



Wszechnica  
Uniwersytetu  
Jagiellońskiego Sp.  
z o.o.



## Trening interpersonalny: komunikacja interpersonalna w grupie

Numer usługi 2025/03/17/7983/2628580

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 03.07.2025 do 14.07.2025

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

75,00 PLN brutto/h

75,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|  |   |
|--|---|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty  |
| <b>Sposób dofinansowania</b>           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników  |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | <p>Trening interpersonalny kierowany jest do wszystkich, którzy pracują z grupami, a w szczególności do trenerów, facylitatorów, menedżerów, liderów, coachów pracujących z grupami oraz wszystkich osób, które chcą rozwijać swoje umiejętności interpersonalne.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.</li><li>• Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1 i Nowy start w Małopolsce z EURESem.</li><li>• Usługa również adresowana do Uczestników Projektu Małopolskie Bony Rozwojowe - Nowa Perspektywa.</li></ul> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 8   |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 12  |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 27-06-2025  |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna   |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 40  |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0  |

# Cel

## Cel edukacyjny

Trening Interpersonalny przygotowuje uczestników do samodzielnego monitorowania i zarządzania dynamiką procesu grupowego, Ponadto rozwija uczestników w obszarze wyrażania myśli, uczuć i emocji, rozwiązywania konfliktów, aktywnego słuchania innych oraz udzielania i przyjmowania informacji zwrotnych. Dzięki pogłębionej świadomości swoich mocnych stron i obszarów do rozwoju oraz poznaniu reakcji innych na swoje zachowanie będą potrafili lepiej komunikować się i budować porozumienie.

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

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji   | Metoda walidacji |
|--|--|------------------|
| Osoba stosuje jasne i precyzyjne komunikaty.   | Tworzy sytuacje komunikacyjne, prezentując techniki łagodzenia potencjalnych nieporozumień i dostosowując język do odbiorcy.                           | Wywiad swobodny  |
|  | Monitoruje i kontroluje proces komunikacji, zapewniając, że przekazywane informacje są zrozumiałe i jasne dla wszystkich stron oraz zgodne z intencją. | Wywiad swobodny  |
|  | Osoba uczestnicząca monitoruje procesy komunikacyjne, weryfikując zrozumienie przekazu przez odbiorców i proponując usprawnienia.                      | Wywiad swobodny  |
| Osoba uczestnicząca monitoruje udzielanie i odbieranie konstruktywnej informacji zwrotnej. | Konstruuje nieoceniającą informację zwrotną.   | Wywiad swobodny  |
| Osoba uczestnicząca opisuje swoje stany emocjonalne i rozróżnia pojawiające się emocje.    | Charakteryzuje reakcje z ciała i rozróżnia emocje od myśli.  | Wywiad swobodny  |
|  | Dopasowuje swoje emocje do poznawczej oceną sytuacji.  | Wywiad swobodny  |
|  | Porównuje podstawowe emocje.   | 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, 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

**Trening interpersonalny** to sytuacja edukacyjna, czyli proces uczenia się w oparciu o doświadczenia interpersonalne uczestników, uzyskiwane w czasie jego trwania. Materiałem do pracy jest to, co realnie „tu i teraz” wydarza się pomiędzy uczestnikami treningu.

### Zjazd I: Praca procesowa

Trening interpersonalny przebiega w oparciu o proces grupowy. Nie ma planu i założeń programowych. Ma cele a reszta jest owocem spotkania. Proces grupowy, który wydarza się pomiędzy uczestnikami jest naturalnym procesem budowania się grupy. Interakcje, jakie zachodzą w grupie, dają możliwość odkrywania wiedzy o sobie i o innych, w obszarze przeżywania i komunikowania się. Ze względu na niedyrektywną formę zajęć wyszczególnienie dokładnego przedmiotu i tematu zajęć w harmonogramie nie jest możliwe.

### Zjazd II: Praca warsztatowa

Część warsztatowa poświęcona podsumowaniu pracy procesowej. Poruszane zagadnienia to: socjometria i proces grupowy, efektywna komunikacja, rozwiązywanie konfliktów, aktywne słuchanie, udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej, podsumowanie oraz **walidacja**.

**Trening Interpersonalny** skierowany jest do osób, które chcą budować bardziej satysfakcjonujące relacje ze współpracownikami i klientami, wzmocnić własne poczucie wartości i świadomej samooceny, lepiej radzić sobie w codziennych sytuacjach oraz w okresach stresu czy konfliktu, otwarcie i nieagresywnie komunikować swoje emocje, budować własny autorytet poprzez otwartość.

W szczególny sposób program adresowany jest do: liderów zmiany, kierowników projektu i produktu, specjalistów ds. HR, trenerów, konsultantów, szefów firm, organizacji, instytucji, menedżerów.

Uczestnicy pracują w jednej grupie liczącej od 8 do 12 uczestników. Usługa jest prowadzona w trybie godzin dydaktycznych (45 min.). Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Więcej informacji na stronie **Treningu Interpersonalnego**: <https://wszechnica.uj.pl/szkolenia/trening-interpersonalny/>

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

| Przedmiot / temat zajęć  | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <span>1 z 20</span> Zjazd I, Dzień 1, część 1: Praca procesowa | Barbara Chruślicka | 03-07-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć   | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>2 z 20</b> Zjazd I, Dzień 1, część 2: Praca procesowa                | Barbara Chruślicka | 03-07-2025            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <b>3 z 20</b> Zjazd I, Dzień 1, część 3: Praca procesowa                | Barbara Chruślicka | 03-07-2025            | 13:45               | 15:15               | 01:30         |
| <b>4 z 20</b> Zjazd I, Dzień 1, część 4: Podsumowanie pracy procesowej  | Barbara Chruślicka | 03-07-2025            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| <b>5 z 20</b> Zjazd I, Dzień 2, część 1: Praca procesowa                | Barbara Chruślicka | 04-07-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>6 z 20</b> Zjazd I, Dzień 2, część 2: Praca procesowa                | Barbara Chruślicka | 04-07-2025            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <b>7 z 20</b> Zjazd I, Dzień 2, część 3: Praca procesowa                | Barbara Chruślicka | 04-07-2025            | 13:45               | 15:15               | 01:30         |
| <b>8 z 20</b> Zjazd I, Dzień 2, część 4: Podsumowanie pracy procesowej  | Barbara Chruślicka | 04-07-2025            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| <b>9 z 20</b> Zjazd I, Dzień 3, część 1: Praca procesowa                | Barbara Chruślicka | 05-07-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>10 z 20</b> Zjazd I, Dzień 3, część 2: Praca procesowa               | Barbara Chruślicka | 05-07-2025            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <b>11 z 20</b> Zjazd I, Dzień 3, część 3: Praca procesowa               | Barbara Chruślicka | 05-07-2025            | 13:45               | 15:15               | 01:30         |
| <b>12 z 20</b> Zjazd I, Dzień 3, część 4: Podsumowanie pracy procesowej | Barbara Chruślicka | 05-07-2025            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| <b>13 z 20</b> Zjazd I, Dzień 4, część 1: Praca procesowa               | Barbara Chruślicka | 06-07-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć   | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>14 z 20</b> Zjazd I, Dzień 4, część 2: Praca procesowa   | Barbara Chruślicka | 06-07-2025            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <b>15 z 20</b> Zjazd I, Dzień 4, część 3: Praca procesowa   | Barbara Chruślicka | 06-07-2025            | 13:45               | 15:15               | 01:30         |
| <b>16 z 20</b> Zjazd I, Dzień 4, część 4: Podsumowanie pracy procesowej   | Barbara Chruślicka | 06-07-2025            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| <b>17 z 20</b> Zjazd II, Dzień 1, część 1: Praca warsztatowa- socjometria i proces grupowy  | Barbara Chruślicka | 14-07-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>18 z 20</b> Zjazd II, Dzień 1, część 2: Praca warsztatowa- efektywna komunikacja   | Barbara Chruślicka | 14-07-2025            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <b>19 z 20</b> Zjazd II, Dzień 1, część 3: Praca warsztatowa- rozwiązywanie konfliktów, aktywne słuchanie, udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej. | Barbara Chruślicka | 14-07-2025            | 13:45               | 15:15               | 01:30         |
| <b>20 z 20</b> Zjazd II, Dzień 1, część 4: Praca warsztatowa- podsumowanie oraz walidacja   | Barbara Chruślicka | 14-07-2025            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 3 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 75,00 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 75,00 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Barbara Chruślicka

Szkolenia i superwizje trenerskie, umiejętności interpersonalne – szczególnie efektywna komunikacja i rozwiązywanie konfliktów, szkolenia leaderskie nastawione na rozumienie mechanizmów pracy zespołu.

Tworzyła i realizowała duże projekty szkoleniowo-doradcze dla takich klientów jak m.in.: Electrolux, Pramerica Financial, Generali, Danfoss Power Solutions, Mondelez, Cadbury Polska. Szkoliła też pracowników wielu firm: BZWBK, PBK, BPH, Raiffeisen Bank, Impel, PWC, Berlitz, firm produkcyjnych jak Delphi Poland, Kraft, Vorwerk, Volkswagen Polska, ATI Stalowa Wola, Bavidro Huty szkła i innych. Od lat współpracuje z uczelniami (SWPS, Wyższa Szkoła Menedżerska, Uniwersytet Warszawski), służbami publicznymi np. Urząd Służby Cywilnej, Ośrodek Rozwoju Edukacji, ZUS i NGO.

Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego, trenerka, coach.

Jest superwizorką psychologicznego treningu grupowego rekomendowaną przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne oraz superwizorką Stowarzyszenia Trenerów Organizacji Pozarządowych „STOP”. Przez 15 lat była kierowniczką merytoryczną Podyplomowego Studium Treningu Kreatywności i Arteterapii Uniwersytetu Warszawskiego. Prowadzi coaching zespołowy i spotkania interwencyjne nastawione na czyszczenie relacji i rozwój współpracy oraz pracuje nad postawami w obszarze psychologii BHP.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Ostatniego dnia uczestnicy otrzymują materiały w wersji papierowej i elektronicznej, których treść odpowiada poruszonym zagadnieniom (Podręcznik, scenariusze, opisy ćwiczeń i metod socjometrycznych).

### Informacje dodatkowe

Rozliczeniu podlega 40 godzin szkoleniowych (45-minutowych) szkolenia, co równa się 30 godzinom zegarowym (60-minutowym) widocznym w harmonogramie.

- Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

- Zawarto umowę z Małopolską Agencją Rozwoju Regionalnego na rozliczanie Usług z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Małopolskie Bony Rozwojowe - Nowa Perspektywa.
- Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Krakowie na realizację usług rozwojowych w ramach projektu Małopolski Pociąg do Kariery - sezon 1 i Nowy start w Małopolsce z EURESem.

## Adres

ul. Starowiślna 13  
31-038 Kraków  
woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w siedzibie Wszechnicy Uniwersytetu Jagiellońskiego.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Łukasz Baran**

**E-mail** [lukasz.baran@wszechnica.uj.pl](mailto:lukasz.baran@wszechnica.uj.pl)

**Telefon** (+48) 517 704 514