



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 2025/04/16/171157/2692989

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 07.06.2025 do 08.06.2025

3 500,00 PLN brutto

3 500,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Sposób dofinansowania</b>           | wsparcie dla osób indywidualnych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | <p>Szkolenie skierowane do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Osób indywidualnych chcących poprawić swoje umiejętności komunikacyjne</li><li>✓ Pracowników różnych branż, którzy mierzą się z trudnymi rozmowami</li><li>✓ Kadry zarządzającej i HR</li><li>✓ Psychologów, nauczycieli, pedagogów, pracowników instytucji pomocowych</li><li>✓ Osób doświadczających stresu i napięcia w codziennych relacjach</li></ul> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 28-05-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | zdalna w czasie rzeczywistym                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | 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 |
|-------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 9</div> Podstawy komunikacji w trudnych sytuacjach | Klaudia Kimel | 07-06-2025            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                         | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>2 z 9</b> Zdrowe granice w relacjach zawodowych i prywatnych | Klaudia Kimmel | 07-06-2025            | 12:00               | 14:00               | 02:00         |
| <b>3 z 9</b> Przerwa kawowa                                     | Klaudia Kimmel | 07-06-2025            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| <b>4 z 9</b> Asertywność jako klucz do efektywnej komunikacji   | Klaudia Kimmel | 07-06-2025            | 14:30               | 17:00               | 02:30         |
| <b>5 z 9</b> Zarządzanie emocjami i stresem                     | Klaudia Kimmel | 08-06-2025            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| <b>6 z 9</b> Techniki skutecznej komunikacji w kryzysie         | Klaudia Kimmel | 08-06-2025            | 12:00               | 14:00               | 02:00         |
| <b>7 z 9</b> Przerwa kawowa                                     | Klaudia Kimmel | 08-06-2025            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| <b>8 z 9</b> Praktyczne scenariusze i case study                | Klaudia Kimmel | 08-06-2025            | 14:30               | 16:45               | 02:15         |
| <b>9 z 9</b> Walidacja                                          | -              | 08-06-2025            | 16:45               | 17:00               | 00:15         |

## 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 Certyfikat ukończenia kursu
- ✓ 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.

Warunkiem ukończenia szkolenia jest 80% frekwencja udziału w szkoleniu.

## 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](mailto:adamswift@onet.pl)

**Telefon** (+48) 517 573 440