



Szkolenie: Lider w zrównoważonej organizacji – efektywność zespołu, odporność i racjonalne wykorzystanie zasobów

Numer usługi 2026/09/24/131563/3832363

5 166,00 PLN brutto
4 200,00 PLN netto
369,00 PLN brutto/h
300,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

257 ocen

📍 Bytom

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 14:00 h

📅 15.12.2026 do 04.01.2027

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, które w swojej pracy odpowiadają lub przygotowują się do pełnienia ról związanych z organizacją pracy innych, podejmowaniem decyzji oraz funkcjonowaniem w warunkach presji czasu i zmian. Szkolenie adresowane jest do osób, które chcą formalnie potwierdzić swoje kwalifikacje w obszarze zarządzania zespołem, komunikacji liderkiej, motywowania pracowników, prowadzenia trudnych rozmów oraz zarządzania energią i odpornością psychiczną w środowisku pracy.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

14-12-2026

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

Usługa szkoleniowa przygotowuje uczestników do świadomego pełnienia ról leaderskich i organizowania pracy zespołów zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju. Rozwija kompetencje w zakresie zarządzania, komunikacji i odporności oraz wykorzystania narzędzi cyfrowych w organizacji pracy. Uczestnicy uczą się racjonalnie gospodarować energią, urządzeniami i materiałami, ograniczać zużycie papieru oraz wdrażać cyfrowe i zielone rozwiązania wspierające efektywność zespołu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia style przywództwa oraz ich wpływ na efektywność zespołu, motywację pracowników i stabilność procesów w warunkach presji i zmian	Wskazuje cechy stylów przywództwa i opisuje ich konsekwencje organizacyjne.	Test teoretyczny
Charakteryzuje rolę lidera w racjonalnym wykorzystaniu zasobów ludzkich oraz realizacji celów organizacji zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju	Wyjaśnia zależności między stylem zarządzania, dobrostanem pracowników i długofalową efektywnością.	Test teoretyczny
Określa zasady skutecznej komunikacji lidera z pracownikiem w sytuacjach presji czasu, zmian i oporu zespołu.	Wymienia elementy komunikacji ograniczającej konflikty i chaos organizacyjny	Test teoretyczny
Dobiera sposoby komunikowania oczekiwań, decyzji i informacji zwrotnej w codziennej pracy.	Przedstawia przykłady zastosowania narzędzi komunikacyjnych i feedbackowych.	Test teoretyczny
Opisuje sposób prowadzenia trudnych rozmów z pracownikami w sytuacjach konfliktowych lub obciążających emocjonalnie.	Opisuje przebieg rozmowy i zastosowane zasady komunikacji.	Analiza dowodów i deklaracji
Opracowuje plan zarządzania własną energią i obciążeniem w pracy leaderskie	Opisuje zaplanowane działania zapobiegające przeciążeniu i wypaleniu	Analiza dowodów i deklaracji
Komunikuje się z zespołem w sposób oparty na szacunku, jasności i dialogu.	Opisuje własną rolę w budowaniu bezpiecznej komunikacji zespołowej	Analiza dowodów i deklaracji
Adaptuje się do zmian i presji, wspierając bezpieczeństwo psychologiczne zespołu.	Opisuje sytuacje adaptacyjne i zastosowane strategie działania.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

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

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Moduł 1: Styl przywództwa a efektywność zespołu w warunkach zrównoważonego rozwoju

Moduł wprowadza uczestników w rolę lidera jako osoby odpowiedzialnej nie tylko za wyniki, ale również za sposób wykorzystania zasobów ludzkich w organizacji. Omawiane są różne style przywództwa i ich wpływ na motywację, zaangażowanie oraz stabilność zespołu. Uczestnicy analizują, w jaki sposób presyjny styl zarządzania prowadzi do przeciążenia, rotacji i spadku efektywności, a styl wspierający sprzyja trwałości kompetencji i długofalowym celom organizacji, w tym celom zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy poznają praktyczne rozwiązania wspierające zrównoważone zarządzanie zespołem, takie jak ograniczanie zbędnych wydruków, stosowanie elektronicznego obiegu dokumentów, racjonalne korzystanie z oświetlenia i urządzeń biurowych, wyłączanie nieużywanego sprzętu oraz ograniczanie marnotrawstwa materiałów. Analizują rolę lidera w ustalaniu zasad pracy zespołu sprzyjających oszczędzaniu energii, materiałów i czasu oraz budowaniu odpowiedzialności pracowników za wykorzystywane zasoby.

- RSI 2030 „Inteligentne Śląskie” – str. 49 (kompetencje dla innowacji i transformacji)
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41 (innowacje organizacyjne)

Moduł 2: Komunikacja lidera z pracownikiem jako element efektywności procesów

Moduł koncentruje się na komunikacji jako narzędziu ograniczającym chaos, konflikty i straty organizacyjne. Uczestnicy uczą się formułować jasne oczekiwania, komunikować decyzje oraz reagować na emocje i opór w sposób, który nie eskaluje napięć. Szczególny nacisk położony jest na komunikację w warunkach presji czasu i wyniku oraz na jej wpływ na efektywne wykorzystanie energii zespołu i jakości realizowanych procesów. Uczestnicy poznają zasady wykorzystania narzędzi cyfrowych wspierających komunikację i współpracę zespołu, m.in. Microsoft Teams, Zoom, Google Meet, pocztę elektroniczną oraz współdzielone dokumenty Google Workspace lub Microsoft 365. Uczą się dobierać kanał komunikacji do rodzaju informacji, ograniczać zbędne wiadomości i spotkania online oraz wykorzystywać współdzielone dokumenty zamiast tworzenia wielu wersji tych samych plików. Omawiają zasady netykiety, nadawania uprawnień do dokumentów, ochrony informacji oraz bezpiecznego udostępniania danych.

- RSI 2030 – str. 47 (wyzwania społeczne i organizacyjne)
- PRT WSL 2019–2030 – str. 42 (efektywność procesów)

Moduł 3: Motywowanie i konstruktywny feedback wspierający rozwój potencjału

Moduł pokazuje, jak motywować i udzielać informacji zwrotnej w sposób, który wzmacnia odpowiedzialność i samodzielność, zamiast generować stres i wypalenie. Uczestnicy poznają zasady konstruktywnego feedbacku oraz różnice między motywowaniem krótkoterminowym a długofalowym rozwojem potencjału. Omawiany jest wpływ kultury feedbacku na stabilność zespołów, utrzymanie kompetencji oraz efektywność pracy w perspektywie długoterminowej. Uczestnicy poznają możliwości wykorzystania formularzy online, współdzielonych dokumentów oraz narzędzi do zarządzania zadaniami, takich jak Microsoft Forms, Google Forms, Microsoft Planner, Trello lub podobne rozwiązania, do zbierania informacji zwrotnej, monitorowania realizacji celów i wspierania rozwoju pracowników.

- RSI 2030 – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

Moduł 4: Trudne rozmowy – lider w relacji z zespołem

Moduł poświęcony jest prowadzeniu trudnych rozmów w sytuacjach konfliktowych, obciążających emocjonalnie lub związanych z presją oczekiwań. Uczestnicy uczą się, jak zachować spokój, jasność komunikacji i autorytet, jednocześnie dbając o relacje i dobrostan zespołu. Moduł pokazuje, jak nieprzemyślane reakcje emocjonalne prowadzą do strat społecznych i organizacyjnych oraz jak im przeciwdziałać. Uczestnicy

analizują zasady prowadzenia trudnych rozmów w zespołach zdalnych i hybrydowych. Uczą się dobierać właściwy kanał komunikacji – rozmowę bezpośrednią, wideospotkanie, telefon lub komunikację pisemną – z uwzględnieniem poufności przekazywanych informacji.

- RSI 2030 – str. 47
- PRT WSL 2019–2030 – str. 42

Moduł 5: Esencjalizm i priorytety – mniej chaosu, więcej wartości

Moduł koncentruje się na umiejętności wyboru działań o największej wartości i eliminowania nadmiaru zadań, które generują chaos i przeciążenie. Uczestnicy uczą się rozróżniać działania ważne od pilnych oraz podejmować decyzje wspierające cele strategiczne. Omawiane są konsekwencje braku priorytetów dla efektywności pracy lidera i zespołu oraz dla racjonalnego wykorzystania zasobów organizacji. Uczestnicy wykorzystują cyfrowe narzędzia organizacji pracy, takie jak Google Calendar, Microsoft Outlook, Microsoft To Do, Planner, Trello lub podobne rozwiązania, do planowania zadań, ustalania priorytetów, terminów i odpowiedzialności. Uczą się wykorzystywać cyfrowe listy zadań, kalendarze i tablice projektowe w celu ograniczania chaosu informacyjnego, dublowania pracy oraz zbędnej dokumentacji papierowej.

- RSI 2030 – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

Moduł 6: Zarządzanie energią i przeciążeniem lidera

Moduł pokazuje, jak zarządzać własną energią psychiczną i fizyczną w pracy wymagającej ciągłej dostępności i odpowiedzialności. Uczestnicy uczą się rozpoznawać sygnały przeciążenia, planować mikro-przerwy oraz stosować zasady higieny psychicznej. Podkreślana jest rola lidera jako wzorca dla zespołu w zakresie dbania o równowagę i zapobiegania wypaleniu. Uczestnicy poznają funkcje urządzeń i aplikacji wspierające higienę cyfrową, m.in. tryb „Nie przeszkadzać”, tryb skupienia/Focus, wyłączanie zbędnych powiadomień, blokowanie czasu w kalendarzu oraz planowanie cyfrowych mikroprzerw. Uczą się organizować pracę w sposób ograniczający przeciążenie informacyjne i ciągłą dostępność online.

- RSI 2030 – str. 47
- PRT WSL 2019–2030 – str. 42

Moduł 7: Odporność psychiczna w warunkach presji i zmian

Moduł przygotowuje uczestników do funkcjonowania w warunkach długotrwałej presji, zmienności i niepewności. Omawiane są mechanizmy regulacji emocji, utrzymywania jakości decyzji oraz zachowania stabilności w sytuacjach kryzysowych. Uczestnicy uczą się, jak odporność psychiczna lidera wpływa na bezpieczeństwo psychologiczne zespołu i ciągłość realizowanych procesów.

- RSI 2030 – str. 47
- PRT WSL 2019–2030 – str. 19

Moduł 8: Indywidualny plan wdrożenia – lider jako stabilny element systemu

Moduł końcowy ma charakter podsumowujący i wdrożeniowy. Uczestnicy dokonują analizy własnego stylu przywództwa, obszarów przeciążenia i kluczowych wyzwań. Na tej podstawie opracowują indywidualny plan wdrożenia poznanych narzędzi w codziennej pracy, ukierunkowany na poprawę skuteczności, dobrostanu oraz stabilności zespołu i organizacji. „**Plan zrównoważonego lidera**”: uczestnik przygotowuje własny plan zawierający **rozwiązania cyfrowe** usprawniające pracę zespołu oraz **rozwiązania zielone** służące ograniczeniu zużycia energii, materiałów, papieru lub innych zasobów.

- RSI 2030 – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

Moduł 9 - Walidacja - przeprowadzenie i sprawdzenie testu teoretycznego i analizy dowodów i deklaracji

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny Fundacja My Personality Skills. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji w dniu jej przeprowadzenia, a certyfikat do 5 dni roboczych.

Kwalifikacje: Specjalista ds. zarządzania

Szkolenie obejmuje 14 godzin zegarowych, w tym 7 **godzin zajęć teoretycznych** i 4 **godzin zajęć praktycznych**. Przerwy wliczają się do czasu trwania usługi (2h), walidacja (1h)

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Styl przywództwa a efektywność zespołu w warunkach zrównoważonego rozwoju	Zajęcia	Tamara Majos	15-12-2026	10:00	11:15	01:15
2 z 12 Komunikacja lidera z pracownikiem jako element efektywności procesów	Zajęcia	Tamara Majos	15-12-2026	11:15	12:30	01:15
3 z 12 Motywowanie i konstruktywny feedback wspierający rozwój potencjału	Zajęcia	Tamara Majos	15-12-2026	12:30	13:45	01:15
4 z 12 -	Przerwa	-	15-12-2026	13:45	14:45	01:00
5 z 12 Trudne rozmowy – lider w relacji z zespołem	Zajęcia	Tamara Majos	15-12-2026	14:45	16:00	01:15
6 z 12 Esencjalizm i priorytety – mniej chaosu, więcej wartości – część I	Zajęcia	Tamara Majos	15-12-2026	16:00	17:00	01:00
7 z 12 Esencjalizm i priorytety – mniej chaosu, więcej wartości – część II	Zajęcia	Tamara Majos	22-12-2026	10:00	11:00	01:00
8 z 12 Zarządzanie energią i przeciążeniem lidera	Zajęcia	Tamara Majos	22-12-2026	11:00	12:15	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 12 Odporność psychiczna w warunkach presji i zmian	Zajęcia	Tamara Majos	22-12-2026	12:15	13:30	01:15
10 z 12 -	Przerwa	-	22-12-2026	13:30	14:30	01:00
11 z 12 Indywidualny plan wdrożenia – lider jako stabilny element systemu	Zajęcia	Tamara Majos	22-12-2026	14:30	16:00	01:30
12 z 12 -	Walidacja	-	22-12-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania z zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

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

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 166,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	369,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	300,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tamara Majos

Prowadząca jest psychologiem, trenerem mentalnym oraz psychologiem biznesu i sportu, od ponad 5 lat aktywnie pracującą z osobami dorosłymi w obszarze radzenia sobie ze stresem, samoregulacji emocjonalnej i budowania zrównoważonych nawyków wspierających dobrostan.

Posiada tytuł magistra psychologii w biznesie. W przeciągu 5 lat prowadziła m.in. 192 godziny szkoleń z dialogu motywacyjnego, komunikacji i Porozumienia bez Przemocy (NVC) oraz 16-godzinne szkolenie z rozwiązywania konfliktów. Zdobyte kompetencje wzmacniają jej zdolność do prowadzenia warsztatów rozwijających świadomość emocjonalną, empatyczną komunikację oraz umiejętność współpracy – kluczowe elementy zielonych kompetencji.

Jako współzałożycielka marki ViMentis w ostatnich latach prowadzi liczne szkolenia, warsztaty i konsultacje z zakresu umiejętności interpersonalnych, komunikacji wspierającej, radzenia sobie ze stresem, motywacji oraz mentalnego przygotowania do funkcjonowania w środowisku wymagającym.

W swojej pracy koncentruje się na rozwoju odporności psychicznej, świadomym zarządzaniu emocjami i energią oraz na budowaniu prozdrowotnych, zrównoważonych

W swojej pracy koncentruje się na rozwoju odporności psychicznej, świadomym zarządzaniu emocjami i energią oraz na budowaniu prozdrowotnych, zrównoważonych nawyków wspierających

dobrostan. Specjalizuje się w pracy z dorosłymi nad rozpoznawaniem reakcji stresowych, samoregulacją emocjonalną oraz kształtowaniem nawyków wspierających równowagę psychiczną i społeczną.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego (forma pdf), notatnika oraz długopisu.

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

Przed dokonaniem zapisu na usługę prosimy o kontakt celem weryfikacji, czy jest miejsce na dany termin szkolenia.

Informacje dodatkowe

Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi. Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom. Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej

Adres

ul. Królowej Jadwigi 7/9

41-902 Bytom

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584