



Adam Friedländer
SWIFT

Brak ocen dla tego dostawcy

Komunikacja w trudnych sytuacjach: jak wyznaczać zdrowe granice, zarządzać emocjami i budować asertywność w życiu zawodowym oraz prywatnym.

Numer usługi 2025/03/26/171157/2650104

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 31.05.2025 do 01.06.2025

3 500,00 PLN brutto

3 500,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane do: ✓ Osób indywidualnych chcących poprawić swoje umiejętności komunikacyjne ✓ Pracowników różnych branż, którzy mierzą się z trudnymi rozmowami ✓ Kadry zarządzającej i HR ✓ Psychologów, nauczycieli, pedagogów, pracowników instytucji pomocowych ✓ Osób doświadczających stresu i napięcia w codziennych relacjach
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	22-05-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	14
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do skutecznej komunikacji w trudnych sytuacjach, rozwijania asertywności oraz zarządzania emocjami i stresem. Uczestnicy nauczą się, jak wyznaczać zdrowe granice w relacjach zawodowych i prywatnych, unikać konfliktów oraz efektywnie radzić sobie z presją i napięciem emocjonalnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafią skutecznie komunikować się w trudnych sytuacjach	Uczestnik efektywnie zarządza rozmową w trudnych warunkach, stosując techniki deeskalacji konfliktów	Wywiad swobodny
Umieją wyznaczać i chronić swoje granice w relacjach zawodowych i prywatnych	Uczestnik rozpoznaje fizyczne i psychiczne symptomy stresu i wypalenia zawodowego	Wywiad swobodny
Znają strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami	Uczestnik rozróżnia techniki, metody i narzędzia redukujące stres oraz zapobiegające jego negatywnym skutkom	Wywiad swobodny
Posiadają umiejętności asertywnej komunikacji	Uczestnik stosuje strategie asertywnej komunikacji w symulowanych sytuacjach	Wywiad swobodny
Potrafią skutecznie zarządzać trudnymi rozmowami i konfliktami	Uczestnik efektywnie zarządza rozmową w trudnych warunkach, stosując techniki deeskalacji konfliktów	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Dokument 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?

Walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane efekty uczenia się

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

Dzień 1 - 7 godzin

- 1. **Podstawy komunikacji w trudnych sytuacjach** (90 min)
 - Bariery komunikacyjne i ich wpływ na relacje
 - Sposoby rozwiązywania konfliktów
 - Praca z emocjami w procesie komunikacji
- 2. **Zdrowe granice w relacjach zawodowych i prywatnych** (90 min)
 - Czym są zdrowe granice i jak je ustalać?
 - Skuteczne strategie ich ochrony
 - Jak reagować na próby ich przekraczania?
- 3. **Przerwa** (30 min)
- 4. **Asertywność jako klucz do efektywnej komunikacji** (90 min)
 - Różnice między asertywnością, agresją i uległością
 - Jak wyrażać swoje potrzeby i emocje w sposób asertywny?
 - Ćwiczenia praktyczne

Dzień 2 - 7 godzin

- 1. **Zarządzanie emocjami i stresem** (90 min)
 - Mechanizmy stresu i jego wpływ na organizm
 - Strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami
 - Techniki relaksacyjne i oddechowe w praktyce
- 2. **Techniki skutecznej komunikacji w kryzysie** (90 min)
 - Model komunikacji bez przemocy (NVC)
 - Jak prowadzić trudne rozmowy?
 - Metody deeskalacji konfliktów
- 3. **Przerwa** (30 min)
- 4. **Praktyczne scenariusze i case study** (90 min)
 - Symulacje rozmów w trudnych sytuacjach
 - Analiza przypadków z życia zawodowego i prywatnego
 - Podsumowanie i wypracowanie indywidualnych strategii
- 5. **Walidacja** (15 min)
 - Podsumowanie zdobytych umiejętności
 - Krótki test teoretyczny
 - Indywidualny feedback od trenera

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Podstawy komunikacji w trudnych sytuacjach	Klaudia Kimel	31-05-2025	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 9 Zdrowe granice w relacjach zawodowych i prywatnych	Klaudia Kimmel	31-05-2025	12:00	14:00	02:00
3 z 9 Przerwa kawowa	Klaudia Kimmel	31-05-2025	14:00	14:30	00:30
4 z 9 Asertywność jako klucz do efektywnej komunikacji	Klaudia Kimmel	31-05-2025	14:30	17:00	02:30
5 z 9 Zarządzanie emocjami i stresem	Klaudia Kimmel	01-06-2025	10:00	12:00	02:00
6 z 9 Techniki skutecznej komunikacji w kryzysie	Klaudia Kimmel	01-06-2025	12:00	14:00	02:00
7 z 9 Przerwa kawowa	Klaudia Kimmel	01-06-2025	14:00	14:30	00:30
8 z 9 Praktyczne scenariusze i case study	Klaudia Kimmel	01-06-2025	14:30	16:30	02:00
9 z 9 Walidacja	-	01-06-2025	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Klaudia Kimel

Pani Klaudia Kimel jest doświadczoną i dyplomowaną psycholożką, specjalizującą się w psychologii klinicznej i osobowości, a także dyrektorką wielu przedszkoli. Swoją wiedzę i doświadczenie wykorzystuje w pracy z placówkami oświatowymi, firmami oraz organizacjami, prowadząc liczne szkolenia dla kadry pedagogicznej, firm usługowych i fundacji.

Specjalizuje się także w rozwoju osobistym osób fizycznych oraz doradztwie zawodowym, wspierając nauczycieli, rodziców i innych specjalistów w ich ścieżkach edukacyjnych i zawodowych. Dzięki swojemu wieloletniemu doświadczeniu oraz ciągłemu podnoszeniu kwalifikacji w zakresie psychologii i psychoterapii, skutecznie pomaga w odkrywaniu i rozwijaniu potencjału zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Jej praca jest ściśle związana z pasją do psychologii i chęcią wspierania ludzi na różnych etapach ich rozwoju. Wierzy, że kluczem do sukcesu jest wzajemny szacunek, zaufanie oraz indywidualne podejście do każdego człowieka. Dzięki temu nie tylko pomaga zdobywać nowe umiejętności, ale także inspirować do zmiany i samorozwoju.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- ✓ Szkolenie prowadzone na platformie online (np. Zoom, Microsoft Teams)
- ✓ Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w formie PDF
- ✓ Po ukończeniu szkolenia każdy uczestnik otrzyma zaświadczenie potwierdzające udział
- ✓ Możliwość indywidualnej konsultacji z trenerem po szkoleniu

Warunki uczestnictwa

Szkolenie będzie prowadzone za pomocą platformy Microsoft Teams/Zoom. Aby wziąć w nim udział, uczestnik powinien dysponować komputerem wyposażonym w kamerę i mikrofon oraz stabilnym dostępem do Internetu. Kamera nie będzie wymagana natomiast głośnik zalecamy mieć włączony w celu czynnego udziału w szkoleniu dla osób chętnych. Zalecane jest korzystanie z najnowszej wersji przeglądarek Microsoft Edge, Internet Explorer, Safari lub Chrome, a minimalna wymagana prędkość łącza to 500 kb/s dla pobierania i wysyłania danych. Przed rozpoczęciem szkolenia każdy uczestnik otrzyma link umożliwiający dołączenie do spotkania. Link pozostaje aktywny na czas trwania szkolenia i można go otworzyć w przeglądarce bez konieczności instalowania dodatkowego oprogramowania.

Warunki techniczne

Szkolenie będzie prowadzone za pomocą platformy Microsoft Teams/Zoom. Aby wziąć w nim udział, uczestnik powinien dysponować komputerem wyposażonym w kamerę i mikrofon oraz stabilnym dostępem do Internetu. Zalecane jest korzystanie z najnowszej wersji przeglądarek Microsoft Edge, Internet Explorer, Safari lub Chrome, a minimalna wymagana prędkość łącza to 500 kb/s dla pobierania i wysyłania danych. Przed rozpoczęciem szkolenia każdy uczestnik otrzyma link umożliwiający dołączenie do spotkania. Link pozostaje aktywny na czas trwania szkolenia i można go otworzyć w przeglądarce bez konieczności instalowania dodatkowego oprogramowania.

Kontakt



Adam Friedlander

E-mail adamswift@onet.pl

Telefon (+48) 517 573 440