



## Szkolenie z komunikacji interpersonalnej

Numer usługi 2025/04/26/182360/2711732

1 586,70 PLN brutto  
1 290,00 PLN netto  
198,34 PLN brutto/h  
161,25 PLN netto/h

JKR TRAINING  
SZKOLENIA &  
DORADZTWO  
SPÓŁKA JAWNA  
IWONA  
MAZELANIK, JAROS  
ŁAW DRZAZGA

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Katowice  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 08:00 h  
📅 10.09.2026 do 10.09.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie dedykowane jest tym wszystkim, którzy chcą skutecznie komunikować się z innymi i dzięki temu dbać o dobre relacje interpersonalne.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	7
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	03-09-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	8
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie z komunikacji interpersonalnej rozwija umiejętności efektywnego porozumiewania się w różnych kontekstach społecznych oraz zawodowych.

Uczestnicy szkolenia mają szansę na zdobycie wiedzy na temat podstawowych zasad komunikacji, a także na praktyczne ćwiczenia, które umożliwią im zastosowanie nabytych umiejętności w rzeczywistych sytuacjach. Uczestnicy będą mieli okazję do analizy własnych stylów komunikacji oraz identyfikacji obszarów do rozwoju.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wie czym jest komunikacja interpersonalna	Uczestnik dokonuje charakterystyki procesu komunikacji. Opisuje model komunikacji – nadawca i odbiorca komunikatu oraz kanały komunikacyjne. Uczestnik wymienia i charakteryzuje zniekształcenia informacji w procesie komunikacji oraz określa rolę schematów myślowych w procesie komunikacji.	Test teoretyczny
Uczestnik zna techniki komunikacyjne budujące efektywną komunikację	Uczestnik poprawnie charakteryzuje: aktywne słuchanie, pytania, parafraza.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki komunikacyjne wspierające efektywną komunikację	Uczestnik rozpoznaje i formułuje pytania zamknięte i pytania otwarte. Uczestnik dokonuje parafrazy wypowiedzi.	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Szkolenie odbywa się w grupach od 7 do 12 osób w sali szkoleniowej wyposażonej w stanowisko dla każdego z uczestników, projektor, flipcharty, markery.

**Szkolenie trwa 8 godzin dydaktycznych.**

W harmonogramie uwzględniono przerwy, które nie wliczają się do czasu trwania szkolenia.

Wymiar przerw 2 x 15 min i 1x30min / 1 dzień szkoleniowy.

Walidacja wliczona jest do czasu trwania szkolenia.

**Szkolenie obejmuje część teoretyczną i praktyczną:**

- Zajęcia teoretyczne trwają 1,5 godz. dydaktycznej
- Zajęcia praktyczne wynoszą 6,5 godz. dydaktycznych
- w tym walidacja 1 godz. dydaktyczna

przerwy 1 godz. zegarowa

**MODUŁ I WPROWADZENIE DO GŁÓWNEGO TEMATU SZKOLENIA - osobiste doświadczenia uczestników związane z komunikowaniem się z innymi**

1. Wprowadzenie w tematykę szkolenia
2. Otwarcie szkolenie
3. Przedstawienie celów szkolenia i agendy
4. Przedstawienie się uczestników
5. Osobiste doświadczenia uczestników związane z komunikowaniem się z innymi

**MODUŁ II KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA**

1. Charakterystyka procesu komunikacji
  - a. Model komunikacji – nadawca i odbiorca komunikatu oraz kanały komunikacyjne
  - b. Zniekształcenia informacji w procesie komunikacji
  - c. Rola schematów myślowych w procesie komunikacji

**MODUŁ III KOMUNIKACJA WERBALNA I NIEWERBALNA**

1. Komunikaty w procesie komunikacji
  - a. Sposoby formułowania komunikatów zapobiegające zniekształceniom informacji
  - b. Bariery komunikacyjne
2. Rola mowy ciała w procesie komunikacji
  - a. Z perspektywy nadawcy komunikatu
  - b. Z perspektywy odbiorcy komunikatu

**MODUŁ IV WALIDACJA EFEKTÓW SZKOLENIA**

1. Test teoretyczny
2. Ankieta - KOS
3. Podsumowanie szkolenia

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 MODUŁ I WPROWADZENIE DO GŁÓWNEGO TEMATU SZKOLENIA - osobiste doświadczenia uczestników związane z komunikowanie m się z innymi	Iwona Mazelanik	10-09-2026	09:00	10:15	01:15
2 z 9 Przerwa	Iwona Mazelanik	10-09-2026	10:15	10:30	00:15
3 z 9 MODUŁ II KOMUNIKACJA INTERPERSONAL NA cz.1	Iwona Mazelanik	10-09-2026	10:30	11:30	01:00
4 z 9 MODUŁ II KOMUNIKACJA INTERPERSONAL NA cz.2	Iwona Mazelanik	10-09-2026	11:30	12:00	00:30
5 z 9 MODUŁ III KOMUNIKACJA WERBALNA I NIEWERBALNA cz.1	Iwona Mazelanik	10-09-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 9 Przerwa	Iwona Mazelanik	10-09-2026	13:00	13:30	00:30
7 z 9 MODUŁ III KOMUNIKACJA WERBALNA I NIEWERBALNA cz.2	Iwona Mazelanik	10-09-2026	13:30	15:00	01:30
8 z 9 Przerwa	Iwona Mazelanik	10-09-2026	15:00	15:15	00:15
9 z 9 MODUŁ IV WALIDACJA EFEKTÓW SZKOLENIA	-	10-09-2026	15:15	16:00	00:45

## 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

### Iwona Mazelanik

Doświadczenie zawodowe

25 lat doświadczenia w obszarze HR, jako specjalista i praktyk w zakresie czasu pracy, organizacji szkoleń, prowadzenia rekrutacji oraz obsługi kadrowej i płacowej; w tym:

4 lata - doradca w obszarze HR - praca na stanowisku HR Biznes Partnera

4 lata - doświadczenie menedżerskie – praca na stanowisku kierownika w obszarze HR - dział zajmujący się obsługą kierowców

22 lata doświadczenia jako trener kompetencji menadżerskich i miękkich

17 lat doświadczenia jako współnik spółki jawnej zajmującej się szkoleniem i doradztwem w zakresie rozwoju pracowników

Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu zarządzania, wykorzystania AI w zarządzaniu czasem, motywowania pracowników, komunikacji w zespole, budowania zespołu, asertywności, radzenia sobie ze stresem oraz przeciwdziałania mobbingowi w miejscu pracy, prawa pracy, czasu pracy i czasu pracy kierowców.

Zrealizowała ponad 1500 godzin szkoleniowych w ciągu ostatnich 5 lat i przeszkoliła ponad 1200 osób.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### PO SZKOLENIU UCZESTNICZY:

1. otrzymują skrypt z materiałami do samodzielnego utrwalenia materiału wraz z zadaniem wdrożeniowym
2. mogą skorzystać z jednego spotkania grupowego on-line z trenerem do miesiąca od zakończenia szkolenia mającego na celu zebranie informacji zwrotnych o wdrożeniu zadania indywidualnego, sukcesach/trudnościach we wdrożeniu zadania
3. mogą skorzystać z jednego spotkania indywidualnego on-line z trenerem do miesiąca od ukończenia szkolenia dającego możliwość uzyskania wsparcia indywidualnego w formie mentoringu w obszarze zadania wdrożeniowego

### Warunki uczestnictwa

Wymogi unijne związane z realizacją szkolenia z dofinansowaniem:

- Warunkiem uzyskania dofinansowania jest uczestnictwo w co najmniej 80% - 100% (w zależności od programu dofinansowania i podpisanej umowy z Operatorem) zajęć usługi rozwojowej

## Informacje dodatkowe

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT (w przypadku szkoleń z dofinansowaniem):

Podstawa prawna zwolnienia to art.43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2011 r. Nr 177, poz. 1054, z późn. zm.) w zw. z § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia z dnia 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z dnia 31 grudnia 2013 r. Poz. 1722).

**Możemy przygotować szkolenie zamknięte, w którym wezmą udział pracownicy tylko jednej firmy, a program szkolenia oraz miejsce realizacji mogą zostać dostosowane do indywidualnych potrzeb zamawiającego.**

**W razie dodatkowych pytań związanych ze szkoleniami zamkniętymi prosimy o kontakt pod nr tel.: 608052658**

## Adres

ul. Tadeusza Boya Żeleńskiego 83  
40-750 Katowice  
woj. śląskie

## Kontakt



**Iwona Mazelanik**

**E-mail** iwona.mazelanik@jkrtraining.pl

**Telefon** (+48) 608 052 658