



TRENERZY dla Planety

„Drodzy Trenerzy, ostatnio pojawia się coraz więcej informacji dotyczących katastrofy klimatycznej. Ogromna zmiana, która czeka już nasze pokolenie, wydaje się nieunikniona. [...] Czy nie nastał czas, żeby do programów szkoleń i warsztatów włączyć tematy dotyczące tego, jak przygotować się na zmiany na poziomie cywilizacyjnym (czy to w ogóle możliwe?), jak radzić sobie z nimi na poziomie indywidualnym, rodzinnym, wspólnoty czy miejsca pracy?”.

Autorzy:
Miroslaw Bachorz
Joanna Konczanin

Projekt management:
Maciej Czarniawski
Karina Klar-Świderska

Redakcja:
Miroslawa Kuczkowska

Grafika:
Ewa Ginalska
Patryk Łapiński
Anna Kędzierska

Warszawa, listopad 2019
<https://www.facebook.com/groups/trenertrenerowi/>

Spis treści

Zamiast wstępu	2
1. Wybieram proekologiczne miejsca szkoleniowe	3
2. Wybieram zdrowe menu oparte na lokalnych produktach	6
3. Wybieram oszczędzanie papieru	10
4. Wybieram zmniejszenie ilości pomocy szkoleniowych i narzędzi	11
5. Wybieram tele- i wideokonferencje, ograniczam ilość podróży służbowych	14
6. Wybieram działania inspirujące klientów i dostawców do walki z kryzysem ekologicznym	16
Materiały edukacyjne	20
7. Rozmawiam z klientami i dostawcami o kryzysie ekologicznym	21
8. Ekoporadnik. Kto za tym wszystkim stoi?	26

Zamiast wstępu

Wszystko zaczęło się całkiem niewinnie, w sobotę 8 czerwca 2019 w godzinach popołudniowych. Jeden z trenerów i członków facebookowej grupy Trener Trenerowi Trenerem, Paweł Antoniewicz, opublikował post, który wywołał na niej istne trzęsienie ziemi.

Pod postem pojawiło się 140 komentarzy, a cała akcja zaczęła się rozwijać...

Drodzy Trenerzy, ostatnio pojawia się coraz więcej informacji dotyczących katastrofy klimatycznej. Ogromna zmiana, która czeka już nasze pokolenie, wydaje się nieunikniona. I tak nasza mnie myśl, że zajmujemy się przecież często tematami zrozumienia i akceptacji zmiany w wymiarze życiowym czy firmowym. Przystosowaniem do ciągłych zmian w miejscu pracy. Czy nie nastał czas, żeby do programów szkoleń i warsztatów włączyć tematy dotyczące tego, jak przygotować się na zmiany na poziomie cywilizacyjnym (czy to w ogóle możliwe?), jak radzić sobie z nimi na poziomie indywidualnym, rodzinnym, wspólnoty czy miejsca pracy? A może ktoś z Was już zna przykłady lub sam wdraża takie programy?

Temat poruszony przez Pawła oraz dziesiątki komentarzy i pomysłów, które pojawiły się w ciągu kilku godzin to początek inicjatywy, która nosi dzisiaj nazwę Trenerzy dla Planety.

Dla tej akcji zostało zaprojektowane logo, powstał kodeks 6 ZASAD (rozszerzonych tutaj) i ten wyjątkowy Ekoporadnik, który przekazujemy w Wasze ręce. I niech dzieje się dalej!



Post źródłowy dostępny pod linkiem:

https://www.facebook.com/groups/trenertrenerowi/search/?query=pawe%C5%82%20antoniewicz&epa=SEARCH_BOX

1. Wybieram proekologiczne miejsca szkoleniowe



Lokalizacja bliska dla większości uczestników



Łatwy dojazd transportem publicznym



W hotelu: kosmetyki w pojemnikach z dozownikiem, kosze do segregacji odpadów, informacje o prośrodowiskowych zachowaniach

Co to oznacza?

Im większa odległość do miejsca szkolenia, tym większa ilość zanieczyszczeń emitowanych do atmosfery z powodu użytych środków transportu. Dlatego zastanawiając się nad lokalizacją szkolenia, w pierwszej kolejności wybierz miejsce pracy uczestników. Jeżeli jest to niemożliwe, poszukaj najbliższej lokalizacji, czyli takiej, do której uczestnicy mogą dojechać pociągiem lub autobusem. Może się jednak okazać, że dojazd środkami transportu publicznego do wybranego miejsca jest niemożliwy lub zbyt czasochłonny, wówczas rozważ wynajęcie dla całej grupy busa lub autokaru.

W przypadku, gdy jedynym możliwym środkiem transportu są prywatne samochody, zachęć uczestników do carpoolingu, tj. zaproszenia kolegów z pracy do wspólnej podróży, tak aby wykorzystać wszystkie miejsca w samochodzie. Będąc organizatorem szkolenia, możesz zainicjować powstanie dokumentu online z liczbą kierowców i miejsc w samochodach oraz możliwością dopisywania pasażerów. Aby pomóc uczestnikom w podjęciu decyzji o wyborze przyjaźniejszego środowisku sposobu podróżowania niż własny samochód, w formularzu zgłoszenia na szkolenie zamieść takie informacje, jak: aktualny rozkład jazdy pociągów i autobusów, ceny biletów (również grupowych), mapę z trasą dojazdu miejskim autobusem i mapę dojścia do miejsca szkolenia oraz numery telefonów do lokalnych taksówkarzy.

Wybierając hotel, pensjonat czy salę szkoleniową, bierz pod uwagę miejsca, w których właściciel realizuje proekologiczne inicjatywy lub zadeklaruje wsparcie przy realizacji twoich oczekiwań. Taka współpraca nie tylko zagwarantuje sukces

podjętych przez ciebie działań na rzecz ochrony środowiska, ale i zapewni komfort uczestników szkolenia.

Przy negocjacjach warto użyć argumentu, że zgodnie z badaniami ankietowymi międzynarodowej sieci hoteli AccorHotels aż 70% gości hotelowych chce angażować się w ochronę środowiska podczas pobytu w hotelu w nie mniejszym stopniu niż na co dzień w domu. Dzięki twojemu świadomemu wyborowi miejsca szkolenia proekologiczne wymagania uczestników mogą zostać spełnione.

Zaangażowanie właściciela obiektu w działania na rzecz ochrony środowiska
możesz ocenić, pytając o nie w rozmowie telefonicznej lub w zapytaniu
ofertowym menedżera obiektu.

W odpowiedzi oczekuj co najmniej takich zapewnień, że: pojemniki do segregacji odpadów są ogólnodostępne, kosmetyki udostępniane są w pojemnikach z dozownikiem, a nie w jednorazowych miniopakowaniach, a w widocznych dla gości miejscach znajdują się zalecenia o prośrodowiskowych zachowaniach.

Spełnienie tych wymagań nie powinno wiązać się z żadnymi dodatkowymi kosztami po twojej stronie, gdyż selektywna zbiórka odpadów jest obowiązującym wymaganiem prawnym w całej Polsce, a prośrodowiskowe zachowania gości obniżają koszty działalności hotelu.

Na szczęście dla wielu właścicieli obiektów szkoleniowo-hotelarskich opisane działania to standard, który poszerzają np.: wdrażając system zarządzania środowiskowego (np. ISO 14001, EMAS), przedstawiając gościom własną politykę środowiskową, uzyskując certyfikaty ekologiczne dla obiektu (np. EU Ecolabel, Green Key, Green Globe).

Nierzadko wdrażane są również firmowe ekoinicjatywy lub kampanie, np. Acting Here Planet 21, Zero Waste, Hotel bez plastiku. Działań tego typu jest wiele, zwracaj więc uwagę na to, jakie prośrodowiskowe czynności podejmują właściciele obiektów szkoleniowo-hotelowych oraz które z nich rzeczywiście spełniają swoje zadanie. Dzięki temu się dowiesz, jakie dodatkowe wymagania zgłaszać w zapytaniach ofertowych.



Dodatkowe informacje

Wyszukiwarka połączeń PKP: <https://rozklad-pkp.pl/> [dostęp: 20.07.2019].

Zintegrowana wyszukiwarka połączeń PKP, PKS, busy:

<https://www.e-podroznik.pl/> [dostęp: 20.07.2019].

Wyszukiwarka połączeń komunikacji miejskiej: <https://jakdojade.pl/>
[dostęp: 20.07.2019].

Wyszukiwarka tras dojazdu i dojścia: <https://www.google.pl/maps/>
[dostęp: 20.07.2019].

Katalog systemów rowerów miejskich: <https://nextbike.pl/>
[dostęp: 20.07.2019].

Wyniki badania oczekiwań gości hotelowych: *Responsible guests are looking for sustainable hotels. Guest habits and expectations of hotels in terms of sustainable development: international report*, AccorHotels 2016 r.,
https://group.accor.com/-/media/Corporate/Commitment/PDF-for-pages/Planet21Research/Etudes-Client/2016/guest_study_en_2016.pdf
[dostęp: 20.07.2019].

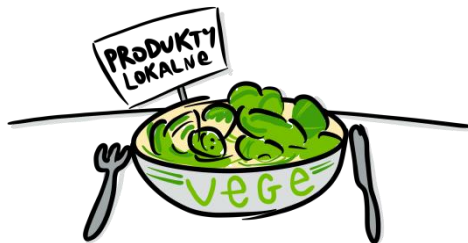
Katalog obiektów posiadających europejskie oznaczenie ekologiczne EU Ecolabel:
<http://ec.europa.eu/ecat/hotels-campsites/en> [dostęp: 20.07.2019].

Opis programu Green Key, katalog obiektów i zestaw wymagań:
<https://www.greenkey.global/> [dostęp: 20.07.2019].

Opis programu Green Globe, katalog obiektów i zestaw wymagań:
<https://greenglobe.com/> [dostęp: 20.07.2019].

Kampania edukacyjna „Hotel bez plastiku”: *Hotel bez plastiku. 30 sposobów na ograniczenie plastiku w hotelach*, Izba Gospodarcza Hotelarstwa Polskiego 2019 r.,
https://u.profitroom.com/2017.ighp.pl/uploads/IGHP_Hotelbezplastiku.pdf
[dostęp: 20.07.2019].

2. Wybieram zdrowe menu oparte na lokalnych produktach



-  Jadłospis zgodny z piramidą żywienia: dużo sezonowych warzyw i owoców, pełnoziarniste produkty zbożowe, mało mięsa
-  Dostępne posiłki wege
-  Produkty lokalne, z certyfikowanego rolnictwa ekologicznego
-  Wielorazowego użytku naczynia, sztucze, obrusy i opakowania
-  Woda do picia z kranu
-  Rezygnacja z produktów spożywczych w miniopakowaniach

Co to oznacza?

Zanim złożysz organizatorowi posiłków (np. w hotelu lub firmie cateringowej) zamówienie, zaplanuj, jaki rodzaj jedzenia oraz napojów ma być podany uczestnikom, w jakiej ilości oraz w jaki sposób.

Każdy z tych elementów jest istotny, ponieważ łącznie decydują o wpływie serwowanych posiłków nie tylko na zdrowie uczestników, ale i na stan środowiska oraz rozwój lokalnych społeczności. Wybierając poszczególne produkty, kieruj się Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych opracowaną przez Instytut Żywności i Żywienia.

Zgodnie z tymi zaleceniami dieta zdrowego człowieka powinna być bogata w warzywa i owoce oraz w pełnoziarniste produkty zbożowe, należy w niej też uwzględnić mleko i nabiał. Mięso powinno być spożywane w niewielkich ilościach, a najlepiej zastąpić je roślinami strączkowymi, jajkami oraz rybami. Zaleca się też unikanie cukru i słodkich przekąsek. Stosując się do tych reguł, sprawisz, że posiłki będą zdrowe.

Na środowisko możesz też wpływać,
wybierając konkretne składniki posiłków.

Korzystny efekt ekologiczny uzyskasz, gdy zamówisz dania wegetariańskie lub wegańskie. Jeżeli w menu musi znajdować się mięso, to wybierz drób, ponieważ

jego produkcja związana jest z mniejszym zużyciem wody, czyli tzw. śladem wodnym (ang. *water footprint*), w porównaniu z wieprzowiną lub wołowiną. W przypadku dań z ryb pamiętaj, że 90% światowych zasobów ryb jest nadmiernie eksploatowanych, więc nie podawaj uczestnikom szkolenia tych gatunków, które zagrożone są wyginieciem. Składając zapytanie ofertowe do organizatora posiłków, zaznaczaj, że ryby słodkowodne powinny pochodzić z polskich hodowli, a gatunki ryb słonowodnych i owoce morza powinny być wskazane jako najlepszy wybór pod względem środowiskowym w poradniku WWF (ang. World Wide Fund for Nature) pt. „Jaka ryba na obiad? Poradnik konsumenta o rybach i owocach morza”.

Pamiętaj, żeby maksymalnie skrócić odległość,
jaką artykuły spożywcze pokonują od producenta do konsumenta,
czyli tzw. żywnościokilometry (ang. *food miles*).

Mniej kilometrów oznacza mniej zanieczyszczeń powstałych ze zużycia paliw i energii potrzebnych do transportu i przechowywania żywności. Dlatego też, o ile to możliwe, w zapytaniu ofertowym zaznaczaj, że warzywa i owoce powinny odpowiadać kalendarzowi sezonowości, i wymagaj podawania produktów wytwarzanych na terenie Polski, a najlepiej w najbliższej okolicy.

Dobłą praktyką jest wskazanie, że oferta będzie wyżej oceniona, jeśli część produktów będzie pochodziła z certyfikowanego rolnictwa ekologicznego, w którym rolnik nie używa syntetycznych nawozów, pestycydów ani chemicznych dodatków do żywności oraz dba o glebę i zachowanie dobrostanu zwierząt.

Jeżeli chodzi o podawane w przerwie kawę i herbatę, zadbaj, żeby nie tylko smakowały wyśmienicie, ale i sposób ich wytwarzania był dobry dla społeczności lokalnej i środowiska naturalnego. Gwarancją, że pod tym względem dochowano najwyższej staranności, jest certyfikat Fairtrade. Inna rzecz, że uczestnikom warto zaoferować alternatywę: kawę zbożową, herbaty owocowe i ziołowe wyprodukowane w Polsce albo napoje, soki i nektary z owoców lub warzyw uprawianych w naszym kraju.

Gdy już ustalisz końcowe menu z managerem hotelu lub właścicielem firmy cateringowej, zastanów się, czy zaproponowane przez nich ilości jedzenia i napojów nie są większe niż faktyczne potrzeby uczestników. W ten sposób możesz uniknąć zjawiska nadmiaru jedzenia, którego końcowym efektem jest wyrzucanie żywności do śmieci, więc i przepłacanie za catering. Dostosowanie

menu do faktycznych gustów i potrzeb uczestników jest bardzo ważne, bo marnowanie jedzenia jest nieekologiczne i nieetyczne. Warto jednak wskazać, że marnotrawstwo w tym obszarze może też wynikać ze sposobu podawania posiłków, dlatego ustalając z firmą cateringową szczegóły ich serwowania, zaznacz, że zależy ci na rozwiązaniach, które ograniczają ilość powstających odpadów żywności. Sprawdzonym sposobem jest np. wykładanie na stół niedużych porcji i ich częstsze uzupełnianie.

Innym obszarem marnotrawstwa dotyczącego cateringu są odpady opakowaniowe. Zachęcaj organizatora posiłków do rezygnacji z jednorazowych elementów zastawy stołowej oraz produktów spożywczych w miniopakowaniach, np. cukru w saszetkach lub masła w pojemniczkach. Wodę w plastikowych butelkach zastąp wodą w zwrotnych opakowaniach szklanych. Jeszcze lepszym rozwiązaniem jest podanie w karafkach wody z kranu. Jeżeli masz obawy dotyczące jej jakości, możesz poprosić organizatora posiłków o przedstawienie wyników jej badań, które i tak wykonuje na potrzeby Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Zrealizowanie od razu wszystkich ekowymagań może być trudne i czasochłonne, dlatego warto podzielić to zadanie na mniejsze etapy i na początku skupić się na wprowadzaniu pojedynczych zmian.



Dodatkowe informacje

Zdrowe odżywianie: Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych, Instytut Żywności i Żywienia 2018,
<https://ncez.pl/upload/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>
[dostęp: 20.07.2019].

Kalendarz warzyw i owoców sezonowych:
<http://www.produkty-tradycyjne.pl/kalendarz/> [dostęp: 20.07.2019].

Wielkość śladu wodnego dla wybranych produktów:
<https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/product-gallery/>
[dostęp: 20.07.2019].

Wielkość śladu węglowego dla wybranych produktów spożywczych:
<https://www.bbc.com/news/science-environment-46459714>
[dostęp: 20.07.2019].

Poradnik WWF: *Jaka ryba na obiad? Poradnik konsumenta o rybach i owocach morza*, <https://ryby.wwf.pl/jaka-ryba-na-obiad-poradnik-konsumenta/> [dostęp: 20.07.2019].

Przystępne informacje o certyfikowanym rolnictwie ekologicznym: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/rolnictwo-ekologiczne-dla-dzieci> [dostęp: 20.07.2019].

Informacje o idei i standardach Sprawiedliwego Handlu (ang. Fair Trade): <https://www.fairtrade.org.pl/> [dostęp: 20.07.2019].

Porady, jak nie marnować żywności w domu i pracy: <https://niemarnuje.bankizywnosci.pl/> [dostęp: 20.07.2019].

3. Wybieram oszczędzanie papieru



-  Materiały i pomoce szkoleniowe w formie elektronicznej
-  Ankiety i różne testy w wersji online
-  Wizytówki trenera w formacie vCard lub w QR

Co to oznacza?

Nie da się ukryć, że trener, aby wykonywać swoją pracę, potrzebuje papieru; prawdą jest też, że z powodzeniem można ograniczyć jego ilość. Najpierw zastanów się więc, kiedy zachowanie formy papierowej jest rzeczywiście niezbędne dla osiągnięcia celów szkolenia, a kiedy możesz z niej zrezygnować. Następnie podejmij decyzję, które z papierowych materiałów zdematerializujesz, czyli ich materialną postać zastąpisz cyfrową, korzystając z urządzeń elektronicznych, np. komputera lub smartfona.

Najprościej zastąpić drukowane materiały szkoleniowe ich elektroniczną wersją, a ankiety i testy wersją online. Dzięki ograniczeniu używania papieru zmniejszysz nakład energii, środków chemicznych i wody, które zużywa przemysł papierniczy. To, że zamienisz nośnik papierowy na elektroniczny, nie wyeliminuje jednak problemu zużywania zasobów środowiska, bo komputery, serwery i inne urządzenia potrzebne do transmisji danych pobierają sporo energii elektrycznej. Dlatego tak ważne są rozsądek i adekwatność w wykorzystywaniu narzędzi i aplikacji internetowych oraz optymalizowanie rozmiarów i wymagań systemowych dla plików elektronicznych, które udostępniasz uczestnikom szkoleń.



Dodatkowe informacje

Film: *Jak papier jest produkowany z drewna* (ang. *How paper is made out of wood*), <https://youtu.be/ffUhP4pigJ4> [dostęp: 20.07.2019].

Film: *Ten film video szkodzi klimatowi* (ang. *This video is bad for climate change*), https://youtu.be/JJn6pja_l8s [dostęp: 20.07.2019].

4. Wybieram zmniejszenie ilości pomocy szkoleniowych i narzędzi



-  Artykuły wielorazowego użytku, np.: napełnialne markery, suchościernalne flipcharty, trwałe handouty
-  Produkty wykonane z materiałów z recyklingu lub naturalnych
-  Wypożyczanie długopisów
-  Rozdawanie kartek, a nie całych notatników
-  Rezygnacja z gadżetów reklamowych

Co to oznacza?

W czasie szkolenia używamy wiele różnych pomocy, np. projektora multimedialnego, oraz narzędzi, np. zestawów kart do ćwiczeń. Ich dobór powinien wynikać z przyjętej metody prowadzenia szkolenia oraz celów, które chcemy osiągnąć. Ani ich nadmiar, ani brak nie służą efektywnemu uczeniu się uczestników szkolenia. Dlatego nadrzędną zasadą powinno być przygotowywanie tylko niezbędnych pomocy oraz narzędzi szkoleniowych, i to w takiej ilości, jaka rzeczywiście zostanie wykorzystana. Przestrzeganie tej reguły przysłuży się uczestnikom i środowisku naturalnemu, ponieważ nadmiar narzędzi, zbędne pomoce szkoleniowe oraz niepotrzebne wyświetlanie slajdów – przytłaczają uczestników i eksploatują środowisko naturalne.

Zwracaj uwagę na trwałość rzeczy, które wykorzystujesz, i wydłużaj czas ich przydatności na szkoleniach. Dobrymi praktykami są: laminowanie często pokazywanych grafik, zachowywanie zdjęć flipów w plikach graficznych do ewentualnego ich wydruku, wielokrotne używanie karteczek post-it.

Pożądanym zachowaniem z punktu widzenia ochrony środowiska jest zastępowanie jednorazowych artykułów przez ich wielorazowe odpowiedniki, dlatego używaj napełnialnych markerów, suchościernalnych flipchartów oraz długopisów z wymienialnymi wkładami.

Staraj się też kupować artykuły, które są produkowane z naturalnych surowców odnawialnych, pozyskiwanych w sposób zrównoważony (segregatory

z certyfikatem FSC lub artykuły wytwarzane z wykorzystaniem materiałów z recyklingu, np. papier biurowy z zawartością papieru z recyklingu).

Wybieraj produkty zaprojektowane w myśl zasad ekodesignu: funkcjonalne, trwałe i bez zbędnych ozdób, bo wyprodukowanie prostych przedmiotów wiąże się zazwyczaj z mniejszym zużyciem materiałów. Zamiast więc sięgać po lakierowaną teczkę z gumką, wybierz prostą minimalistyczną teczkę z tektury.

Odpowiedni dobór artykułów na szkolenie to nie wszystko, co możesz zrobić dla ochrony środowiska naturalnego; możesz też kwestionować nieekologiczne zwyczaje, pokazując uczestnikom alternatywne rozwiązanie. Zamiast więc rozdawać wszystkim długopisy i identyfikatory na smyczy, wypożyczaj je na czas szkolenia. Zrezygnuj też z rozdawania notatników, których chyba jeszcze nikt na żadnym szkoleniu nie dał rady zapisać w całości, i zaproponuj pojedyncze kartki do notowania. Przełamuj schematy, nie rób czegoś tylko dlatego, że tak się przyjęło, a osiągniesz korzyści ekologiczne i ekonomiczne.

Kilka słów warto poświęcić autopromocji trenera i jego firmy. Oczywiście najłatwiej rozdać uczestnikom lub klientom gadżety reklamowe np. z adresem kontaktowym. Zastanów się jednak, może jest inny sposób, który mniej szkodzi środowisku i społeczeństwu. W pierwszej kolejności krytycznie oceń faktyczną użyteczność rozdawanych przedmiotów, np. przypinek, smyczy, „śmiesznych” zabawek.

Zrezygnuj z nieprzydatnych rzeczy, z których nikt po szkoleniu nie skorzysta, oraz z oklepanych prezentów rozdawanych na niemal każdym szkoleniu.

Przy wyborze gadżetów reklamowych unikaj takich, które są nietrwałe i niskiej jakości, ponieważ chwilę po wyjściu z sali uczestnik szkolenia wyrzuci je do śmieci. Co gorsza, nieprzemyślany prezent może być zagrożeniem dla jego zdrowia np. z powodu ponadnormatywnego stężenia ftalanów w plastikowych elementach. Sprawdzaj też kraj produkcji gadżetów reklamowych, bo może się okazać, że o włos twoje pieniądze nie wsparły niszczenia środowiska, niewolniczej pracy dzieci, łamania praw człowieka czy totalitarnych rządów, które stosują tortury. Gadżetów reklamowych, które mają się kojarzyć z twoją działalnością, szukaj u małych wytwórców i rzemieślników lub w rodzinnych przedsiębiorstwach, a zyskasz pewność, że wspierasz aktywność i rozwój lokalnych społeczności oraz osoby, które dostają godziwą zapłatę za swoją pracę.

Nie ulegaj też pokusie przejścia na tzw. ekogadżety sprzedawane przez firmy reklamowe. Oferowanie tych przedmiotów to przykład greenwashingu – w wolnym tłumaczeniu „ekościmy” – czyli próby wywołania u nas wrażenia, że oferowane przedmioty są dobre dla środowiska naturalnego. Niestety w większości przypadków są to produkty jednorazowe, których produkcja szkodzi środowisku nie mniej niż wytwarzanie „zwykłych” gadżetów.

Podsumowując: najlepszym rozwiązaniem dla środowiska to brak materialnych gadżetów reklamowych, dlatego uczestnikom szkolenia warto dawać prezenty w formie niematerialnej, np. dobre przeżycia, przyjemne emocje, dodatkową wiedzę. Najlepszą promocją trenera są bowiem umiejętności, które posiada, oraz osiągnięte efekty, a nie jednorazowy długopis, który za chwilę się wypisze i trafi do śmieci.



Dodatkowe informacje

Film edukacyjny: *Opowieść o rzeczach* (ang. *The story of stuff*),

<https://youtu.be/waXLd93bYvk> [dostęp: 20.07.2019].

Europejski system ostrzegania o niebezpiecznych produktach nieżywnościowych

RAPEX: https://ec.europa.eu/consumers/consumers_safety/safety_products/rapex/alerts/?event=main.listNotifications&lng=pl

[dostęp: 20.07.2019].

Wskaźnik zakresu wolności obywatelskiej, gospodarczej i politycznej w różnych krajach świata:

https://pl.wikipedia.org/wiki/Wska%C5%BAniki_wolno%C5%9Bci

[dostęp: 20.07.2019].

5. Wybieram tele- i wideokonferencje, ograniczam ilość podróży służbowych



-  Zdalna komunikacja multimedialna
-  Alternatywne wobec samochodu i samolotu środki transportu, np.: pociąg, autobus, rower
-  Zachęcanie uczestników do carpoolingu i wybierania publicznych środków transportu

Co to oznacza?

Każda twoja podróż pojazdem napędzanym paliwami kopalnymi powoduje wprowadzanie do środowiska gazów cieplarnianych, zanieczyszczeń powietrza i hałasu. W zależności od wybranego przez ciebie środka transportu twój wpływ na zmianę klimatu może być większy lub mniejszy. Najmniej gazów cieplarnianych wyemitujesz, podróżując pociągiem, następny w kolejności jest autobus, potem samochód. Największa zaś ilość gazów cieplarnianych dostanie się do środowiska, gdy na spotkanie polecisz samolotem.

Wpływ konkretnej podróży na środowisko możesz łatwo policzyć za pomocą dostępnych w Internecie kalkulatorów do obliczania tzw. śladu węglowego (ang. *carbon footprint*).

Najprostszym sposobem ograniczenia emisji gazów cieplarnianych pochodzących z transportu jest organizowanie spotkań ze współpracownikami i klientami w formie tele- lub wideokonferencji. Jeśli jednak musisz jechać na spotkanie, wybieraj publiczne środki transportu. W podróżach między miastami korzystaj z pociągu, w którym – w odróżnieniu od jazdy własnym samochodem – możesz zarówno pracować na komputerze, jak i drzemać. Zdarza się niestety, że samochód jest jednak jedynym możliwym środkiem transportu, którym możesz dotrzeć do celu. Wówczas, w myśl idei carpoolingu, staraj się podróżować z osobami towarzyszącymi.



Dodatkowe informacje

Kalkulator do obliczania śladu węglowego dla różnych środków transportu:

<https://www.carbonfootprint.com/calculator.aspx> [dostęp: 20.07.2019].

Informacje o wielkości emisji CO₂ w przeliczeniu na jeden pasażerokilometr dla różnych środków transportu w roczniku Europejskiej Agencji Środowiska: *W kierunku czystej i inteligentnej mobilności. Transport a środowisko w Europie*, „Sygnały EEA 2016”, Europejska Agencja Ochrony Środowiska, Luksemburg 2016, s. 59, https://www.eea.europa.eu/pl/publications/sygnały-2016-w-kierunku-czystej/at_download/file [dostęp: 20.07.2019].

6. Wybieram działania inspirujące klientów i dostawców do walki z kryzysem ekologicznym



-  Treść merytoryczna szkolenia wzbogacona o zagadnienia ekologiczne, np. studium przypadku i gry szkoleniowe nawiązujące do kryzysu ekologicznego
-  Ekologiczne zachowania wpisane w kontrakt z uczestnikami szkolenia
-  Wybieranie dostawców realizujących wymagania ekologiczne trenera
-  Popularyzacja inicjatywy „Trenerzy dla Planety”

Co to oznacza?

Nieczęsto się zdarza, żeby w trakcie ustalania z klientem celów oraz potrzeb rozwojowych organizacji, zespołów lub pracowników wymagano od ciebie uwzględnienia w programie szkolenia zagadnień związanych z ekologią. Nic więc dziwnego, jeśli propozycję, aby na szkoleniu poruszać temat ochrony środowiska, odbierzesz jako nakłanianie do nieprofesjonalnego zachowania lub – co gorsza – jako naruszanie warunków umowy z klientem. W końcu klient płaci ci za pomoc w rozwiązywaniu jego własnych problemów, a nie problemów współczesnego świata.

Na szczęście konflikt między realizacją celów szkolenia
a dążeniem do wzrostu ekologicznej świadomości uczestników jest pozorny.

Każda bowiem aktywność człowieka pozostaje w ścisłej zależności ze środowiskiem naturalnym, a co za tym idzie, problemy ekologiczne występują w różnych branżach, mając znaczenie dla realizacji wielu ważnych dla klienta zagadnień. Dlatego bez trudu znajdziesz kwestie z ochrony środowiska, których poruszenie uzasadnione jest celami szkolenia oraz wpisuje się w wybrane metody nauczania i techniki pracy z grupą. Na przykład podczas szkoleń z zakresu rozwoju osobistego możesz nawiązywać do problemu zachwiania równowagi w środowisku oraz do konieczności odkrywania zależności między własnym

ciałem a przyrodą. Szkoląc menedżerów, możesz korzystać z symulacji albo gier, które wykorzystują mechanizmy działania współczesnych zagrożeń ekologicznych, jak np. gra planszowa „Osadnicy z Catanu” z dodatkiem „Ropa z Catanu”. Z pracownikami administracji możesz rozmawiać o mechanizmach technik negocjacji, bazując z kolei na przykładach konfliktów ekologicznych przy realizacji inwestycji. Jak widzisz, podczas szkolenia łatwo stworzyć sytuacje, w których uczestnicy mogą dowiedzieć się więcej o wpływie kryzysu ekologicznego na ich organizację lub rodzinę, co może skutkować tym, że przynajmniej część z nich podejmie prośrodowiskowe działania.

Z różnych powodów wprowadzenie kwestii środowiskowych do treści merytorycznych szkolenia może być jednak niemożliwe. W takiej sytuacji warto skorzystać z etapu formułowania kontraktu z uczestnikami i zaproponować im przestrzeganie zasad ekologicznego zachowania na szkoleniu, np. przez żartobliwe zapisy „z talerzyka wszystko znika” lub „długopis bumerang zawsze wraca”. Przy okazji możesz wyjaśnić swoją motywację i zaangażowanie w ochronę środowiska m.in. w ramach inicjatywy Trenerzy dla Planety.

Jako samodzielnie działający trener masz do czynienia nie tylko z klientami, ale i z dostawcami potrzebnych ci produktów i usług. Prawda jest taka, że dla środowiska naturalnego najlepsze, co możesz zrobić, to ograniczyć do minimum nabywanie nowych produktów.

Im mniej kupisz, tym w mniejszym stopniu przyczynisz się
do zużywania zasobów Ziemi.

Dlatego tak istotne jest nieuleganie pierwszej myśli o kupieniu czegokolwiek, a co za tym idzie, ograniczenie stanu posiadania tylko do tych rzeczy, które naprawdę potrzebujesz. Jeśli po zastanowieniu dojdiesz jednak do wniosku, że brakuje ci właśnie tej konkretnej rzeczy, to przed jej zakupem rozważ, czy możesz:

- użyć tego, co już masz, aby osiągnąć swój cel;
- wymienić się na rzecz, której już nie potrzebujesz;
- kupić, ale rzecz używaną;
- zrobić coś samodzielnie, z dostępnych pod ręką materiałów.

Decyzja o zakupie powinna być twoją ostateczną opcją. Inna sprawa, że od chwili zakupu nabyta rzecz traci wartość rynkową, a ty już nie odzyskasz swoich pieniędzy. Pożyczanie, wymiana, kupowanie z drugiej ręki są tańsze.

Jeśli jednak masz pewność, że zakup jest konieczny, wybieraj produkty, które są dobrej jakości i łatwe w utrzymaniu oraz nadają się do naprawy, rozbudowy i unowocześnienia. Unikaj kupowania produktów jednorazowego użytku oraz zapakowanych w niepotrzebne opakowania wykonane w szczególności z tworzyw sztucznych. Bierz pod uwagę też to, czy nabyta przez ciebie rzecz będzie się nadawała do ponownego użycia przez kolejnego właściciela lub – przynajmniej – do recyklingu.

Podejmowanie decyzji zakupowych można usystematyzować przez stworzenie listy z wybranymi kryteriami środowiskowymi, np. wielkością zużycia energii elektrycznej przez urządzenie albo procentową zawartością materiałów pochodzących z recyklingu w papierze biurowym. Przy dużych lub kosztownych zakupach podejść do tematu profesjonalnie i skorzystaj z gotowych zestawów kryteriów środowiskowych, np. zielonych zamówień publicznych (ang. Green Public Procurement Criteria) przygotowanych przez Komisję Europejską, a upowszechnianych w Polsce przez Urząd Zamówień Publicznych.

Gdy już ustalisz wymagania ekologiczne wobec potrzebnych ci produktów lub usług, przedstaw je swojemu dostawcy. Jeśli nie będzie w stanie ich zrealizować, to po prostu ci o tym powie, a znając potrzeby klientów, może zdecydować o poszerzeniu swojej oferty. Niemniej częściej twoje oczekiwania zostaną spełnione, bo dostawcy zależy przecież na zadowoleniu swoich klientów. Twoje pieniądze mają moc zmieniania świata, dlatego wybieraj dostawców, którzy otwarci są na realizację ważnych dla ciebie wymagań ekologicznych.



Dodatkowe informacje

Globalny plan działań ONZ na rzecz ludzi, naszej planety i dobrobytu do 2030 r.:
<http://www.un.org.pl/> [dostęp: 20.07.2019].

Siódmy program działań UE w zakresie środowiska naturalnego do 2020 r.:
<http://ec.europa.eu/environment/action-programme/index.htm>
[dostęp: 20.07.2019].

Polityka ekologiczna państwa 2030 (projekt):
<https://bip.mos.gov.pl/prawo/inne-projekty/projekt-polityki-ekologicznej-panstwa-2030-etap-stalego-komitetu-rady-ministrow/>
[dostęp: 20.07.2019].

Poradnik o „zielonych” grach; I. Bogost i in., *Gry dla zrównoważonego rozwoju. Przez doświadczenie i refleksję do zrozumienia odpowiedzialności*, Centrum rozwiązań systemowych, Wrocław 2016,
<http://zielonegry.crs.org.pl/wp-content/uploads/2015/09/Publikacja-Gry-dla-Zrownowazonego-Rozwoju.pdf> [dostęp: 20.07.2019].

Kryteria środowiskowe opracowane przez Komisję Europejską dla Zielonych Zamówień Publicznych:
http://ec.europa.eu/environment/gpp/eu_gpp_criteria_en.htm
[dostęp: 20.07.2019].

Poradniki opracowane przez Urząd Zamówień Publicznych dla zrównoważonych zamówień publicznych: <https://www.uzp.gov.pl/baza-wiedzy/zrownowazone-zamowienia-publiczne/zielone-zamowienia/publikacje> [dostęp: 20.07.2019].

Objaśnienia nowych etykiet efektywności energetycznej:
[http://europa.eu/rapid/press-release MEMO-19-1596_pl.htm](http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-19-1596_pl.htm)
[dostęp: 20.07.2019].

Materiały edukacyjne

Worldometers: <https://www.worldometers.info/pl/> [dostęp: 20.07.2019].

Ślad ekologiczny państw i ich mieszkańców: Ecological Footprint Explorer, <http://data.footprintnetwork.org/#/> [dostęp: 20.07.2019].

Kalkulator do obliczania indywidualnego śladu ekologicznego: What is your Ecological Footprint?, <http://www.footprintcalculator.org/> [dostęp: 20.07.2019].

Portal fundacji Kupuj Odpowiedzialnie!: <https://ekonsument.pl/> [dostęp: 20.07.2019].

Portal Nauka o klimacie dla sceptycznych: <https://naukaoklimacie.pl/> [dostęp: 20.07.2019].

Portal Nauka dla Przyrody: <https://naukadlaprzyrody.pl/> [dostęp: 02.08.2019].

Film wiralowy: *Man*, <https://youtu.be/WfGMYdalCIU> [dostęp: 20.07.2019].

Zestaw filmów animowanych projektu The Story of Stuff:
<https://www.youtube.com/user/storyofstuffproject/featured>
[dostęp: 20.07.2019].

Filmy dotyczących świata roślin i zwierząt:
<https://www.arte.tv/pl/videos/nauka/natura-i-srodowisko/> [dostęp: 02.08.2019].

7. Rozmawiam z klientami i dostawcami o kryzysie ekologicznym



Nasi klienci i dostawcy spotykają się z coraz intensywniejszym przekazem w mediach dotyczącym stanu ekologicznego Ziemi. Pojawia się wiele artykułów, wypowiedzi ekspertów, dyskusji. Większość z nich wskazuje na jedno: znany nam świat się kończy, konieczne są radykalne zmiany, jeżeli chcemy przetrwać. Ludzie różnie sobie radzą z emocjami związanym z takim komunikatami. Możecie się spotkać z reakcjami, które dobrze porządkuje koncepcja Elisabeth Kübler-Ross:

Wyparcie

Na tym etapie ludzie bagatelizują informacje o stanie środowiska. Komunikują, że te doniesienia to przesada, media tylko nakręcają spiralę strachu i wcale nie jest tak źle. Uważają, że problem nie istnieje lub ich nie dotyczy. Jeśli spotkasz się z takimi argumentami w dyskusji:

- podawaj informacje w małych dawkach, odwołując się do wiarygodnych źródeł, np. do publikacji wydawanych przez administrację publiczną lub do raportów przygotowywanych przez znane międzynarodowe organizacje ekologiczne. Przykłady takich źródeł zostały podane niżej w części „Dodatkowe informacje”;

- stosuj wzorzec perswazyjny „X i jednocześnie Y”, tj.: „Może pani/pan uważać, że media nakręcają spiralę strachu, i jednocześnie zauważyć, że wiele z tych informacji opiera się na rzetelnych źródłach informacji”.

Złość

Na tym etapie ludzie starają się zdyskredytować źródło informacji o kryzysie ekologicznym. Jednym z tego przejawów jest traktowanie osób i środowiska nawołujących do daleko idących zmian, np. stylu życia, jako tych, które manipulują społeczeństwem, są niedoinformowane i szerzą czarnowidztwo. Takiej postawie towarzyszą słowne ataki, próby zdominowania rozmówcy, wyśmiewania jego poglądów, a wówczas:

- powstrzymaj się od wchodzenia z taką osobą w dyskusję na tematy ekologiczne;

- możesz użyć komunikatu: „Mam inną opinię na ten temat” lub „Rozumiem, że pani/pan ma takie zdanie”, „Rozumiem, że tak pani/pan to spostrzega” – i zakończyć w ten sposób rozmowę.

Negocjacje

Osoby na tym etapie przyznają, że kryzys ekologiczny istnieje, i choć widzą potrzebę zmiany, to gotowe są podjąć jedynie niewielki w tym kierunku wysiłek. Ich działania służą zredukowaniu niezgodności poznawczej i wzrostowi poczucia wpływu na rzeczywistość. Ludzie ci decydują się na zachowania, które nie wymagają głębokiej zmiany w ich życiu. Przykładowo, zmniejszają ilość używanego plastiku, ale nie rezygnują z samochodu na rzecz transportu publicznego. Jednocześnie są to osoby, które mogą mieć poczucie wyższości, bo są „tymi lepszymi”, tymi, którzy zachowują się ekologicznie. Taka postawa może wzmocnić konflikt z osobami, które dyskredytują informacje o kryzysie ekologicznym. Podczas dyskusji z osobą na etapie negocjacji:

- pochwal ją za dotychczasowe zachowania ekologiczne, mówiąc np.: „Ma pani/pan wysoką świadomość ekologiczną, skutecznie eliminuje pani/pan plastik”;
- zaproponuj kolejny krok o trochę wyższym poziomie trudności, korzystając z zasady konsekwencji: „I zapewne może pani/pan już być gotowa/gotowy do kolejnych działań ekologicznych. Moi znajomi trzy razy w tygodniu zamiast samochodem dojeżdżają do pracy środkami komunikacji miejskiej”;
- przekonuj do dalszych działań, używając argumentów ekologicznych – są już na nie otwarci;
- jeżeli masz do czynienia z grupą, w której znajdują się osoby z trzech pierwszych poziomów, uważaj na prezentowanie poczucia bycia lepszym przez osoby z etapu negocjacji. Takie zachowanie może wzmocnić opór pozostałych. Sytuację możesz załagodzić słowami: „Wszyscy mamy własne tempo zmian”, „Każdy ma swoją ścieżkę”.

Bezsilność

Na tym etapie ludzi ogarnia poczucie bezsilności wobec narastającego zagrożenia. Nie widzą sensu podejmowania jakichkolwiek działań, które mogłyby powstrzymać kryzys ekologiczny. Reagują przygnębieniem, poczuciem rezygnacji. Takim osobom:

- prezentuj konkretne przykłady pozytywnych zmian uzyskanych na świecie w walce z kryzysem ekologicznym, np. zmniejszenie dziury ozonowej, zwiększenie populacji hubbaków, pand i tygrysów, prawna eliminacja z rynku artykułów jednorazowego użytku z tworzyw sztucznych;

- proponuj konkretne, łatwe do realizacji rozwiązania proekologiczne i pokazuj ich dobre konsekwencje, przywołuj np. pozytywne działania, którymi na Facebooku dzielą się członkowie grup „Zero Waste Polska” i „Uwaga, śmieciarka jedzie”;

- wpływaj na przekonania perswazyjnie: „Można uważać, że działania ekologiczne nie mają już sensu i jednocześnie zauważyć, że wiele z nich przynosi bardzo dobre rezultaty”.

Akceptacja

Na tym etapie ludzie są w pełni świadomi zagrożenia ekologicznego. Oni nie tylko uznają konieczność zmian, ale i realnie wprowadzają je do swojego życia, podejmując dostępne dla nich działania systemowe. Z takimi osobami:

- dziel się swoją wiedzą i doświadczeniem;
- korzystaj z ich wiedzy i doświadczenia;
- zaproś ich do podzielenia się z grupą swoją historią o tym, co przekonało ich do akceptacji istnienia kryzysu ekologicznego, jak rozwijali swoją świadomość w tym obszarze, w jaki sposób wprowadzali zmiany oraz jak radzili sobie z trudnościami.



Znajomość tych pięciu postaw ułatwi ci przygotowanie do prowadzenia rozmów o kryzysie ekologicznym z klientami i dostawcami. Podczas dyskusji kieruj się też następującymi wskazówkami:

- sprawdź, którą z opisanych postaw prezentuje twój rozmówca, zadając mu np. pytanie: „Co pani/pan sądzi o kryzysie ekologicznym?”;

- dopasowuj komunikat do postawy rozmówcy wobec kryzysu ekologicznego;
- zawsze proponuj rozwiązania, bo samo uświadamianie zagrożenia może zwiększyć opór;

- zachowaj czujność i unikaj okazywania poczucia bycia lepszym ze względu na większą świadomość ekologiczną i podejmowane w tym obszarze działania;

- stosuj argumenty związane z systemem wartości rozmówcy, np. jeśli klient nie jest przekonany do materiałów w formie elektronicznej, użyj praktycznych

argumentów: „Rezygnacja z papieru to nie tylko niższy koszt szkolenia, ale i łatwy dostęp do plików, które można przysyłać pocztą elektroniczną”; takie praktyczne uzasadnienie – zamiast proekologicznych argumentów – warto stosować wobec osób z poziomów wyparcia oraz złości;

- opowiadaj swoją historię: w jaki sposób zwiększałeś swoją świadomość ekologiczną i w jaki sposób wprowadzasz proekologiczne zmiany;
- dziel się informacjami, publikacjami, linkami itp.



Dodatkowe informacje

Living Planet Report 2018 (WWF): <https://www.wwf.pl/aktualnosci/living-planet-report-2016> [dostęp: 02.08.2019].

Global Environment Outlook (ONZ):
<https://www.unenvironment.org/resources/global-environment-outlook>
[dostęp: 02.08.2019].

Magazyn „Przyroda dla Europejczyków” Dyrekcji Generalnej ds. Środowiska Komisji Europejskiej:
https://ec.europa.eu/environment/efe/about-the-magazine_pl
[dostęp: 02.08.2019].

Informator „Sygnały” Europejskiej Agencji Środowiska:
https://www.eea.europa.eu/pl/publications#c7=pl&c11=5&c14=&c12=&b_start=0
[dostęp: 02.08.2019].

Raporty o stanie środowiska w Polsce Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska: <http://www.gios.gov.pl/pl/stan-srodowiska/raporty-o-stanie-srodowiska> [dostęp: 02.08.2019].

Publikacje Programu Narodów Zjednoczonych ds. Środowiska (ONZ UNEP):
<https://www.unenvironment.org/resources> oraz <https://www.gridw.pl/publikacje>
[dostęp: 02.08.2019].

Publikacje Europejskiego Biura Ochrony Środowiska (EEB):
<https://eeb.org/publications/> [dostęp: 02.08.2019].

Porady psychologa społecznego dotyczące argumentowania:
https://www.greeneuropeanjournal.eu/nie-badzmy-pesymistami-klimatycznymi/?fbclid=IwAR0x1_sXZHiOJOui5ac9fF8JVnJ059QRy86jT4gbXyaFolPON67Q8peuGXQ [dostęp: 02.08.2019].

Podcast psychoterapeutki: Zmiana klimatu nas złości,
<https://www.reo.pl/zmiana-klimatu-nas-zlosci-2/?fbclid=IwAR1Meoh79eEsyKjnasEZadNeDFwps2IsjGu-yZ5kpYJ4RuODEpSoOC7XzLU>
[dostęp: 02.08.2019].

8. Ekoporadnik. Kto za tym wszystkim stoi?

Ludzie, którzy poznali się przez FB
i stanęli po stronie Planety:

TEAM MERYTORYCZNY

Mirosław Bachorz Joanna Konczanin Mirosława Kuczkowska



ADMIN TEAM, PROJECT MANAGMENT TdP

Maciej Czarniawski Karina Klar-Świderska



TEAM GRAFICZNY

Ewa Ginalska Patryk Łapiński Anna Kędzierska



A tak mówią o sobie, spontanicznie odpowiadając na trzy pytania:

TTT Admin Team, Zespół projektowy

<https://www.facebook.com/groups/trenertrenerowi/>

Maciej Czarniawski

Czym zajmujesz się zawodowo?

Zawodowo, od około 18 lat, zajmuję się szkoleniami, obecnie zarządzam globalnymi serwisami szkoleniowymi w firmie Mars.

Jak na co dzień dbasz o planetę?

Staram się każdego dnia dzień działać w zgodzie z potrzebami planety: kompostuję i segreguję śmieci, noszę materiałowe siatki na zakupy, kupuję produkty z recyklingu. Oprócz tego aktywnie wspieram działania TdP – od zarządzania projektem TdP, poprzez jego wdrożenie w życie w funkcjonowaniu działań szkoleniowych i pracę z dostawcami.

Dlaczego zdecydowałeś się włączyć do działań Trenerzy dla Planety?

Akcję TdP rozpocząłem, będąc pod wrażeniem wielkich cierpień, które jako ludzie dostarczamy naszej Ziemi.

Karina Klar-Świdarska, autorka hasła inicjatywy: Trenerzy dla Planety

Czym zajmujesz się zawodowo?

Pracuję jako trener wewnętrzny w organizacji i team lider zespołu trenerskiego. Projektuję i prowadzę szkolenia dla trenerów, podczas których dzielę się moim doświadczeniem.

Jak na co dzień dbasz o planetę?

Ograniczam wydruki i papier, robię zakupy z własną materiałową torbą, jeśli to możliwe jeżdżę rowerem, wybieram transport publiczny albo wspólne podróżowanie, szukam i wdrażam ekorozwiązania w mojej organizacji i w domu.

Dlaczego zdecydowałaś się włączyć do działań Trenerzy dla Planety?

Pomysł zachwycił mnie jak tylko pojawił się post Pawła. Tematyka ochrony środowiska była mi zawsze bardzo bliska. Jako nastolatka uczestniczyłam w inicjatywach takich jak Sprzątanie Świata czy też Eco-camp, podczas których podejmowaliśmy różne działania prośrodowiskowe i które kształtowały moją postawę. Uważam, że jako trenerzy możemy zrobić bardzo dużo na rzecz Planety.



Team merytoryczny

Mirosław Bachorz

Czym zajmujesz się zawodowo?

Jestem konsultantem ds. efektywności, specjalistą ds. Lean Management, trenerem z wieloletnim doświadczeniem, edukatorem ekologicznym i koordynatorem projektów społecznych. Od wielu lat zajmuję się zmniejszaniem kosztów działalności przedsiębiorstw oraz zachęcam firmy do ograniczania ich negatywnego wpływu na środowisko. Stosuję nowoczesne koncepcje zarządzania oraz innowacyjne strategie ochrony środowiska, np. Efektywność, Zero Waste, Circular Economy, Green Productivity, Lean Green i Kaizen.

Jak na co dzień dbasz o planetę?

Na co dzień dbam o swój dom, czyli Ziemię, głównie przez: zmniejszenie ilości zjadanego mięsa, wieloletnie używanie tych samych urządzeń elektronicznych i telefonu, przemyślane i ograniczone zakupy ubrań, podróżowanie pociągami oraz zbieranie porzuconych na chodnikach baterii.

Dlaczego zdecydowałeś się włączyć do działań Trenerzy dla Planety?

Włączyłem się w inicjatywę Trenerzy dla Planety, ponieważ chciałem podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem z trenerami, aby czuli się pewniej i byli skuteczniejsi, gdy działając na rzecz ochrony środowiska, dbają o bezpieczną przyszłość dla swoich rodzin.

Joanna Konczanin

Czym zajmujesz się zawodowo?

Jestem psycholożką, trenerką z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń, posiadam najwyższe uprawnienia w coachingu – Coach Supervisor certyfikowany na standardach European Mentoring & Coaching Council. Od ponad dwudziestu lat prowadzę szkolenia biznesowe oraz towarzyszę w rozwoju klientom indywidualnym. Dzielę się wiedzą i praktycznymi umiejętnościami z firmami różnej wielkości i instytucjami użyteczności publicznej, prowadzę także zajęcia na studiach podyplomowych. Specjalizuję się m.in. w etycznym wywieraniu wpływu i komunikacji perswazyjnej.

Jak na co dzień dbasz o planetę?

Od ponad pięciu lat uczestnicy moich szkoleń otrzymują materiały tylko w formie elektronicznej, od podobnego czasu nie jem mięsa. Podróżuję pociągami i komunikacją miejską, z samochodu i samolotu korzystam tylko w sytuacjach, gdy nie można ich zastąpić. Żywność kupuję od lokalnych rolników przez moją kooperatywę, piję kranówkę, noszę ze sobą butelkę termiczną i sztućce wielorazowe. Do prania i sprzątania używam naturalnych, biodegradowalnych środków produkowanych w Polsce. Od kilku lat świadomie ograniczam zakupy. Oczyszczałam mieszkanie z przedmiotów, oddając je m.in. na aukcje na rzecz bezdomnych zwierząt. Wybieram w miarę możliwości ubrania z naturalnych tkanin, zdecydowanie zmniejszyłam ich ilość. Stosuję zasadę „jedno wnosisz do domu, jedno wynosisz”. Minimalistyczny wystrój mieszkania od czasu do czasu jest zakłócany przez szaleństwa kociego przedszkola – prowadzę dom tymczasowy dla bezdomnych zwierzątek, które przygotowuję do adopcji.

Dlaczego zdecydowałaś się włączyć do działań Trenerzy dla Planety?

Zaangażowałam się w projekt Trenerzy dla Planety, ponieważ bardzo porusza mnie to, co się dzieje ze środowiskiem. Uważam, że to już ostatni dzwonek na zmiany. Wierzę w to, że wprowadzanie zachowań proekologicznych może uruchomić zmianę świadomości na szeroką skalę. Spowodować transformację stosunku ludzi do przyrody, której jesteśmy elementem, a nie właścicielem.

Mirosława Kuczkowska

Czym zajmujesz się zawodowo?

Jestem redaktorką i edytorką książek naukowych (prawniczych i humanistycznych) oraz czasopism hobbystycznych.

Jak na co dzień dbasz o planetę?

Jestem zwolenniczką zarówno prawnego-gospodarczych reform, które zmierzają do poprawy stanu ekologicznego Ziemi, jak i drobnych zmian w nawykach każdego z nas. Dlatego podróżuję komunikacją zbiorową, a gdy mam odpowiedni nastrój, jeżdżę rowerem. Staram się, aby moje ubrania i inne rzeczy, którymi się otaczam, były wykonane z naturalnych materiałów. Ograniczyłam do minimum używanie kosmetyków i chemii czyszczącej, a jeśli mogę, wybieram produkty bezzapachowe i mniej inwazyjne dla środowiska. Gdy nadchodzi mnie pokusa kupienia książki, najpierw sprawdzam, czy jest dostępna w bibliotece. Piję wodę z kranu. Noszę w torebce bidon z herbatą oraz bambusowy widelec, gdybym nabrała ochoty na knyszę z warzywami.

Dlaczego zdecydowałaś się włączyć do działań Trenerzy dla Planety?

Wzięłam udział w projekcie, aby wesprzeć swoimi umiejętnościami inicjatywę, która może zapoczątkować u innych właśnie takie małe proekologiczne zmiany.



Team graficzny

Ewa Ginalska

Czym zajmujesz się zawodowo?

Wspieram liderów, by podejmowali śmiało i odpowiedzialne decyzje, kształtując konstruktywną kulturę organizacyjną opartą o wartości. Inspiruję firmy, by kierowały się zrównoważoną strategią działania, a nie tylko ekonomią – w myśl skandynawskiego podejścia „from profit driven to purpose driven organizations”. Jestem certyfikowanym trenerem i konsultantem zarządzania, akredytowanym doradcą CSR, Managing Director Dansk LEAN Partner Poland.

Jak na co dzień dbasz o planetę?

W czasach, gdy ekologia wydawała się czymś bardzo odległym, pisałam o innowacjach ekologicznych dla magazynu energetycznego. Przez wiele lat pracowałam jako audytor środowiskowy oraz ekspert w konkursach jakościowych i ekologicznych. Ponieważ przytłoczyła mnie ilość niepotrzebnych wydruków, od ponad pięciu lat, czyli już cały cykl szkoleniowy z zakresu ekologii, nie drukuję materiałów szkoleniowych. Ale to dopiero początek mojej intensywnej pracy na rzecz zrównoważonego działania przedsiębiorstw.

Dlaczego zdecydowałaś się włączyć do działań Trenerzy dla Planety?

Uważam, że rozwój i odpowiedzialność muszą iść w parze. Jestem świadoma, jak znaczący wpływ na organizacje i pracowników mają trenerzy i konsultanci. Dlatego oczekując zmiany, zaczynam od tego, co my jako eksperci i trendsetterzy możemy dodatkowo zrobić dla nas i naszego środowiska. Stąd w moich szkoleniach jest coraz więcej tematów o odpowiedzialności organizacji. Poza tym uwielbiam zadania kreatywne i współpracę w zespole, która pozwala grafikom przełożyć moje pomysły na konkretny obraz, jak to miało miejsce w przypadku inicjatywy Trenerzy dla Planety.

Patryk Łapiński

Czym zajmujesz się zawodowo?

Zawodowo zajmuję się grafiką komputerową. Tworzę wszelkiego rodzaju projekty graficzne, głównie dotyczące promocji oraz identyfikacji wizualnej firm. Projekty przygotowuję zarówno do użytku cyfrowego, jak i do druku. Rozwijam się również w dziedzinie filmowej, tworząc różnego rodzaju projekty filmowe.

Jak na co dzień dbasz o planetę?

Przede wszystkim minimalizuję ilość generowanych przeze mnie odpadów. Nie używam produktów jednorazowych oraz segreguję śmieci. Wierzę, że właśnie takie najprostsze działania mogą najbardziej pomóc naszej planecie.

Dlaczego zdecydowałeś się włączyć do działań Trenerzy dla Planety?

Zdecydowałem się włączyć do działań Trenerzy dla Planety, ponieważ jest to proekologiczna inicjatywa, która ma szansę dotrzeć do dużej liczby osób, zwracając uwagę na problemy, z jakimi boryka się nasza planeta.

Anna Kędzierska

Czym zajmujesz się zawodowo?

Jestem trenerką i gryzmografką. Opowiadam i uczę opowiadać obrazem. Prowadzę szkolenia z myślenia wizualnego, łącząc ten temat z wystąpieniami publicznymi. Uczę, jak dzięki odręcznym wizualizacjom uatrakcyjnić przekaz. Rysuję filmy i prezentacje. Tworzę markę Opowiedz.to – pomagamy naszym klientom wyróżnić się komunikacją i zwiększyć jej skuteczność dzięki dobrym historiom opowiedzianym słowem i obrazem.

Jak na co dzień dbasz o planetę?

Nie jem mięsa. Ograniczam do minimum pokarmy pochodzenia zwierzęcego. Sama robię chemię domową i niektóre kosmetyki. Uczę moje dzieci zachowań ekologicznych – od segregowania odpadów po te związane z „zero waste”. Nie kupuję rzeczy, jeśli nie są mi one niezbędne. Dążę do minimalizmu zarówno w życiu, jak i w pracy. Na prowadzonych przeze mnie szkoleniach nie ma gadżetów, materiałów drukowanych (jeśli to nie jest konieczne) i certyfikatów. W domu korzystamy z odnawialnych źródeł energii – mamy pompę ciepła i panele fotowoltaiczne. Pijemy wodę z kranu, a gazowaną robimy samodzielnie, aby nie kupować napojów w plastikowych butelkach. Tworzę Obrazki do Myślenia, które po części odnoszą się do kwestii dbania o naszą planetę. Wierzę, że inspirując ludzi do drobnych zmian, takich jak używanie wielorazowych toreb czy rezygnacja z jedzenia mięsa, pomagam w ograniczaniu skutków kryzysu ekologicznego.

Dlaczego zdecydowałaś się włączyć do działań Trenerzy dla Planety?

Boli mnie to, co robimy Ziemi. Nie jestem w stanie beczynnie patrzeć na proces zagłady, którego jako ludzie jesteśmy częścią. Trenerzy dla Planety to jedna z wielu inicjatyw, które jesteśmy winni naszej planecie. Włączam się w nią działaniami, których skuteczność znam. Gdy pojawiła się możliwość zaopiekowania się wizualną częścią projektu, wiedziałam, że MUSZĘ to zrobić! Zależało mi, aby dać od siebie to, co umiem robić dobrze, tym samym zwiększając siłę działania przekazu merytorycznego przygotowanego przez team merytoryczny.

Wybierz z nami – stań po stronie Planety

WYBIERAM 6 ZASAD



TRENERZY
dla Planety



Wybieram proekologiczne miejsca szkoleniowe

Lokalizacja bliska dla większości uczestników. Łatwy dojazd transportem publicznym. W hotelu: kosmetyki w pojemnikach z dozownikiem, kosze do segregacji odpadów, informacje o prośrodowiskowych zachowaniach.



Wybieram zdrowe menu oparte na lokalnych produktach

Jadłospis zgodny z piramidą żywienia: dużo sezonowych warzyw i owoców, pełnoziarniste produkty zbożowe, mało mięsa. Dostępne posiłki wege. Produkty lokalne, z certyfikowanego rolnictwa ekologicznego. Wielorazowego użytku naczynia, sztucze, obrusy i opakowania. Woda do picia z kranu. Rezygnacja z produktów spożywczych w miniopakowaniach.



Wybieram oszczędzanie papieru

Materiały i pomoce szkoleniowe w formie elektronicznej. Ankiety i różne testy w wersji online. Wizytówki trenera w formacie vCard lub w QR.



Wybieram zmniejszenie ilości pomocy szkoleniowych i narzędzi

Artykuły wielorazowego użytku, np.: napełnialne markery, suchościeralne flipcharty, trwałe handouty. Produkty wykonane z materiałów z recyklingu lub naturalnych. Wypożyczanie długopisów. Rozdawanie kartek, a nie całych notatników. Rezygnacja z gadżetów reklamowych.



Wybieram tele- i videokonferencje, ograniczam ilość podróży służbowych

Zdalna komunikacja multimedialna. Alternatywne wobec samochodu i samolotu środki transportu, np.: pociąg, autobus, rower. Zachęcanie uczestników do carpoolingu i wybierania publicznych środków transportu.



Wybieram działania inspirujące klientów i dostawców do walki z kryzysem ekologicznym

Treść merytoryczna szkolenia wzbogacona o zagadnienia ekologiczne, np. studium przypadku i gry szkoleniowe nawiązujące do kryzysu ekologicznego. Ekologiczne zachowania wpisane w kontrakt z uczestnikami szkolenia. Wybieranie dostawców realizujących wymagania ekologiczne trenera. Popularyzacja inicjatywy „Trenerzy dla Planety”.



WYBIERAM DZIAŁANIA, PRODUKTY I USŁUGI PRZYJAZNE ŚRODOWISKU

Opracowano w grupie Trener Trenerowi Trenerem
<https://www.facebook.com/groups/trenertrenerowi>