



4GROW Sp. z o.o.



## Szkolenie: Komunikacja dopasowana do osobowości - 4 kolory w zespole na bazie Insights Discovery

Numer usługi 2025/04/16/140920/2694357

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 06.06.2025 do 06.06.2025

1 586,70 PLN brutto

1 290,00 PLN netto

198,34 PLN brutto/h

161,25 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>Do udziału w warsztatach zapraszamy:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Osoby zarządzające zespołami,</li><li>• Pracowników mających kontakt z klientami lub kontrahentami,</li><li>• Osoby współpracujące z innymi,</li><li>• Specjalistów przekazujących innym swoją wiedzę,</li><li>• Pracowników działu HR.</li></ul> <p>W usłudze mogą uczestniczyć również osoby z innych projektów</p> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Znak Jakości TGLS Quality Alliance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa „Komunikacja dopasowana do osobowości - 4 kolory w zespole na bazie Insights Discovery” wyposaża uczestników w praktyczne techniki i narzędzia do skutecznego zarządzania zespołami, nawiązywania efektywnych

relacji z klientami i kontrahentami, współpracy w grupach, przekazywania wiedzy oraz doskonalenia umiejętności komunikacyjnych w dziale HR.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                         | Kryteria weryfikacji                                                                                                                   | Metoda walidacji                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik analizuje swój styl komunikacji i współpracy oraz szczegółowo go charakteryzuje.                                 | Uczestnik przedstawia profesjonalny raport opisujący swój styl komunikacji: Indywidualny Profil Insights Discovery™.                   | Wywiad ustrukturyzowany             |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                        | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik współpracuje efektywnie z osobami o różnych preferencjach osobowościowych, dostosowując do nich swoje działania. | Uczestnik demonstruje sposoby na dobrą współpracę z osobami o przeciwnych preferencjach osobowościowych podczas ćwiczeń warsztatowych. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                        | Wywiad ustrukturyzowany             |
| Uczestnik wykorzystuje różnice osobowościowe do budowania relacji, przekonywania oraz skutecznego motywowania innych.      | Uczestnik stosuje techniki budowania relacji i motywowania w oparciu o różnice osobowościowe.                                          | Wywiad ustrukturyzowany             |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                        | 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?**

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?**

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?**

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

**Program**

Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych i obejmuje ewentualne przerwy.

Szkolenie adresowane jest do osób wszystkich osób, chcących poznać różnice w stylach komunikacji i wykorzystywać sposoby na dobrą współpracę z nimi

Warsztat prowadzony jest przy wykorzystaniu wystąpień indywidualnych, symulacji grupowych oraz w podziale na grupy. Szkolenie obejmuje walidację.

### **Program szkolenia Efektywna komunikacja szkolenie na podstawie diagnozy osobowości Insights Discovery™**

Oprócz tytułowego warsztatu, którego program prezentujemy poniżej, możesz także wybrać alternatywne 3-dniowe szkolenie: **Komunikacja Interpersonalna rozszerzona o 1-dniowy warsztat z diagnozą osobowości Insights Discovery.**

#### **Przed warsztatem:**

Diagnoza Twojego typu osobowości oraz stylu komunikacji i współpracy - wypełnisz kwestionariusz **Insights Discovery™**

**Insights Discovery™** to metoda bazująca na teorii osobowości C.G. Junga, oparta o badanie kwestionariuszowe online, opracowana z zachowaniem standardów profesjonalnego testu psychologicznego. Raporty (profile indywidualne Insights) tworzone na podstawie odpowiedzi udzielonych w kwestionariuszu, obrazują w sposób przystępny dla środowiska biznesowego, indywidualne preferencje i różnice w stylu funkcjonowania ludzi. Kwestionariusz Insights jest narzędziem samoopisowym (uczestnik sam siebie opisuje poprzez wybór odpowiedzi na różne pytania), nie służy ocenie lecz autorefleksji i rozwojowi jednostek oraz zespołów. Diagnozę Insights oraz warsztaty bazujące na tej diagnozie mogą prowadzić tylko trenerzy certyfikowani przez Insights International / Poland. Więcej informacji na temat Insights Discovery: [www.insights.pl](http://www.insights.pl)

- Przed szkoleniem wypełnisz onilne kwestionariusz Insights Discovery (ok. 15-20 minut).
- W czasie szkolenia otrzymasz Twój indywidualny opisowy raport stworzony na podstawie udzielonych przez Ciebie odpowiedzi w kwestionariuszu.
- Twój raport - profil Insights Discovery, będzie zawierał graficzne zobrazowanie oraz opis, z którego dowiesz się: jaki jest Twój typ osobowości oraz dominujący styl komunikacji / współpracy, wynikający z Twoich preferencji osobowościowych. Profil opisuje także Twoje mocne strony i wyzwania w komunikacji z innymi; jak funkcjonujesz w tzw. „dobrym dniu” i jak zmienia się Twój styl komunikacji w „złym dniu” – w konflikcie, pod wpływem stresu; jaki jest Twój „typ antagonistyczny” i nad czym możesz pracować aby lepiej komunikować się z osobami o innych niż Ty preferencjach osobowościowych.
- Twój indywidualny profil Insights będzie dla Ciebie punktem odniesienia w czasie całego szkolenia. Dostaniesz go także w wersji papierowej i elektronicznej - będziesz mógł udostępnić go Twoim współpracownikom.

**Przejdź na naszą stronę, żeby zapoznać się z programem komunikacja w biznesie szkolenie 4GROW lub czytaj dalej.**

#### **Dzień 1**

- Magia percepcji – odkryjesz, jak osobowość człowieka wpływa na sposób postrzegania innych ludzi i odbierania ich zachowań.
- Poznasz różne wymiary osobowości i ich wpływ na komunikację oraz współpracę w zespole i z Twoimi partnerami biznesowymi.
- Dowiesz się, jakie są mocne strony i ograniczenia w komunikacji każdego z typów osobowości oraz w interakcji różnych typów między sobą.
- Nauczysz się rozpoznawać różne style komunikacji i preferencje osobowościowe pod kątem współpracy z różnymi osobami - na podstawie mowy werbalnej i niewerbalnej Twoich rozmówców.
- Nauczysz się, w jaki sposób mówić do różnych pod względem osobowości ludzi, aby uzyskać pożądany efekt np. zmotywować do działania, zaangażować, przekonać do czegoś.
- Odkryjesz, jak zmienia się sposób komunikacji różnych osób pod wpływem stresu. Poznasz „zły dzień” i „cień” różnych typów osobowości w biznesie.
- Nauczysz się dopasowywać swój styl komunikacji i współpracy do różnych preferencji osobowościowych Twoich współpracowników / szefów / klientów.
- Poznasz Twój dominujący styl komunikacji i dowiesz się, jakie są Twoje mocne strony a jakie wyzwania wynikające z Twojej osobowości i preferowanego stylu komunikacji.
- Poznasz mechanizm "zmiany" Twojej osobowości pod wpływem stresu.
- Odkryjesz które wymiary Twojej osobowości warto wzmacniać a które tonować w komunikacji z konkretnymi osobami, aby uzyskać pożądany efekt?
- Nauczysz się, jak efektywniej rozmawiać z różnymi typami współpracowników, przełożonych, klientów.
- Dowiesz się, w jaki sposób możesz poszerzać własną strefę komfortu – aby uzupełniać swoją osobowość nowymi kompetencjami.

#### **Komunikacja wewnętrzna szkolenie 4GROW - Jak nasi Uczestnicy i Zamawiający oceniają je**

Porady były bardzo uniwersalne, można skorzystać z nich zarówno w życiu prywatnym i w pracy. Na szkoleniu można poznać lepiej siebie oraz poznać punkt widzenia innych.

**Senior project manager,**

**Epicode Sp. z o.o.**

Precyzyjnie wyjaśniona metoda zadawania pytań. Dużo rekwizytów wykorzystywanych. Trener nie dawał usnąć. Styl prowadzenia bardzo dynamiczny.

**Shift Leader,**

**Ancor Flexibles Reflex Sp. z o.o.**

#### **Opinia po szkoleniu zamkniętym przygotowanym na podstawie szkolenia otwartego komunikacja w zespole szkolenie 4GROW**

Warsztat rozwojowy prowadzony dla naszego zespołu menadżerskiego był pouczający, pozwalający poznać członków zespołu i ich opinie.

Polecam udział w takim warsztacie szczególnie zespołom, które chcą zadbać o dobrą komunikację i zrozumienie osób z którymi pracują.

W sposobie prowadzenia warsztatu przez trenera szczególnie doceniam pilnowanie czasu wypowiedzi, chęć doradzania i wyciąganie „perełek” i „smaczków” z dłuższej wypowiedzi.

**Operations Manager,**

**Emplo Sp. z o.o.**

W związku z wprowadzaniem RODO nazwiska pod opiniami na tej stronie zostały usunięte, aby się z nimi zapoznać zapraszamy na stronę:

**Szkolenie współpraca w zespole.**

Chcesz pracować wspólnie ze swoim zespołem?

Zamów szkolenie zamknięte, dedykowane specjalnie dla Twojego zespołu!

Skontaktuj się z nami, a dopasujemy termin, miejsce i scenariusz szkolenia do specyfiki oraz potrzeb Twoich i Twojego zespołu!

Jak pracujemy - efektywna komunikacja - szkolenie 4GROW?

#### **min. 75% czasu na formę warsztatową - działanie i doświadczanie**

Wiedzę, umiejętności, techniki i praktyczne narzędzia odkryjesz wspólnie z trenerem, „na własnej skórze” – podczas różnorodnych interaktywnych zadań, scenek, gier, ćwiczeń i dyskusji, wymagających Twojej stałej aktywności i zaangażowania.

#### **Zaangażowanie i skuteczność poprzez osobiste odkrycia i autorefleksję**

Sprawokujemy Cię do weryfikacji lub nawet do zmiany Twoich dotychczasowych przekonań! Szkolenie będzie dla Ciebie tak bardzo efektywne, bo będziesz pracować dodatkowo na bazie własnych refleksji i wniosków, które niejednokrotnie będą dla Ciebie zaskakujące!

#### **Motywujemy Cię do zmian i działania także po szkoleniu**

Zmiana blokujących Cię przekonań pozytywnie wpływa na Twoją motywację do praktycznych zmian w Twoim życiu! Wspieramy Cię w utrwalaniu nowych nawyków poprzez dodatkowe materiały online, indywidualny trening w pakiecie oraz nieograniczony kontakt @ i z trenerem!

#### **Czas trwania:**

Szkolenie trwa 16 godzin. (2 dni). Przerwy wliczone są w czas trwania usługi.

#### **Walidacja:**

W trakcie szkolenia przeprowadzana będzie walidacja w formie wywiadu ustrukturyzowanego oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Osoba walidująca waliduje usługę po jej zakończeniu, w oparciu o checklistę od trenera.

## **Harmonogram**

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

| Przedmiot / temat zajęć                                         | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 8</b> Magia percepcji i osobowości                       | Karolina Prusińska | 06-06-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>2 z 8</b> Przerwa kawowa                                     | Karolina Prusińska | 06-06-2025            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <b>3 z 8</b> 8 Efektywna komunikacja                            | Karolina Prusińska | 06-06-2025            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <b>4 z 8</b> Lunch                                              | Karolina Prusińska | 06-06-2025            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |
| <b>5 z 8</b> Model pracy zespołowej i nowe techniki komunikacji | Karolina Prusińska | 06-06-2025            | 13:00               | 14:45               | 01:45         |
| <b>6 z 8</b> Przerwa kawowa                                     | Karolina Prusińska | 06-06-2025            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |
| <b>7 z 8</b> Konstruktywna reakcja na feedback i konflikty      | Karolina Prusińska | 06-06-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <b>8 z 8</b> Walidacja                                          | -                  | 06-06-2025            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 586,70 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 290,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 198,34 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 161,25 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Karolina Prusińska

Trener z wieloletnim doświadczeniem zawodowym; praktyk biznesu, certyfikowany coach, psycholog biznesu. Ukończyła psychologię na Uniwersytecie Warszawskim, na specjalizacji Wspieranie Rozwoju Osobowości oraz Psychologię Organizacji i Pracy. Posiada szeroką wiedzę z zakresu wspierania rozwoju kompetencji osobistych, projektowania i organizacji działań szkoleniowo-rozwojowych. Była jednym z trenerów w wewnętrznych programach rozwojowych: Akademia Rozwoju Menedżerów oraz TOP 15 (warsztaty dla „talentów”).

Pracując jako trener wewnętrzny w międzynarodowej korporacji, opracowała i wdrożyła cykl szkoleń dla menedżerów, wspierający efektywność działania w sytuacji dużych zmian organizacyjnych, zawierający elementy komunikacji w sytuacji zmiany, współpracy z zespołem i prowadzenia efektywnych spotkań.

Tworzyła i wdrażała projekty rozwojowe oraz szkoleniowe z zakresu efektywności osobistej, zarządzania stresem, profesjonalnej prezentacji, komunikacji interpersonalnej, asertywności, zarządzania sobą w czasie, zarządzania emocjami oraz standardów obsługi klienta, obejmujące pracowników na różnych szczeblach organizacyjnych i w różnych obszarach.

Osiągała wyznaczone cele i realizowała szkolenia na najwyższym poziomie. Jej szkolenia spotykały się z wysokimi ocenami uczestników i wpływały znacząco na poprawę efektywności jednostek oraz zespołów.

Wprowadziła do organizacji coaching grupowy, jako narzędzie wspierające rozwój menedżerów.

Ma doświadczenie w projektach team-buildingowych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały w formie notatnika szkoleniowego oraz materiałów poszkoleniowych w formie elektronicznej. Istnieje także możliwość otrzymania materiałów w formie papierowej.

### Informacje dodatkowe

#### Co jeszcze dostaniesz EXTRA do szkolenia?

- **Ty i trener**
- W ciągu roku od szkolenia damy Ci 60 min indywidualnego treningu
- **Bez limitu godzin - kontakt telefoniczny z trenerem**
- **Troskę o Twoje potrzeby przed szkoleniem**
- Trener kontaktuje się z Tobą do 2 dni po zgłoszeniu, by poznać Twoje potrzeby (czyli co jest dla Uczestnika problemem, wyzwaniem, trudnością w temacie szkolenia) i kontekst zawodowy.
- **Wygodne fotele :)**
- Postanowiliśmy stworzyć w Warszawie, w naszym biurze własną salę szkoleniową, z najwyższym poziomem wygody dla Uczestnika.
- \* Szkolenia w 90% odbywają się w sali 4GROW .

# Adres

al. Aleja "Solidarności" 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Komunikacja miejska

Przystanek Wola-Ratusz

Tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

Autobusy: 190, 520, 157

Metro:

Ratusz Arsenal (6 min komunikacją miejską)

Rondo Daszyńskiego (10 min: komunikacja miejska + spacer)

Rondo ONZ (8 min komunikacją miejską)

Dworce kolejowe (12 min komunikacją miejską):

Warszawa Centralna

Warszawa Śródmieście WKD

Warszawa Ochota

Możliwość parkowania

W okolicy al. Solidarności poza parkingami przy ulicy można zostawiać samochody dodatkowo na parkingach prywatnych, na przykład przy ul. Żytniej 20 znajduje się płatny parking. Z miejsc parkingowych, w miarę dostępności, można też skorzystać w Hotelu Ibis Warszawa Centrum, położonym ok. 200 m od naszej sali (60 zł za dobę).

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Anna Łukasiewicz**

**E-mail** [ania.lukasiewicz@4grow.pl](mailto:ania.lukasiewicz@4grow.pl)

**Telefon** (+48) 531 314 431