



Martess MARLENA
GRZYMKIEWICZ



Szkolenie- minimalistyczne IT- jak unikać technologicznego nadmiaru i wdrażać zasadę "less is more"

Numer usługi 2025/02/20/145810/2571257

📍 Bytom / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 14.06.2025 do 15.06.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Aplikacje biznesowe
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych rozwijaniem umiejętności związanych z nowoczesnymi technologiami i ich zastosowaniami w zielonej gospodarce. Uczestnicy mogą pochodzić zarówno z branży IT, jak i innych sektorów, które chcą rozwijać zielone kompetencje cyfrowe. Program jest dostosowany zarówno dla osób z podstawową wiedzą technologiczną, jak i tych, które pragną nauczyć się korzystania z nowoczesnych technologii w sposób wspierający zrównoważony rozwój. Szkolenie nie wymaga wcześniejszego potwierdzania kwalifikacji – jego celem jest przygotowanie uczestników do pracy w zielonej gospodarce poprzez zdobycie kluczowych kompetencji z zakresu IT i zrównoważonego rozwoju.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	13-06-2025
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

Celem edukacyjnym szkolenia jest przygotowanie uczestników do podejmowania samodzielnych decyzji dotyczących optymalizacji środowiska IT poprzez identyfikację i eliminację zbędnych technologii, wdrażanie zasad cyfrowego minimalizmu oraz efektywne zarządzanie zasobami organizacji w celu zwiększenia wydajności i redukcji kosztów. Uczestnicy zdobędą zielone kompetencje w zakresie zrównoważonego zarządzania infrastrukturą IT, w tym minimalizacji zużycia energii oraz redukcji „ciemnych danych” .

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje koncepcję minimalizmu w IT oraz jej wpływ na efektywność organizacji.	Poprawnie definiuje minimalizm w IT i wskazuje jego kluczowe założenia.	Test teoretyczny
Identyfikuje zbędne technologie i nieefektywne procesy w środowisku IT.	Dokonuje analizy infrastruktury IT, rozpoznaje redundancje i wskazuje obszary do optymalizacji.	Wywiad ustrukturyzowany
Definiuje zasady cyfrowego minimalizmu i proponuje ich wdrożenie w organizacji.	Opracowuje strategię wdrożenia minimalizmu IT oraz uzasadnia jej skuteczność.	Test teoretyczny
Optymalizuje koszty i zasoby IT poprzez eliminację zbędnych technologii i procesów.	Wskazuje sposoby redukcji kosztów IT oraz uzasadnia ich efektywność.	Test teoretyczny
Rozwija zielone kompetencje IT poprzez wdrażanie energooszczędnych i ekologicznych rozwiązań.	Proponuje działania zmniejszające zużycie energii i eliminację „dark data” w organizacji.	Wywiad ustrukturyzowany
Uczestnik prowadzi merytoryczne dyskusje i współpracuje w zespole w kontekście projektów związanych z zielonymi technologiami, efektywnie komunikując cele zrównoważonego rozwoju.	Uczestnik koordynuje działania zespołu przy wdrażaniu zielonych technologii, dbając o efektywną komunikację interpersonalną.	Wywiad swobodny
Zarządza procesem wdrażania zmian w kierunku minimalizmu IT.	Opracowuje plan komunikacji i edukacji zespołu w zakresie wdrażania zmian.	Wywiad ustrukturyzowany

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera szczegółowy opis efektów uczenia się, precyzyjnie odzwierciedlając osiągnięcia i umiejętności zdobyte przez uczestników w trakcie szkolenia.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona zgodnie z zdefiniowanymi w efektach uczenia się kryteriami weryfikacji. Osiągnięcia uczestników zostały ocenione w oparciu o klarowne i określone kryteria weryfikacyjne.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. Proces walidacji został przeprowadzony niezależnie i w sposób odrębny, gwarantując obiektywność oceny osiągnięć uczestników.

Program

Aby główny cel szkolenia "Minimalistyczne IT – Jak unikać technologicznego nadmiaru i wdrażać zasadę „less is more” został zrealizowany, należy spełnić następujące warunki:

1. Zalecane jest podstawowe zrozumienie obsługi komputera i korzystania z internetu.
2. Uczestnicy powinni posiadać podstawową znajomość programów biurowych, takich jak edytory tekstu i arkusze kalkulacyjne.
3. Wskazane jest posiadanie konta e-mail oraz umiejętność korzystania z podstawowych funkcji przeglądarek internetowych.
4. Zalecane jest posiadanie podstawowych umiejętności technicznych, takich jak obsługa systemów operacyjnych i zarządzanie plikami.
5. Uczestnicy powinni być gotowi poświęcić czas na samodzielną praktykę oraz eksplorowanie narzędzi i technologii omawianych podczas szkolenia.
6. Znajomość języka angielskiego na poziomie umożliwiającym korzystanie z międzynarodowych narzędzi i materiałów może być przydatna, ale nie jest wymagana.

Szkolenie jest zgodne z celami Funduszu Sprawiedliwej Transformacji, skupiając się na rozwijaniu zielonych kompetencji i dostosowaniu umiejętności do zmieniającego się rynku pracy, który ewoluuje w kierunku transformacji ekologicznej regionu (Obszar PRT 2 – Technologie energetyczne, PRT 3 – Technologie ochrony środowiska, PRT 4 – Technologie informacyjne i telekomunikacyjne).

Szkolenie wprowadza uczestników w koncepcję cyfrowego minimalizmu i jego znaczenie w kontekście zrównoważonego zarządzania technologią. Głównym celem jest rozwijanie kompetencji cyfrowych umożliwiających optymalizację środowiska IT poprzez eliminację zbędnych technologii, efektywne zarządzanie danymi oraz wdrażanie energooszczędnych rozwiązań. Uczestnicy nauczą się, jak minimalizować nadmiar systemów IT, ograniczać marnotrawstwo zasobów i stosować ekologiczne strategie technologiczne w organizacjach.

Program szkolenia łączy teorię z praktyką, kładąc nacisk na świadome wykorzystanie technologii cyfrowych w celu redukcji zużycia energii, minimalizacji „dark data” oraz ograniczenia negatywnego wpływu IT na środowisko. Uczestnicy zdobędą umiejętności niezbędne do wdrażania cyfrowego minimalizmu w różnych sektorach, takich jak biznes, administracja publiczna, edukacja i sektor IT.

Szkolenie przygotowuje do praktycznego stosowania zasad Green IT, w tym optymalizacji infrastruktury, zrównoważonego zarządzania zasobami cyfrowymi i planowania zmian organizacyjnych zgodnie z ideą „less is more”. Dzięki zdobytej wiedzy uczestnicy będą mogli świadomie wykorzystywać technologie IT w sposób sprzyjający ochronie środowiska i rozwojowi zrównoważonej gospodarki.

Dzień 1 – Wprowadzenie do cyfrowego minimalizmu i analiza środowiska IT

1. Wprowadzenie do minimalizmu w IT i jego wpływu na zrównoważony rozwój

- Definicja i historia minimalizmu w technologii – od idei „less is more” do współczesnych praktyk.
- Wpływ nadmiaru technologii na środowisko naturalne – ślad węglowy IT, zużycie energii i odpady elektroniczne.
- Korzyści wdrażania strategii cyfrowego minimalizmu – redukcja kosztów, zwiększenie efektywności organizacji oraz zmniejszenie zużycia zasobów.
- Case study: Firmy, które skutecznie wdrożyły zasady minimalizmu IT i osiągnęły korzyści ekologiczne.

2. Analiza obecnego środowiska IT pod kątem optymalizacji i zrównoważonego rozwoju

- Mapowanie systemów IT: identyfikacja aplikacji, procesów i infrastruktury technologicznej.
- Ocena kosztów utrzymania oraz wpływu na środowisko (zużycie energii, emisja CO₂, ilość generowanych odpadów elektronicznych).
- Rozpoznawanie zbędnych technologii oraz „dark data” – ich wpływ na efektywność organizacyjną i środowisko.
- Ćwiczenie praktyczne: audyt własnego środowiska IT – identyfikacja zbędnych systemów i procesów.

3. Lean Management w IT jako narzędzie optymalizacji ekologicznej

- Podstawowe zasady Lean IT i ich zastosowanie w zarządzaniu technologią.
- Eliminacja marnotrawstwa w systemach IT – jak unikać nadmiarowych procesów, niepotrzebnych narzędzi i duplikacji danych.
- Automatyzacja i konsolidacja technologii jako sposób na zmniejszenie zużycia zasobów.
- Case study: Optymalizacja infrastruktury IT w firmach z wykorzystaniem zasad Lean.
- Ćwiczenie praktyczne: Identyfikacja marnotrawstwa w procesach IT uczestników.

4. Praktyki cyfrowego minimalizmu wspierające zrównoważony rozwój

- Jak wdrożyć podejście „less is more” w zarządzaniu IT – praktyczne techniki redukcji nadmiaru.
- Optymalizacja liczby aplikacji i narzędzi – minimalizacja śladu technologicznego.
- Kryteria wyboru energooszczędnych rozwiązań technologicznych i ich wpływ na środowisko.
- Ćwiczenie praktyczne: Analiza narzędzi IT pod kątem efektywności i ekologii – co warto zachować, a co wyeliminować.

5. Przeciwdziałanie „dark data” – redukcja zbędnych danych jako element zielonych kompetencji

- Czym są „dark data” i dlaczego stanowią problem ekologiczny?
- Metody identyfikacji i eliminacji nieużywanych danych w organizacji.
- Jak zmniejszyć ilość przechowywanych danych bez utraty kluczowych informacji?
- Wykorzystanie inteligentnych systemów do automatycznego zarządzania danymi i ich efektywnego usuwania.
- Ćwiczenie praktyczne: Tworzenie polityki zarządzania danymi w firmie w duchu cyfrowego minimalizmu.

Dzień 2 – Wdrażanie zasad minimalizmu IT w organizacji i rozwijanie zielonych kompetencji

6. Optymalizacja infrastruktury IT w duchu zrównoważonego rozwoju

- Konsolidacja serwerów i wirtualizacja jako sposoby na zmniejszenie zużycia energii.
- Jak wdrożyć energooszczędne rozwiązania sprzętowe i ekologiczne data centers.
- Wykorzystanie chmury obliczeniowej jako alternatywy dla fizycznej infrastruktury IT – ekologiczne i kosztowe aspekty.
- Green IT – jak zaprojektować strategię IT zgodną z zasadami zrównoważonego rozwoju.
- Ćwiczenie praktyczne: Ocena własnej infrastruktury IT i propozycje zmian w kierunku zielonego IT.

7. Zarządzanie zmianą w kierunku minimalizmu IT i zielonych kompetencji

- Jak skutecznie komunikować zmiany w organizacji i angażować zespoły w strategię minimalizmu IT.
- Planowanie wdrożenia nowych praktyk – stopniowa eliminacja nadmiaru technologicznego.
- Rola liderów IT w promowaniu zielonych kompetencji i odpowiedzialnego zarządzania technologią.
- Monitorowanie i mierzenie efektów wdrożonych zmian – jak sprawdzić, czy redukcja nadmiaru przynosi korzyści środowiskowe i finansowe.
- Ćwiczenie praktyczne: Opracowanie strategii komunikacji i wdrażania zmian w organizacji.

8. Studia przypadków – organizacje wdrażające cyfrowy minimalizm i zielone technologie

- Przykłady firm, które skutecznie zoptymalizowały swoje środowisko IT pod kątem minimalizmu i ekologii.
- Analiza wyzwań i sukcesów związanych z wdrażaniem strategii Green IT.
- Dyskusja na temat barier we wprowadzaniu zmian i sposobów ich pokonywania.

9. Warsztaty praktyczne – opracowanie własnej strategii minimalizmu IT i zielonych kompetencji

- Ćwiczenie w identyfikacji zbędnych technologii i nadmiarowych procesów we własnym środowisku IT.
- Tworzenie planu wdrożenia strategii minimalizmu w organizacji uczestnika.
- Określenie działań mających na celu zmniejszenie śladu węglowego i energochłonności infrastruktury IT.
- Prezentacja i omówienie strategii w grupie, analiza możliwych wyzwań i sposobów ich rozwiązania.

10 . Walidacja i zakończenie szkolenia

Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przewidziane są przerwy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do minimalizmu w IT i jego wpływu na zrównoważony rozwój	Paulina Dzienisienko	14-06-2025	08:00	09:00	01:00
2 z 13 Analiza obecnego środowiska IT pod kątem optymalizacji i zrównoważonego rozwoju	Paulina Dzienisienko	14-06-2025	09:00	13:00	04:00
3 z 13 Przerwa	Paulina Dzienisienko	14-06-2025	13:00	13:15	00:15
4 z 13 Lean Management w IT jako narzędzie optymalizacji ekologicznej	Paulina Dzienisienko	14-06-2025	13:15	15:15	02:00
5 z 13 Praktyki cyfrowego minimalizmu wspierające zrównoważony rozwój	Paulina Dzienisienko	14-06-2025	15:15	17:00	01:45
6 z 13 Przerwa	Paulina Dzienisienko	14-06-2025	17:00	17:15	00:15
7 z 13 Przeciwdziałanie „dark data” – redukcja zbędnych danych jako element zielonych kompetencji	Paulina Dzienisienko	14-06-2025	17:15	19:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 13 Optymalizacja infrastruktury IT w duchu zrównoważonego rozwoju	Paulina Dzienisienko	15-06-2025	09:00	10:00	01:00
9 z 13 Zarządzanie zmianą w kierunku minimalizmu IT i zielonych kompetencji	Paulina Dzienisienko	15-06-2025	10:00	11:00	01:00
10 z 13 Studia przypadków – organizacje wdrażające cyfrowy minimalizm i zielone technologie	Paulina Dzienisienko	15-06-2025	11:00	12:00	01:00
11 z 13 Przerwa	Paulina Dzienisienko	15-06-2025	12:00	12:15	00:15
12 z 13 Warsztaty praktyczne – opracowanie własnej strategii minimalizmu IT i zielonych kompetencji	Paulina Dzienisienko	15-06-2025	12:15	13:00	00:45
13 z 13 Walidacja i zakończenie szkolenia	-	15-06-2025	13:00	13:30	00:30

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	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paulina Dzienisienko

Absolwentka studiów wyższych, specjalizująca się w zarządzaniu zespołem, transformacją cyfrową i innowacjami technologicznymi. Od 2012 roku związana z branżą IT, gdzie zdobyła szerokie doświadczenie w implementacji nowych technologii, zarządzaniu projektami oraz optymalizacji procesów biznesowych.

Od ponad pięciu lat prowadzi szkolenia z zakresu cyfrowej transformacji, koncentrując się na efektywnym wdrażaniu technologii oraz ich wpływie na organizacje i użytkowników. Posiada doświadczenie w pracy z zespołami interdyscyplinarnymi i wielokulturowymi, co pozwala jej skutecznie łączyć aspekty technologiczne z praktycznym podejściem do zarządzania zmianą.

W swojej pracy stawia na nowoczesne metody szkoleniowe, łącząc teorię z praktyką i dostosowując strategię wdrażania innowacji do realnych wyzwań sektora, w tym również do branży medycznej. Specjalizuje się w tematach związanych z cyfryzacją procesów, optymalizacją zasobów i wdrażaniem rozwiązań usprawniających zarządzanie w organizacjach. Jej doświadczenie w IT pozwala na dostarczanie praktycznych narzędzi i strategii, które mogą być skutecznie wykorzystane w transformacji cyfrowej placówek medycznych, w tym w zakresie redukcji śladu węglowego oraz zrównoważonego zarządzania technologiami.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypty, długopisy, notatnik

Informacje dodatkowe

Usługa realizowana w formie usługi stacjonarnej, zostanie w całości zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Przewidziane są przerwy.

Podstawy prawne zwolnienia z vat : 1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. 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.

Adres

ul. Wojciecha Korfantego 21

41-902 Bytom

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Marlena Grzymkiewicz

E-mail marlena@martess.pl

Telefon (+48) 503 674 215