



OŚRODEK
SZKOLENIOWO-
WDROŻENIOWY
MAREK SZARATA
SP. Z O. O.



Jak pozbyć się stresu w komunikacji, czyli sztuka komunikowania swojego stanowiska

Numer usługi 2024/04/26/5241/2136245

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 07.06.2024 do 14.06.2024

2 100,00 PLN brutto

2 100,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Pracownicy różnych branż, którzy tworzą zespół. Liderzy zespołów, organizacji.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	06-06-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	14
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik zdobędzie umiejętność komunikowania swojego stanowiska.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik po skończeniu szkolenia wie, czym jest komunikacja, w której inni rozumieją przekaz.	Uczestnik wie, czym jest komunikacja, w jaki sposób komunikować swój przekaz.	Test teoretyczny
	Uczestnik zna różne kanały komunikacji i ich cechy charakterystyczne. Wie, jakie są błędy w komunikacji.	Test teoretyczny
	Uczestnik rozumie różnice, dotyczące świata wartości, upodobań, sposobów pracy, usposobienia w kontekście różnorodności rozmówcy.	Test teoretyczny
Uczestnik rozumie, czym charakteryzuje się jego stanowisko, ma łatwość argumentowania.	Rozpoznaje postawy, które dążą do osiągnięcia celu i ułatwiają przejrzystą komunikację.	Test teoretyczny
	Zna zasady, związane z poszanowaniem rozmówcy i respektuje je, dbając o rozmówcę i siebie.	Test teoretyczny
Uczestnik po szkoleniu posiada umiejętność komunikowania swojego stanowiska.	Uczestnik stosuje zasadę przejrzystości przekazu, skierowanego na cel oraz kulturę komunikacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje proste wypowiedzi, posługuje się przejrzystym językiem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje język obrazów, metafor, opisujących sytuację, stanowisko, rozwiązanie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Analizuje własne stanowisko, potrafi argumentować.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

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

Dokument potwierdza że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Zakres tematów, poruszanych w trakcie trwania dwóch dni szkolenia:

1. Komunikacja jako podstawowe narzędzie współpracy w grupie i w relacjach interpersonalnych. Definicja.
2. Błędy w komunikacji i ich wpływ na emocje jednostki.
3. Język komunikacji.
4. Formy komunikacji.
5. Ce przejrzystej komunikacji.
6. Postawy ułatwiające przejrzystą komunikację.
7. Myślenie wizualne, jako narzędzie podnoszące jasność przekazu i jej atrakcyjność.
8. Rozwiązywanie problemów w grupie, przy zaangażowaniu każdego z jej członków.
9. Doskonalenie wzajemnej komunikacji, jako klucz do eliminowania stresu. Jak zmienić komunikację. Działania umożliwiające wprowadzenie zmian.
10. Działania potrzebne do wprowadzenia zmian.
11. Zastosowanie taksonomii Blooma w przebiegu całego szkolenia, jako narzędzia, pomagającego w tworzeniu nowych umiejętności i rozwiązań, wynikających z wiedzy i doświadczeń, wynikających z przebiegu szkolenia. Podnoszenie sztyki wzajemnej komunikacji na wyższy poziom. Ułatwienie w przekazywaniu własnych postaw, czytelności przekazu, przy poszanowaniu pozostałych członków grupy. Podniesienie efektywności komunikacji w zespole.
12. Zastosowanie cyklu Kolba, jako narzędzia, pozwalającego przejść każdemu z uczestników przez cztery etapy podnoszenia kompetencji, poprzez zastosowanie warsztatów, ćwiczeń w grupach, w parach. Zastosowanie dyskusji, omawiania wyników doświadczeń, podsumowania. Testowanie zdobytej wiedzy i doświadczeń, poprzez zastosowanie ich w przyszłości, w środowisku pracy, życiu prywatnym.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Jak pozbyć się stresu w komunikacji, czyli sztuka komunikowania swojego stanowiska.	Liliana Olszewska	07-06-2024	09:00	16:00	07:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 3 Jak pozbyć się stresu w komunikacji, czyli sztuka komunikowania swojego stanowiska.	Liliana Olszewska	14-06-2024	09:00	15:00	06:00
3 z 3 Władacja	-	14-06-2024	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Liliana Olszewska

Coach ICF, trener biznesu, facylitator, myśliciel wizualny.

Doświadczenie w świecie rozwojowym - współprowadzenie i tworzenie szkoleń, z zakresu procesu zmiany, komunikacji w zespole, elastyczności myślenia, myślenia wizualnego. Tworzenie notatek wizualnych ze szkoleń, webinarów, spotkań twórców operowych. Prowadzenie sesji coachingowych live i biznes z zakresu komunikacji, procesu zmiany, samorozwoju, relacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały merytoryczne, związane z tematyką szkolenia w postaci wydruku dla każdego z uczestników. Będą one stanowiły bazę i wsparcie w trakcie szkolenia.

Fragment filmu, jako materiał do dalszej analizy podczas szkolenia.

Analiza przypadków – przygotowane fragmenty tekstów, związane z różnymi formami komunikacji.

Wykorzystanie kart wizualizujących, jako narzędzia, umożliwiającego komunikację, u której podstawy jest obraz.

Poradnik – „Jak przez proste rysunki być lepiej rozumianym w pracy, w biznesie, życiu prywatnym”.

Warunki uczestnictwa

Szczegółowe warunki udziału w szkoleniu określa Regulamin szkoleń, w tym zgodę uczestnika na użyczenie swojego wizerunku w charakterze zdjęć, filmów zrobionych podczas szkolenia, w którym uczestniczył.

Adres

Bydgoszcz

Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

Dokładne miejsce szkolenia zostanie określone na 7 dni przed uruchomieniem szkolenia.

Kontakt



Piotr Szarata

E-mail osw@osw.bydgoszcz.pl

Telefon (+48) 509 705 517