



BIELSKIE CENTRUM
SZKOLENIOWE
SYLWIA
STASZEWSKA



Komunikacja Interpersonalna Kluczem do Efektywności i Zrównoważonego Rozwoju

Numer usługi 2025/03/06/116501/2603276

📍 Zabrze / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 11 h
📅 19.05.2025 do 19.05.2025

2 500,00 PLN brutto
2 500,00 PLN netto
227,27 PLN brutto/h
227,27 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą rozwijać swoje umiejętności komunikacyjne, jednocześnie wdrażając i promując zasady zrównoważonego rozwoju, odpowiedzialności społecznej i ekologicznej w organizacjach.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	16-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	11
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój umiejętności skutecznej komunikacji interpersonalnej w kontekście zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy nauczą się samodzielnie wykorzystywać techniki aktywnego słuchania, feedbacku i

dostosowywania komunikatu, promując wartości proekologiczne i społeczne. Szkolenie umożliwi efektywniejsze zarządzanie relacjami w zespole i organizacji, uwzględniając wyzwania związane z odpowiedzialnością ekologiczną.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia definicję i zakres komunikacji interpersonalnej	Definiuje komunikacji interpersonalnej oraz jej poziomy zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju Rozumie rolę kanałów komunikacyjnych i ich wpływ na odbiór informacji oraz uwzględniając zrównoważony wpływ tych narzędzi na środowisko	Test teoretyczny
Omawia zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Stosuje zasady skutecznej komunikacji	Definiuje zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej w sposób odpowiedzialny dbając o jasność przekazu w kontekście działań proekologicznych. Rozpoznaje bariery komunikacyjne i sposoby ich eliminowania. Rozumie funkcję komunikatu „JA” oraz znaczenie efektywnego feedbacku dla odpowiedzialności społecznej i ekologicznej. Rozumie zależność między typami osobowości a stylem komunikowania się, dostosowując swój sposób komunikacji do indywidualnych potrzeb w celu promowania zrównoważonych wartości Stosuje techniki aktywnego słuchania. Dostosowuje styl komunikacji do różnych typów osobowości. Skutecznie stosuje komunikat „JA” w sytuacjach zawodowych i prywatnych zachowując zasady zrównoważonego rozwoju Identyfikuje i eliminuje bariery komunikacyjne. Umiejętnie udziela i przyjmuje informację zwrotną, która wspiera kulturę organizacyjną promującą zrównoważony rozwój Dokonuje autodiagnozy własnego stylu komunikowania i wdraża usprawnienia uwzględniając aspekty odpowiedzialności ekologicznej i społecznej	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadomie dba o skuteczną i klarowną komunikację w zespole	Jest otwarty na informację zwrotną i potrafi ją konstruktywnie przekazywać promując wartości zrównoważonego rozwoju i transparentności w komunikacji. Wspiera budowanie pozytywnej atmosfery poprzez aktywne słuchanie i empatię co sprzyja budowaniu zrównoważonych relacji. Dostosowuje swój sposób komunikowania do różnych sytuacji i osób. Wykazuje postawę proaktywną w eliminowaniu szumów i barier komunikacyjnych	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?

Tak, 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?

Tak, 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?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

Celem szkolenia jest rozwój umiejętności skutecznej komunikacji interpersonalnej w kontekście zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy nauczą się samodzielnie wykorzystywać techniki aktywnego słuchania, feedbacku i dostosowywania komunikatu, promując wartości proekologiczne i społeczne. Szkolenie umożliwi efektywniejsze zarządzanie relacjami w zespole i organizacji, uwzględniając wyzwania związane z odpowiedzialnością ekologiczną.

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą rozwijać swoje umiejętności komunikacyjne, jednocześnie wdrażając i promując zasady zrównoważonego rozwoju, odpowiedzialności społecznej i ekologicznej w organizacjach.

Ramowy program usługi:

1. **Czym jest komunikacja interpersonalna?** – poziomy i zakres komunikacji w kontekście współczesnych wyzwań społecznych i ekologicznych.
2. **Kanały komunikacji i ich znaczenie w odbiorze informacji** – jak wybierać ekologiczne i efektywne formy przekazu (np. ograniczenie papierowej dokumentacji, wykorzystanie narzędzi cyfrowych wspierających zrównoważoną komunikację).
3. **Skuteczna komunikacja werbalna** – budowanie dialogu wspierającego kulturę odpowiedzialności społecznej i środowiskowej.
4. **Trening umiejętności aktywnego słuchania** – rozwijanie empatii oraz uwzględnianie perspektyw związanych z odpowiedzialnością ekologiczną i społeczną.
5. **Komunikacja niewerbalna jako ważny kanał przekazu i odbioru informacji** – świadomość wpływu postawy, gestów i tonu głosu na budowanie relacji opartych na wartościach zrównoważonego rozwoju.
6. **Identyfikacja szumów i barier w komunikacji oraz sposoby ich eliminowania** – w tym wpływ dezinformacji ekologicznej (greenwashing) na procesy decyzyjne i relacje w organizacji.
7. **Komunikat „JA” – jak stosować go skutecznie** – odpowiedzialne i świadome formułowanie przekazu wspierającego wartości ekologiczne i etyczne.
8. **Feedback – funkcje i sposoby skutecznej informacji zwrotnej** – jak udzielać informacji zwrotnej w sposób wspierający zrównoważony rozwój i etyczne podejście do pracy zespołowej.
9. **Autodiagnoza własnego stylu komunikowania się** – analiza wpływu komunikacji na efektywność osobistą i zespołową z uwzględnieniem wartości ekologicznych i społecznych.
10. **Typy osobowości a styl komunikowania się** – trening umiejętności dostosowania komunikatu do różnych grup odbiorców, w tym komunikacja w organizacjach działających zgodnie z ideą ESG (Environmental, Social, Governance).
11. **Walidacja efektów szkolenia**

Warunki organizacyjne:

1. Sala wykładowa, stoły i krzesła odpowiednie do przeprowadzenia szkolenia w grupie do 15 osób
2. Ekran, rzutnik, laptop do przeprowadzenia prezentacji podczas szkolenia
3. Podział na grupy - w zależności od ilości uczestników oraz rodzaj zaplanowanego ćwiczenia - podział na grupy 2-3 osobowe

Ilość godzin: 11 godzin dydaktycznych w sumie.

Godzina dydaktyczna - 45 minut

Część teoretyczna: 4 godziny dydaktycznych

Część praktyczna: 7 godzin dydaktycznych

Przerwy nie wliczają się w czas trwania szkolenia, uwzględnione w harmonogramie

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 1. Czym jest komunikacja interpersonalna?	Tomasz Tworek	19-05-2025	08:00	08:30	00:30
2 z 14 2. Kanały komunikacji i ich znaczenie w odbiorze informacji –	Tomasz Tworek	19-05-2025	08:30	09:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 14 3. Skuteczna komunikacja werbalna	Tomasz Tworek	19-05-2025	09:30	10:00	00:30
4 z 14 Przerwa	Tomasz Tworek	19-05-2025	10:00	10:10	00:10
5 z 14 3. Skuteczna komunikacja werbalna c.d	Tomasz Tworek	19-05-2025	10:10	10:40	00:30
6 z 14 4. Trening umiejętności aktywnego słuchania	Tomasz Tworek	19-05-2025	10:40	11:10	00:30
7 z 14 5. Komunikacja niewerbalna jako ważny kanał przekazu i odbioru informacji	Tomasz Tworek	19-05-2025	11:10	12:10	01:00
8 z 14 6. Identyfikacja szumów i barier w komunikacji oraz sposoby ich eliminowania	Tomasz Tworek	19-05-2025	12:10	13:10	01:00
9 z 14 Przerwa	Tomasz Tworek	19-05-2025	13:10	13:30	00:20
10 z 14 7. Komunikat „JA” – jak stosować go skutecznie	Tomasz Tworek	19-05-2025	13:30	14:00	00:30
11 z 14 8. Feedback – funkcje i sposoby skutecznej informacji zwrotnej	Tomasz Tworek	19-05-2025	14:00	14:30	00:30
12 z 14 9. Autodiagnoza własnego stylu komunikowania się	Tomasz Tworek	19-05-2025	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 14 10. Typy osobowości a styl komunikowania się	Tomasz Tworek	19-05-2025	15:00	16:00	01:00
14 z 14 Walidacja efektów szkolenia	-	19-05-2025	16:00	16:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	227,27 PLN
Koszt osobogodziny netto	227,27 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Tworek

Obszar specjalizacji: Trener biznesu, Komunikacja; Współpraca w zespole; Konflikty i trudne sytuacje; Negocjacje; Asertywność; Udzielanie informacji zwrotnej; Odporność na stres; Budowanie zespołu i zaufania w grupie; i wiele innych

Doświadczenie zawodowe: Jako manager, lider zespołów oraz trener zdobył doświadczenie, które pozwala mu na głębsze rozumienie zagadnień z obszaru doświadczeń klienta, procesu sprzedaży oraz kompetencji osobistych. Dzięki temu na prowadzonych przez niego szkoleniach wspiera się nie tylko wiedzą akademicką lecz także praktycznym doświadczeniem ze świata biznesu.

Od 2012 roku do chwili obecnej aktywnie prowadzi i specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń i złożonych projektów rozwojowych dla zespołów z obszaru szeroko rozumianych kompetencji miękkich: komunikacji, konfliktów, negocjacji. Przeprowadził około 4500 godzin szkoleń i treningów indywidualnych.

Od 2023 wykładowca akademicki Uniwersytet WSB Merito Opole

Wykształcenie:

Wyższa Szkoła Humanitas w Sosnowcu Instytut Psychologii, Kierunek Psychologia; - rozpoczęta w

2023 roku - pozostały trzy semestry do zdobycia dyplomu,
Uniwersytet Śląski w Katowicach Wydział Nauk Społecznych, Kierunek Politologia, Specjalność
Dziennikarstwo i Komunikacja Społeczna; 2010
Certyfikowany trener biznesu - ukończył szkolenie „Prowadzenie Szkoleń”- Train the Tainer w ramach
projektu trener sukcesu 2014; „Wspieram wymagam, czyli o rozmowie coachingowej”; Kurs
menedżerski - Negocjacje handlowe

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18-ty rok życia

Informacje dodatkowe

1. Informacja dotycząca uwzględniania podatku VAT: zwolnienie z VAT na podstawie § 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 (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983) lub na podstawie art. 113 ust. 1 o podatku od towarów i usług: "Sprzedawca zwolniony podmiotowo z podatku od towarów i usług".

Przed zapisem na usługę szkoleniową proszę o kontakt pod numerem: 602 699 592.

Adres

ul. Wolności 347

41-800 Zabrze

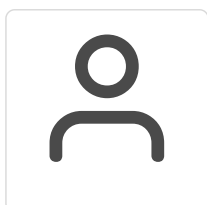
woj. śląskie

sala konferencyjna w szkole językowej CLAN CITY

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sylwia Staszewska

E-mail syla.staszewska@gmail.com

Telefon (+48) 602 699 592