środowisku pracy oraz wykorzystuje podstawowe techniki samoregulacji i zasady ekologii pracy wspierające utrzymanie efektywności, równowagi i odpowiedzialnego funkcjonowania w relacjach zawodowych.	Rozpoznaje sygnały przeciążenia psychicznego, emocjonalnego lub organizacyjnego występujące w środowisku pracy oraz wskazuje ich wpływ na efektywność działania i współpracę zespołową.	Wywiad swobodny
	Wskazuje techniki samoregulacji i działania zgodne z zasadami ekologii pracy, które wspierają utrzymanie równowagi i skuteczne funkcjonowanie w sytuacjach zmiany lub presji zawodowej.	Wywiad swobodny
	Definiuje pojęcie odpowiedzialności relacyjnej oraz wskazuje jej znaczenie w budowaniu współpracy i skutecznej komunikacji w zespole.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje zachowania wspierające i utrudniające współpracę zespołową w warunkach zmienności organizacyjnej.	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia zasady odpowiedzialności relacyjnej w środowisku pracy oraz określa ich wpływ na współpracę, komunikację i efektywność działania zespołu w warunkach zmienności organizacyjnej.		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia działania wspierające i obniżające efektywność pracy w środowisku zmienności oraz dobiera rozwiązania zgodne z zasadami ekologii pracy, samoregulacji i odpowiedzialności relacyjnej. Uczestnik opracowuje indywidualny plan wdrożenia zasad ekologii pracy, samoregulacji i odpowiedzialności relacyjnej w swoim środowisku zawodowym w celu zwiększenia efektywności działania i jakości współpracy.	Identyfikuje działania i zachowania wspierające efektywność pracy oraz ograniczające przeciążenie i zakłócenia we współpracy zespołowej.	Wywiad swobodny
	Rozróżnia zasady ekologii pracy, samoregulacji i odpowiedzialności relacyjnej wpływające na skuteczność działania w środowisku zawodowym. Opracowuje plan działań uwzględniający zastosowanie zasad ekologii pracy, samoregulacji i odpowiedzialności relacyjnej w codziennych sytuacjach zawodowych.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera adekwatne sposoby reagowania i organizacji pracy w symulowanych sytuacjach związanych ze zmianą, presją lub współpracą zespołową.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi

Infrastruktura i wyposażenie:

Usługa realizowana jest w sali szkoleniowej spełniającej wymagania BHP, dostosowanej do liczby uczestników. Zapewnione są materiały piśmiennicze oraz warunki do pracy szkoleniowej umożliwiające realizację zajęć teoretycznych i praktycznych.

Materiały szkoleniowe:

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych w formie papierowej i elektronicznej (skrypty, prezentacje, case studies), które stają się ich własnością po zakończeniu usługi.

Materiały są aktualne, zgodne z programem i wspierają osiągnięcie założonych efektów uczenia się.

Kadra dydaktyczna i walidator:

Szkolenie prowadzone jest przez trenera posiadającego udokumentowane doświadczenie zawodowe oraz kompetencje dydaktyczne w obszarze tematycznym usługi.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest przez osobę inną niż trener prowadzący (niezależny walidator), co gwarantuje obiektywizm oceny.

Dostępność i zasady horyzontalne:

Miejsce realizacji usługi oraz materiały są dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, zgodnie z zasadą równego traktowania i niedyskryminacji.

Dostawca zapewnia możliwość skorzystania z mechanizmu racjonalnych usprawnień (np. pętla indukcyjna, tłumacz języka migowego), jeśli zostanie zgłoszone takie zapotrzebowanie

Monitoring i organizacja szkolenia:

W trakcie szkolenia prowadzona jest lista obecności potwierdzająca obecność uczestnika na szkoleniu.

Cel i charakter szkolenia:

Szkolenie trwa 20 godzin zegarowych. Harmonogram uwzględnia dziennie dwie przerwy 30-minutowe, które wliczone są w czas trwania szkolenia.

Dzień 1 – Samoregulacja i ekologia pracy jako fundament funkcjonowania zawodowego**Moduł 1: Samoregulacja w środowisku zmienności**

- mechanizmy samoregulacji emocjonalnej i poznawczej w pracy
- reakcje na stres, presję i zmianę
- różnice między reakcją impulsywną a świadomym działaniem
- wpływ samoregulacji na efektywność i jakość działania

Moduł 2: Ekologia pracy – podstawy i zastosowanie

- zasady ekologii pracy w środowisku zawodowym
- równowaga między obciążeniem a możliwościami pracownika
- działania ograniczające przeciążenie i chaos operacyjny
- dobre praktyki organizacji pracy własnej

Moduł 3: Identyfikacja sygnałów przeciążenia

- sygnały przeciążenia psychicznego, emocjonalnego i organizacyjnego
- wpływ przeciążenia na jakość pracy i współpracę
- narzędzia wczesnego rozpoznawania przeciążenia
- strategie reagowania i stabilizacji działania

Dzień 2 – Odpowiedzialność relacyjna i funkcjonowanie w zespole**Moduł 1: Odpowiedzialność relacyjna w praktyce**

- definicja i znaczenie odpowiedzialności relacyjnej
- wpływ jednostki na funkcjonowanie zespołu
- komunikacja jako element współodpowiedzialności
- rola zachowań indywidualnych w wynikach zespołu

Moduł 2: Zachowania wspierające i zakłócające współpracę

- identyfikacja zachowań wzmacniających współpracę
- identyfikacja zachowań obniżających efektywność zespołu
- dynamika zespołu w warunkach zmienności
- wpływ stylów działania na relacje i wyniki

Moduł 3: Ekologia relacji i współpraca w zmienności

- zasady utrzymania jakości współpracy w zmiennym środowisku
- ograniczanie konfliktów i napięć operacyjnych
- budowanie odpowiedzialnej komunikacji w zespole
- praktyczne scenariusze zespołowe

Dzień 3 – Efektywność działania i wdrożenie kompetencji 4.0

Moduł 1: Efektywność pracy w środowisku zmienności

- działania o wysokim i niskim wpływie na wynik
- identyfikacja „strat organizacyjnych” w pracy
- priorytetyzacja działań i koncentracja na efektywności
- integracja samoregulacji z organizacją pracy

Moduł 2: Praca na symulacjach zawodowych

- sytuacje presji, zmiany i współpracy zespołowej
- dobór adekwatnych sposobów działania
- organizacja pracy w warunkach niepewności
- testowanie reakcji i decyzji w praktyce

Moduł 3: Indywidualny plan wdrożenia kompetencji 4.0

- opracowanie planu wdrożenia ekologii pracy
- integracja samoregulacji i odpowiedzialności relacyjnej
- definiowanie działań w codziennej praktyce zawodowej
- planowanie zmian w sposobie pracy i współpracy
- przygotowanie do monitorowania wdrożenia

Walidacja szkolenia - W procesie walidacji szkolenia wykorzystano **test teoretyczny** skonstruowany tak, by weryfikować efekty uczenia się na trzech poziomach: **wiedzy**, **umiejętności** oraz **kompetencji społecznych (postaw)**. Uzupełniono go o dodatkowe metody walidacji, takie jak **wywiad swobodny** i **obserwacja w warunkach symulowanych**.

METODY STOSOWANE PODCZAS SZKOLENIA:

- Prezentacja w formie wykładu Dyskusja grupowa
- Wspólne dochodzenie do wniosków
- Ćwiczenia w grupach
- Ćwiczenia w parach
- Ćwiczenia indywidualne
- Case study

Dodatkowe elementy:

- **Studium przypadku:** Analiza rzeczywistej sytuacji z firmy uczestnika szkolenia.
- **Warsztaty negocjacyjne:** Symulacje negocjacji w różnych scenariuszach.
- **Feedback:** Indywidualna analiza mocnych stron i obszarów do poprawy.
- **Materiały szkoleniowe:** Komplet materiałów szkoleniowych, w tym prezentacje, ćwiczenia, wzory dokumentów.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Dzień 1. Moduł 1: Samoregulacja w środowisku zmienności	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	24-08-2026	07:00	09:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	24-08-2026	09:00	09:30	00:30
3 z 16 Dzień 1. Moduł 2: Ekologia pracy – podstawy i zastosowanie	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	24-08-2026	09:30	11:30	02:00
4 z 16 -	Przerwa	-	24-08-2026	11:30	12:00	00:30
5 z 16 Dzień 1. Moduł 3: Identyfikacja sygnałów przeciążenia	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	24-08-2026	12:00	14:00	02:00
6 z 16 Dzień 2. Moduł 1: Odpowiedzialność relacyjna w praktyce	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	25-08-2026	07:00	09:00	02:00
7 z 16 -	Przerwa	-	25-08-2026	09:00	09:30	00:30
8 z 16 Dzień 2. Moduł 2: Zachowania wspierające i zakłócające współpracę	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	25-08-2026	09:30	11:30	02:00
9 z 16 -	Przerwa	-	25-08-2026	11:30	12:00	00:30
10 z 16 Dzień 2. Moduł 3: Ekologia relacji i współpraca w zmienności	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	25-08-2026	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 16 Dzień 3. Moduł 1: Efektywność pracy w środowisku zmienności	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	26-08-2026	07:00	08:30	01:30
12 z 16 -	Przerwa	-	26-08-2026	08:30	09:00	00:30
13 z 16 Dzień 3. Moduł 2: Praca na symulacjach zawodowych	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	26-08-2026	09:00	10:30	01:30
14 z 16 -	Przerwa	-	26-08-2026	10:30	11:00	00:30
15 z 16 Dzień 3. Moduł 3: Indywidualny plan wdrożenia kompetencji 4.0	Zajęcia	ROBERT ZAJĄC	26-08-2026	11:00	12:00	01:00
16 z 16 -	Walidacja	-	26-08-2026	12:00	13:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	16:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	22:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto 6 250,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 6 250,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 312,50 PLN

Koszt osobogodziny netto 312,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ROBERT ZAJĄC

Dyrektor administracji, wykładowca i menedżer i z 24-letnim stażem. Posiada szeroką wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie zarządzania zasobami ludzkimi, co stanowi solidną podstawę do prowadzenia szkoleń HR. Od 6 lat regularnie prowadzi szkolenia dla pracowników działów HR. Trener posiada co najmniej 120h doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich dwóch latach (24 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia. Wieloletnie doświadczenie w obszarach administracji i HR, a także szeroka wiedza zdobyta na studiach w takich dziedzinach jak administracja, budownictwo, BHP oraz coaching z psychologią, umożliwia zrozumienie zarówno praktycznych, jak i psychologicznych aspektów pracy z ludźmi. Prowadząc szkolenia HR ze szczególnym uwzględnieniem tematów: Zarządzanie zmianami wynikającymi z przeobrażeń na rynku pracy, Przygotowanie organizacji do wyzwań na rynku pracy, Zarządzanie różnorodnością i wielokulturowością oraz Zarządzanie wiekiem i współpracą międzypokoleniową w przedsiębiorstwach, w pełni wykorzystuje swoje kompetencje do tworzenia programów, które są skrojone na miarę potrzeb organizacji. Styl zarządzania, oparty na wieloletnim doświadczeniu, pozwala na skuteczne przekazywanie wiedzy zarówno na poziomie operacyjnym, jak i strategicznym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają materiały dydaktyczne w formie papierowej przygotowane w oparciu o tematykę szkolenia oraz zgodnie z wymaganiami prawnymi określonymi w prawie polskim oraz UE.

- Prezentacje multimedialne

- Artykuły naukowe
- Narzędzia diagnostyczne

Uczestnicy szkolenia otrzymają zaświadczenie o odbyciu szkolenia potwierdzający nabyte umiejętności, które stanowi potwierdzenie nabytych kompetencji dotyczących optymalizacji zużycia energii. Poziom frekwencji na szkoleniu pozwalający na wydanie zaświadczenia o ukończeniu szkolenia powinien wynosić 100%. W przypadku uczestnictwa w usłudze osoby z niepełnosprawnością dostawca usługi zapewni realizację usługi rozwojowej uwzględniając ich potrzeby.

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem może zostać osoba, która spełnia następujące warunki:

- jest osobą pełnoletnią,
- zatrudnienie w przedsiębiorstwie produkcyjno-usługowym lub współpraca z nim,
- minimum podstawowe doświadczenie w pracy w środowisku produkcyjnym lub usługowym,
- brak przeciwwskazań do udziału w szkoleniu o charakterze warsztatowym (praca umysłowa, praca w grupie),

Szkolenie skierowane jest do osób wykonujących pracę wymagającą samodzielności, odpowiedzialności, współpracy zespołowej oraz dostosowywania się do zmieniających się warunków pracy. Program odpowiada na potrzeby rozwojowe w zakresie kompetencji 4.0, w szczególności ekologii pracy, samoregulacji, zarządzania stresem, odpowiedzialności relacyjnej, komunikacji oraz adaptacji do zmian. Zdobyte kompetencje wspierają efektywną realizację obowiązków zawodowych i budowanie dobrej współpracy w środowisku pracy.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo. Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług. Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania. Koszt przeprowadzenia walidacji jest uwzględniony w cenie szkolenia.

Koszt przeprowadzenia walidacji jest uwzględniony w cenie szkolenia.

Adres

ul. Kościelna 18
78-611 Szwecja
woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



MARTA ZABADEUSZ

E-mail marta.zabadeusz@iq-consulting.pl

Telefon (+48) 883 864 533