

ALTKOM AKADEMIA  
SPÓŁKA AKCYJNA

## Komunikacja i budowanie relacji - forma zdalna w czasie rzeczywistym

Numer usługi 2024/06/27/120967/2200646

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 20.11.2024 do 21.11.2024

1 722,00 PLN brutto

1 400,00 PLN netto

172,20 PLN brutto/h

140,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie przeznaczone jest dla członków zespołu, szefów dla osób, które chcą budować i rozwijać relacje z otoczeniem.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	13-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	10
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa potwierdza przygotowanie Uczestnika do budowania relacji w swoim zespole i otoczeniu biznesowym. Uczestnik po szkoleniu wychwytuje różnice osobowości co przekłada się na korzyść współpracy, wyznacza granice w relacjach z innymi ludźmi, wychwytuje sytuacje, które mogą wyłonić konflikt.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
- buduje relacje w swoim zespole i otoczeniu biznesowym	- definiuje różne osobowości w zespole i charakteryzuje różnice między nimi - rozpoznaje sytuacje, które mogą wywołać konflikt - charakteryzuje różne style komunikacji wśród pracowników - charakteryzuje rodzaje emocji	Test teoretyczny
- wyznacza granice w relacjach z innymi ludźmi	- definiuje asertywność jako rodzaj postawy oraz jej prawa - charakteryzuje metody wspierające komunikację asertywną	Test teoretyczny
- efektywnie pozyskuje informacje	- definiuje strategię zadawania pytań - rozróżnia różnego rodzaju pytania i skutecznie dobiera je w zależności od celu rozmowy	Test teoretyczny
- wzmacniająca relacje i zrozumienie w zespole	- definiuje 4 typy ucha według typologii F.Shulza von Thuna - stosuje pełne komunikaty (Fakty-Ustosunkowanie się-Potrzeby) - charakteryzuje metody pomagające uszczegółwić wypowiedź rozmówcy	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

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

tak

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

tak

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

tak

## Program

1. Komunikacja jako narzędzie budowania relacji
  - Jak komunikacja poprawia relacje?

- Jak ludzie się komunikują?
  - Nieporozumienia w komunikacji i ich skutki.
  - Rozmowa konfliktogenna – jak jej unikać?
  - Narzędzia dobrej komunikacji.
  - Zaufanie w budowaniu relacji z otoczeniem.
  - Co pomaga w budowaniu relacji? Jak "rozkręcać" relacje?
2. Różnorodność stylów komunikacji
- Typy preferencji stylów komunikacji.
  - Analiza sposobów przetwarzania i przekazywania informacji przez osoby reprezentujące odmienne style.
  - Różnice jako potencjał do rozwoju.
3. Inteligencja emocjonalna
- Wymiary inteligencji emocjonalnej – umiejętność rozpoznania własnych emocji, kontrola nad nimi, rozpoznanie emocji u innych, wywieranie wpływu.
  - Jak radzić sobie z własną trudną emocją?
  - Reagowanie na trudne sytuacje w rozmowie: zarzuty ze strony rozmówcy, agresja i brak zrozumienia.
  - Tonowanie emocji – sposoby sprowadzenia rozmowy na neutralny grunt.
4. Wyznaczanie granic
- Czym jest asertywność i dlaczego to nie jest tylko sztuka mówienia „nie”?
  - Asertywność jako rodzaj postawy.
  - Jak przejawia się asertywność?
  - Zachowania uległe, dominujące i manipulacyjne, a zachowania asertywne.
  - Prawa asertywności.
  - Komunikaty asertywne.
  - Metody wspierające komunikację asertywną.
  - Korzyści i możliwe zagrożenia wynikające z postaw i komunikatów asertywnych w relacjach z ludźmi.
5. Siła pytań w komunikacji
- Rodzaje pytań i ich zastosowanie do efektywnego pozyskiwania informacji.
  - Strategie zadawania pytań.
  - Ćwiczenia dotyczące różnego rodzaju pytań, określenie ich skuteczności w zależności od celu rozmowy.
  - Sztuka słuchania.
6. Komunikacja wzmacniająca relacje i zrozumienie
- Wrażliwość różnych ludzi na poszczególne wymiary (4 typy ucha wg typologii F. Schulza von Thuna).
  - Pełne komunikaty (Fakty-Ustosunkowanie się-Potrzeby).
  - Porozumienie bez przemocy (język w komunikacji NVC).
  - Metody pomagające uszczegółwić niepełną wypowiedź rozmówcy.
7. Podsumowanie warsztatu
- Opracowanie planów wdrożenia nowej wiedzy i metod w miejscu pracy.

Efekty uczenia zostaną zweryfikowane przed szkoleniem i po szkoleniu poprzez pre i post testy w formie testu teoretycznego zamkniętego w formie online.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Komunikacja jako narzędzie budowania relacji- wykład	Paulina Maciboch	20-11-2024	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 7</b> Różnorodność stylów komunikacji-ćwiczenia	Paulina Maciboch	20-11-2024	11:00	12:00	01:00
<b>3 z 7</b> Inteligencja emocjonalna-wykład	Paulina Maciboch	20-11-2024	12:00	14:00	02:00
<b>4 z 7</b> Wyznaczanie granic-ćwiczenia	Paulina Maciboch	21-11-2024	09:00	10:00	01:00
<b>5 z 7</b> Siła pytań w komunikacji-ćwiczenia	Paulina Maciboch	21-11-2024	10:00	11:00	01:00
<b>6 z 7</b> Komunikacja wzmacniająca relacje i zrozumienie-ćwiczenia	Paulina Maciboch	21-11-2024	11:00	13:00	02:00
<b>7 z 7</b> Podsumowanie warsztatu-wykład	Paulina Maciboch	21-11-2024	13:00	14:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 722,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	172,20 PLN
Koszt osobogodziny netto	140,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Paulina Maciboch

### Wykształcenie

- licencjackie: dziennikarstwo i komunikacja społeczna 2011 - 2014
- magisterskie: komunikacja wizerunkowa 2014 - 2016

### Doświadczenie:

- 4 lata doświadczenia w prowadzeniu webinarów, warsztatów i szkoleń (online oraz offline - 80% online).
- w czasie webinarów, szkoleń i warsztatów (zarówno zamkniętych, jak i otwartych) przeszkoliła około 2 000 osób z takich tematów jak: asertywność, zarządzanie sobą w czasie, zarządzanie energią, komunikacja, walka z prokrastynacją
- około 200-250 godzin na sali szkoleniowej (liczone zarówno stacjonarnie jak i online).
- współpraca głównie z firmami technologicznymi ale też organizacja webinarów i warsztatów dla osób indywidualnych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na platformie Wirtualna Klasa Altkom Akademii udostępnione zostaną bezterminowo materiały szkoleniowe (tj. np. podręczniki/prezentacje/materiały dydaktyczne niezbędne do odbycia szkolenia/ebooki itp.), zasoby bazy wiedzy portalu oraz dodatkowe informacje od trenera. Uczestnicy zachowują bezterminowy dostęp do zasobów Mojej Akademii i materiałów szkoleniowych zgromadzonych w Wirtualnej Klasie szkolenia. Platformą do kontaktu z trenerami, grupą i całą społecznością absolwentów jest portal Moja Akademia.

### Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach dofinansowanych z funduszy europejskich jest założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapis na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, dysponenta funduszy publicznych, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Ogólne warunki uczestnictwa w zajęciach zostały zamieszczone na <https://www.altkomakademia.pl/ogolne-warunki-uczestnictwa-w-szkoleniach/>

### Informacje dodatkowe

Po szkoleniu Uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Trener podczas szkolenia będzie organizował krótkie przerwy. Informacja o przerwach będzie umieszczona na slajdzie.

## Warunki techniczne

Wymagania ogólne realizacji szkolenia w formule distance learning (online): Komputer stacjonarny lub notebook wyposażony w mikrofon, głośniki i kamerę internetową z przeglądarką internetową z obsługą HTML 5. Monitor o rozdzielczości FullHD. Szerokopasmowy dostęp do Internetu o przepustowości co najmniej 25/5 (download/upload) Mb/s. W przypadku szkoleń z laboratoriami zalecamy: sprzęt

wyposażony w dwa ekrany o rozdzielczości minimum HD (lub dwa komputery), kamerę internetową USB, zewnętrzne głośniki lub słuchawki.

Platforma komunikacji – ZOOM

Oprogramowanie – zdalny pulpit, aplikacja ZOOM

Link do szkolenia zgodnie z regulaminem zostanie wysłany na 2 dni przed rozpoczęciem usługi.

Link do szkolenia jest ważny w trakcie trwania całej usługi szkoleniowej.

## Kontakt



**Adrianna Kukurudz**

**E-mail** [adrianna.kukurudz@altkom.pl](mailto:adrianna.kukurudz@altkom.pl)

**Telefon** (+22) 801 258 566