



DIGITAL PASSION
PROSTA SPÓŁKA
AKCYJNA

Brak ocen dla tego dostawcy

KOMPETENCJE SPOŁECZNE - Zapanuj nad emocjami, relacjami, komunikacją i konfliktami.

Numer usługi 2025/04/07/175109/2673527

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 07.10.2025 do 08.10.2025

2 400,00 PLN brutto

2 400,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Dlaczego warto

Ludzie dużo o sobie wiedzą, a potrzebują narzędzi poznawczych, żeby to wszystko sobie poukładać. I nasze szkolenie właśnie takie narzędzia dostarcza. Nauczysz się skutecznie zarządzać emocjami i rozwiązywać konflikty. Doskonalenie komunikacji poprawi współpracę w relacjach osobistych i zawodowych. Poznaj tajemnicę udanych relacji: jak odpowiadać na swoje potrzeby w zgodzie ze swoimi granicami. Te umiejętności wzmocnią Twoje działania osobiste i zawodowe, dzięki czemu będziesz osiągać swoje cele.

Dla kogo:

- Wszyscy pracownicy organizacji
- Profesjonaliści zajmujący się wspieraniem osób (m.in. nauczyciele, pedagodzy, pielęgniarki)
- Specjaliści pracujący z ludźmi (m.in. obsługa klienta, lekarze, prawnicy, urzędnicy)
- Rodzice, partnerzy

Praktyczna nauka

Zajęcia obejmują wykłady, ćwiczenia, warsztaty, case'y, testy.

Ekspercka kadra

Doświadczeni wykładowcy (25 lat doświadczenia w budowaniu zespołów, współpracy z klientami, budowie trwałej relacji rodzinnej).

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

40

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Cel edukacyjny szkolenia "KOMPETENCJE SPOŁECZNE" to przygotowanie uczestników do efektywnego:

- zarządzania emocjami i zapobiegania konfliktom
- doskonalenia umiejętności komunikacyjnych dla poprawy współpracy
- poznasz tajemnicę udanych relacji, czyli dowiesz się jak odpowiadać na wzajemne potrzeby w zgodzie ze swoimi granicami.
- wzmocnienie Twoich działań osobistych i zawodowych, dzięki czemu będziesz osiągać swoje cele.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Skutecznie rozwiązuje konflikty	Wybiera najwłaściwszy styl rozwiązania konfliktu i przeprowadza negocjacje oparte na zasadach	Test teoretyczny
	Słucha empatycznie	Test teoretyczny
Buduje empatię i przyjmuje perspektywę innych	Znajduje dobrą intencję i nie skupia się na potwierdzeniu i racjonalizacji negatywnej interpretacji	Test teoretyczny
	Stosuje 3 różne spojrzenia na jedną kwestię (marzyciel, realista, krytyk)	Test teoretyczny
	Identyfikuje źródła swoich emocji i nie obarcza za nie odpowiedzialnością innych	Test teoretyczny
Rozpoznaje i rozumie własne emocje	Stosuje skuteczne strategie regulacji emocji	Test teoretyczny
	Nazywa emocje swoje i innych i potrafi je komunikować	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje się asertywnie	Rozpoznaje role podczas interakcji (rodzic, dziecko, dorosły)	Test teoretyczny
	Rozpoznaje styl komunikacji rozmówcy (uległy, agresywny, manipulacja, asertywny) i formułuje asertywne komunikaty	Test teoretyczny
	Unika reakcji z poczucia winy	Test teoretyczny
Buduje zdrowe relacje interpersonalne	Rozpoznaje wpływ stylu przywiązania na relację	Test teoretyczny
	Identyfikuje toksyczne mechanizmy w relacjach	Test teoretyczny
	Buduje więzi na zdrowych fundamentach	Test teoretyczny
	Odpowiada na wzajemne potrzeby w zgodzie ze swoimi granicami	Test teoretyczny
	Identyfikuje swój język miłości oraz partnera	Test teoretyczny
Dostosowuje styl komunikacji do osobowości rozmówcy	Identyfikuje własną osobowość oraz osobowości rozmówców (kolor czerwony, żółty, zielony, niebieski)	Test teoretyczny
	W komunikacji używa motywatorów dostosowanych do stylu komunikacji rozmówcy	Test teoretyczny
Udziela i przyjmuje konstruktywną informację zwrotną	Wykorzystuje model informacji zwrotnej feedforward do konstruktywnego przekazywania opinii	Test teoretyczny
	Jest otwarty na opinie innych i traktuje je jako proces uczenia	Test teoretyczny
Rozumie własne motywatory do działania	Komunikuje własne potrzeby i wartości	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

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania.

PODSTAWOWE INFORMACJE O SZKOLENIU:

- Zajęcia odbywają się w godz. 8:00-16:00,
- Kurs prowadzony jest online w czasie rzeczywistym i **obejmuje 16 godzin zegarowych**,
- W trakcie pojedynczego dnia szkolenia przewidziane są 3 przerwy: dwie po 15 minut i jedna 30 minut, trwające w sumie 60 minut. Przerwy są ujęte w harmonogramie usługi, **są wliczone w czas usługi rozwojowej** i wykazane w polu „Liczba godzin usługi”.
- **Na 16 godzin zegarowych kursu składają się:** a) 13,5 godzin zegarowych zajęć (wykłady, ćwiczenia, odpowiedzi na pytania uczestników), b) 2 godziny zegarowej przerwy (czas odpoczynku pomiędzy poszczególnymi blokami zajęć), c) 0,5 godziny zegarowej przeznaczonej na walidację (egzamin wewnętrzny online).

PROGRAM SZKOLENIA

1. Budowa empatii i przyjmowanie perspektywy innych

- Zrozumienie perspektywy drugiej osoby
- Jak interpretujemy wydarzenia
- 3 różne spojrzenia na jedną kwestię
- Słuchanie empatyczne

2. Motywatory działania

- Wartości życiowe
- Potrzeby

3. Zarządzanie emocjami

- Emocje i ich źródła
- Identyfikacja najczęstszych stanów emocjonalnych
- Sposoby wyrażania emocji
- Gdzie ukryta jest złość

4. Współpraca i relacje

- Jak styl przywiązania wpływa na nasze relacje
- Co nas łączy - koluzje
- Cień (męczeństwo, pasożytnictwo, ofiarstwo, pogwałcenie) - toksyczne mechanizmy
- Potrzeby w relacjach
- Jak budować więzi - do czego się zapraszamy
- Konsensualna zgoda - jak odpowiadać na wzajemne potrzeby w zgodzie ze swoimi granicami
- Lojalność
- 5 języków miłości

5. Komunikacja asertywna

- Jaką rolę przyjmujesz podczas interakcji (rodzic, dziecko, dorosły)
- 3 style komunikowania się
- Asertywny komunikat
- Jak nie reagować z poczucia winy

6. Informacja zwrotna

- Feedback vs Feedforward
- Model informacji zwrotnej
- Zasad udzielania informacji zwrotnej

7. Komunikacja ze względu na osobowość

- Test osobowości (kolory)
- Komunikacja ze względu na osobowość
- Co motywuje osoby o różnej osobowości
- Jak współpracować z osobami o różnej osobowości

8. Rozwiązywanie konfliktów

- Z czego wynika zachowanie w trakcie konfliktu
- Rodzaje konfliktów
- 3 stany umysłu
- Role w trakcie konfliktu
- Powody konfliktów
- Stworzenie nowych możliwości i przełamanie schematu walki
- Negocjacje oparte na zasadach

WALIDACJA - WEWNĘTRZNY EGZAMIN CERTYFIKUJĄCY

Osoba biorąca udział w kursie przystępuje egzaminu wewnętrznego (test online), który sprawdza nabytą wiedzę i umiejętności oraz uzyskane kompetencje. Po zaliczeniu egzaminu wydawany jest certyfikat.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ NA KURSIE

DZIEŃ 1 (godz. 08:00-16:00)

08:00 – 9:30 – Empatia i perspektywa innych - zrozumienie perspektywy drugiej osoby, intencja, 3 różne spojrzenia na jedną kwestię, słuchanie empatyczne (1,5 godz. zegarowej) - Wykład z prezentacją, ćwiczenia, dyskusja na żywo.

09:30 – 09:45 – Przerwa (15 minut)

9:45 – 11:15 – Motywatory działania - motywatory, potrzeby (1,5 godz. zegarowej) - Wykład z prezentacją, ćwiczenia, testy, dyskusja na żywo.

11:15 – 11:30 – Przerwa (15 minut)

11:30 – 13:00 – Zarządzanie emocjami - emocje i ich źródła, identyfikacja najczęstszych stanów emocjonalnych, sposoby wyrażania emocji – gdzie ukryta jest złość, regulacja emocji (1,5 godz. zegarowej) - Wykład z prezentacją, ćwiczenia, dyskusja na żywo.

13:00 – 13:30 – Przerwa (30 minut)

13:30 – 16:00 – Współpraca i relacje - Jak styl przywiązania wpływa na nasze relacje, co nas łączy - koluzje, cień (męczennictwo, pasożytnictwo, ofiarstwo, pogwałcenie) - toksyczne mechanizmy, potrzeby w relacjach, jak budować więzi - do czego się zapraszamy, konsensualna zgoda - jak odpowiadać na wzajemne potrzeby w zgodzie ze swoimi granicami, lojalność, 5 języków miłości (2,5 godz.) - Wykład z prezentacją, ćwiczenia, test, dyskusja na żywo.

DZIEŃ 2 (godz. 08:00-16:00)

08:00 – 09:30 – Komunikacja asertywna - 3 style komunikowania się, jakie role przyjmujesz podczas interakcji, asertywny komunikat, jak nie reagować z poczucia winy (1,5 godz. zegarowej) - Wykład z prezentacją, dyskusja na żywo.

09:30 – 09:45 – Przerwa (15 minut)

09:45 – 10:15 – Informacja zwrotna - Feedback vs Feedforward, model informacji zwrotnej, zasady udzielania informacji zwrotnej (0,5 godz.) Wykład, film, ćwiczenie, dyskusja na żywo

10:15 – 11:45 – Komunikacja ze względu na osobowość - Test osobowości (kolory), komunikacja ze względu na osobowość, co motywuje osoby o różnej osobowości, jak współpracować z osobami o różnej osobowości (1,5 godz. zegarowej) - Wykład z prezentacją, ćwiczenia, dyskusja na żywo.

11:45 – 12:00 – Przerwa (15 minut)

12:00 – 13:30 – Rozwiązywanie konfliktów - z czego wynika zachowanie w trakcie konfliktu, rodzaje konfliktów, 3 stany umysłu, role w trakcie konfliktu (1,5 godz. zegarowej) - Wykład z prezentacją, ćwiczenia, dyskusja na żywo.

13:30 – 14:00 – Przerwa (30 minut)

14:00 – 15:30 – Rozwiązywanie konfliktów - powody konfliktów, stworzenie nowych możliwości i przełamanie schematu walki, negocjacje oparte na zasadach (1,5 godz. zegarowej) - Wykład z prezentacją, case, dyskusja na żywo.

15:30 - 16:00 - Walidacja - test jednokrotnego wyboru

WARUNKI ORGANIZACYJNE

Usługa jest prowadzona zdalnie na żywo. Przy jednym stanowisku komputerowym może pracować kilka osób.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Empatia i perspektywa innych - Wykład z prezentacją, ćwiczenia, dyskusja na żywo.	IZABELA WOJTACHNIK	07-10-2025	08:00	09:30	01:30
2 z 16 Przerwa (15 minut)	IZABELA WOJTACHNIK	07-10-2025	09:30	09:45	00:15
3 z 16 Motywatory działania - Wykład z prezentacją, ćwiczenia, testy, dyskusja na żywo.	IZABELA WOJTACHNIK	07-10-2025	09:45	11:15	01:30
4 z 16 Przerwa (15 minut)	IZABELA WOJTACHNIK	07-10-2025	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 16 Zarządzanie emocjami - Wykład z prezentacją, ćwiczenia, dyskusja na żywo.	IZABELA WOJTACHNIK	07-10-2025	11:30	13:00	01:30
6 z 16 Przerwa (30 minut)	IZABELA WOJTACHNIK	07-10-2025	13:00	13:30	00:30
7 z 16 Współpraca i relacje - Wykład z prezentacją, ćwiczenia, test, dyskusja na żywo.	IZABELA WOJTACHNIK	07-10-2025	13:30	16:00	02:30
8 z 16 Komunikacja asertywna - Wykład z prezentacją, dyskusja na żywo.	IZABELA WOJTACHNIK	08-10-2025	08:00	09:30	01:30
9 z 16 Przerwa (15 minut)	IZABELA WOJTACHNIK	08-10-2025	09:30	09:45	00:15
10 z 16 Informacja zwrotna - Wykład, film, ćwiczenie, dyskusja na żywo	IZABELA WOJTACHNIK	08-10-2025	09:45	10:15	00:30
11 z 16 Komunikacja ze względu na osobowość - Wykład z prezentacją, ćwiczenia, dyskusja na żywo.	IZABELA WOJTACHNIK	08-10-2025	10:15	11:45	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 16 Rozwiązywanie konfliktów - Wykład z prezentacją, ćwiczenia, dyskusja na żywo.	IZABELA WOJTACHNIK	08-10-2025	12:00	13:30	01:30
13 z 16 Przerwa (30 minut)	IZABELA WOJTACHNIK	08-10-2025	13:00	13:30	00:30
14 z 16 Przerwa (30 minut)	IZABELA WOJTACHNIK	08-10-2025	13:30	14:00	00:30
15 z 16 Rozwiązywanie konfliktów - Wykład z prezentacją, case, dyskusja na żywo.	IZABELA WOJTACHNIK	08-10-2025	14:00	15:30	01:30
16 z 16 Walidacja - test jednokrotnego wyboru	IZABELA WOJTACHNIK	08-10-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

IZABELA WOJTACHNIK

Nazywam się Izabela Wojtachnik i pomagam wznosić karierę na wyższy poziom, odkryć swoją drogę i znaleźć odwagę do realizacji marzeń.

Jestem certyfikowanym coachem, trenerem zmiany, trenerem biznesu i menedżerem z ponad 20 letnim doświadczeniem. W swojej pracy wykorzystuję 23 letnie doświadczenie w biznesie w pracy z ludźmi.

Prywatnie żona i mama trzech synów. Jestem entuzjastką psychologii pozytywnej i jazdy na rowerze.

W swojej pracy realizuję doskonalenie kompetencji innych z zakresu rozwoju potencjału, asertywności, pewności siebie, zarządzania sobą w czasie, równowagi na sesjach indywidualnych, konsultacjach, programach rozwojowych w organizacjach.

Pomogłam kilkuset klientom na indywidualnych sesjach coachingowych i mentoringowych. Rocznie szkolę i prowadzę 1200 osób na warsztatach oraz na szkoleniach i w kursach online. Jestem autorką Akademii Satysfakcji Zawodowej i Pewności Siebie. Z moich ebooków i poradników skorzystało już tysiące osób.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują w trakcie szkolenia materiały w wersji elektronicznej:

- Zeszyt ćwiczeń
- Lista wartości
- Lista potrzeb
- Lista niewspierających przekonań
- Test - 5 języków miłości

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest:

- Zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie.
- Dokonanie zapisu na usługę jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu szkoleń, który jest dostępny pod adresem <https://platforma.digitalpassion.pl/regulamin-szkolen/>

Przed podpisaniem umowy o dofinansowanie szkolenia z Operatorem, skontaktuj się z nami w celu potwierdzenia terminu szkolenia i dostępności wolnych miejsc:

www.digitalpassion.pl

Informujemy, że w trakcie szkolenia możliwa jest wizytacja z udziałem PARP, Operatora lub innej jednostki wyznaczonej w celu sprawdzenia poprawności realizacji usługi.

Informacje dodatkowe

Uwaga:

Oferujemy kompleksowe wsparcie w pozyskaniu DOFINANSOWANIA na usługi z naszej oferty. Zapraszamy do kontaktu:

Usługę możemy dopasować do konkretnych potrzeb jak również zrealizować w formie zamkniętej - dedykowanej.

Warunki techniczne

Aby zapewnić komfortowe i efektywne uczestnictwo w szkoleniach online prowadzonych za pośrednictwem platformy Zoom, uczestnik powinien spełnić następujące wymagania techniczne:

1. Sprzęt:

- Komputer stacjonarny lub laptop z dostępem do internetu (zalecane)
- Alternatywnie: tablet lub smartfon (z ograniczoną funkcjonalnością)
- Sprawna kamera internetowa – zalecane włączenie w czasie szkolenia
- Mikrofon i głośniki/słuchawki – dla aktywnego udziału w dyskusjach i ćwiczeniach

2. Oprogramowanie:

- Zainstalowana najnowsza wersja aplikacji **Zoom** (<https://www.zoom.com/pl>)

3. Połączenie internetowe:

- Stabilne łącze internetowe o minimalnej prędkości: **Download** 5 Mbps / **Upload** 2 Mbps
- Zalecane połączenie przewodowe lub silne Wi-Fi
- Uczestnik powinien unikać równoczesnego korzystania z łącza przez inne aplikacje (np. YouTube, Netflix)

4. Środowisko pracy:

- Ciche, spokojne miejsce sprzyjające koncentracji i aktywnej pracy
- Możliwość udziału w pełnym czasie trwania szkolenia bez zakłóceń
- Zalecane: słuchawki z mikrofonem (headset) dla lepszej jakości dźwięku

5. Logowanie, obecność, nagrywanie szkolenia:

- Logowanie do Zoom min. 5 minut przed rozpoczęciem spotkania
- Uczestnik powinien logować się **imieniem i nazwiskiem**, by umożliwić identyfikację (sprawdzenie listy obecności) przez prowadzącego - "Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników"
- Aktywne uczestnictwo i obecność z włączoną kamerą są mile widziane i wpływają na jakość współpracy w grupie
- Usługa jest nagrywana w celach archiwalnych oraz ewentualnej kontroli. Prosimy o włączenie kamery podczas uczestnictwa w zajęciach.

UWAGA! W celu zachowania wszystkich niezbędnych funkcji programu, prosimy o zainstalowanie aplikacji ZOOM. Nie rekomendujemy korzystania z telefonów komórkowych czy też tabletów.

Kontakt



Karolina Potępa

E-mail karolina.potepa@digitalpassion.pl

Telefon (+48) 783 607 436