



INSTYTUT
ROZWOJU I NAUKI
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ



Akademia Komunikacji i Zarządzania Sobą w Czasie: Rozmawiaj, Planuj, Osiągaj

Numer usługi 2025/04/28/160205/2713787

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 34 h

📅 16.06.2025 do 23.06.2025

5 760,00 PLN brutto

5 760,00 PLN netto

169,41 PLN brutto/h

169,41 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	- Osoby, które chcą poprawić jakość komunikacji w życiu prywatnym i zawodowym oraz skuteczniej zarządzać własnym czasem. - Idealne dla freelancerów, właścicieli małych biznesów, młodych profesjonalistów oraz osób pracujących zdalnie lub hybrydowo. - Dla tych, którzy szukają praktycznych narzędzi i chcą nauczyć się nowych sposobów organizacji dnia, pracy nad priorytetami i budowania efektywnych relacji.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	15-06-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	34
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem Akademii "Twoja komunikacja, Twój czas: Rozmawiaj, Planuj, Osiągaj" jest wyposażenie uczestników w praktyczne narzędzia i umiejętności z zakresu skutecznej komunikacji interpersonalnej oraz efektywnego zarządzania sobą w czasie. Uczestnicy nauczą się świadomie budować relacje poprzez lepsze rozumienie siebie i innych, prowadzić rozmowy nawet w trudnych sytuacjach, a także organizować własną pracę i priorytety w sposób, który pozwoli im osiągać cele osobiste i zawodowe, jednocześnie dbając

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Po ukończeniu szkolenia uczestnicy będą potrafili: Wiedza: - Dogłębna znajomość zasad skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej. - Zrozumienie procesów zarządzania czasem, budowania nawyków i pracy na priorytetach. - Znajomość technik walki z prokrastynacją i budowania systemów pracy własnej. Umiejętności: - Umiejętność prowadzenia rozmów trudnych i zarządzania emocjami w komunikacji - Umiejętność diagnozowania stylu komunikacji i dostosowania go do sytuacji. - Umiejętność planowania dnia, tygodnia, miesiąca z uwzględnieniem priorytetów i energii. - Tworzenie własnych planów działania i systemów zarządzania sobą w czasie. Kompetencje społeczne: - Wysoki poziom samoświadomości komunikacyjnej i organizacyjnej. - Gotowość do pracy nad sobą i własnym rozwojem w kontekście relacji i efektywności. - Postawa proaktywna wobec rozwoju osobistego i zawodowego. - Otwartość na feedback i rozwój w środowiskach zmiennych i zdalnych.	test wiedzy oceniający zdobyta wiedzę ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny Wywiad swobodny Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Dokumenty potwierdzające uzyskanie kompetencji będzie zawierał opis efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Zostanie przeprowadzona walidacja w oparciu o test teoretyczny, który będzie zawierał kryteria weryfikacji zdefiniowane w efektach uczenia się.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Dokument będzie zawierał informacje o przeprowadzonej walidacji w formie testu przeprowadzonego przez specjalistę w danej dziedzinie

Program

Dzień 1: Sztuka komunikacji – fundamenty

1. Czym jest skuteczna komunikacja?

- Proces komunikacji i najczęstsze bariery.
- Rola emocji, intencji i interpretacji.

1. Mój styl komunikacji (test + interpretacja)

- 4 style komunikacyjne wg Thomasa-Kilmanna (assertive, passive, aggressive, passive-aggressive).
- Ćwiczenia warsztatowe: "Jak mówię i jak mnie słyszą inni".

1. Wprowadzenie do komunikacji empatycznej (NVC)

- 4 kroki modelu NVC – obserwacja, uczucie, potrzeba, prośba.
- Tworzenie komunikatów bez oceny.

1. Ćwiczenia praktyczne: budowanie empatycznego dialogu

- Symulacje rozmów na trudne tematy.

Dzień 2: Mistrzostwo w rozmowach – praktyczne techniki

1. Techniki aktywnego słuchania i parafrazowania

- Jak naprawdę słuchać i dawać przestrzeń rozmówcy.

1. Zarządzanie emocjami w komunikacji

- Rozpoznawanie sygnałów emocji.
- Techniki samoregulacji emocjonalnej.

1. Trudne rozmowy i sytuacje konfliktowe

- Strategie asertywnego reagowania.
- Praca na case studies.

1. Komunikacja online i offline: jak dostosować styl

- Warsztaty z redagowania wiadomości i prowadzenia spotkań online.

Dzień 3: Zarządzanie czasem i energią – podejście praktyczne

1. Wprowadzenie: zarządzanie czasem a zarządzanie sobą
- Złudzenie produktywności vs. prawdziwa skuteczność.
1. Diagnoza własnego stylu pracy
- Matryca Eisenhowera: pilne vs ważne.
 - Ćwiczenie: analiza własnych priorytetów.
1. Techniki planowania krótkoterminowego i długoterminowego
- Tworzenie planu dnia, tygodnia i miesiąca.
 - Time blocking, batching, metoda 1-3-5.
1. Praktyczne zarządzanie zadaniami
- Praca z checklistami i aplikacjami (Trello, Todoist, Notion).
 - Symulacja zarządzania projektem w mini-grupach.

Dzień 4: Skuteczność osobista – budowanie własnego systemu

1. Budowanie własnych nawyków produktywności
- Co sprawia, że nawyki się utrzymują? (model habit loop).
 - Tworzenie własnych mikro-nawyków.
1. Walka z prokrastynacją
- 5 technik walki z odwykaniem: zasada 2 minut, reguła 5 sekund, mikrocele.
1. Mój system zarządzania sobą w czasie
- Projektowanie własnego systemu pracy (praca indywidualna + konsultacje w parach).
1. Podsumowanie akademii i plan działania na 30-60-90 dni
- Każdy uczestnik tworzy własną "Mapę Rozwoju".
 - Sesja pytań, odpowiedzi i feedback.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 29

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Skuteczna komunikacja: proces, bariery i rola emocji	Marcin Wrzosekiewicz	16-06-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 29 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	16-06-2025	10:30	10:45	00:15
3 z 29 Mój styl komunikacji: test, analiza i warsztatowe ćwiczenia	Marcin Wrzosekiewicz	16-06-2025	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 29 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	16-06-2025	12:15	12:30	00:15
5 z 29 Wprowadzenie do komunikacji empatycznej (NVC): 4 kroki do porozumienia bez przemocy	Marcin Wrzosekiewicz	16-06-2025	12:30	14:00	01:30
6 z 29 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	16-06-2025	14:00	14:15	00:15
7 z 29 Ćwiczenia praktyczne: budowanie empatycznego dialogu w trudnych rozmowach	Marcin Wrzosekiewicz	16-06-2025	14:15	15:45	01:30
8 z 29 Techniki aktywnego słuchania i parafrazowania: jak naprawdę słuchać i wspierać rozmówcę	Marcin Wrzosekiewicz	17-06-2025	09:00	10:30	01:30
9 z 29 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	17-06-2025	10:30	10:45	00:15
10 z 29 Zarządzanie emocjami w komunikacji: rozpoznawanie sygnałów i techniki samoregulacji	Marcin Wrzosekiewicz	17-06-2025	10:45	12:15	01:30
11 z 29 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	17-06-2025	12:15	12:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 29 Trudne rozmowy i sytuacje konfliktowe: strategie asertywne i analiza case studies	Marcin Wrzosekiewicz	17-06-2025	12:30	14:00	01:30
13 z 29 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	17-06-2025	14:00	14:15	00:15
14 z 29 Komunikacja online i offline: dostosowanie stylu w wiadomościach i spotkaniach	Marcin Wrzosekiewicz	17-06-2025	14:15	15:45	01:30
15 z 29 Zarządzanie czasem a zarządzanie sobą: od złudzenia produktywności do prawdziwej skuteczności	Marcin Wrzosekiewicz	18-06-2025	09:00	10:30	01:30
16 z 29 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	18-06-2025	10:30	10:45	00:15
17 z 29 Diagnoza własnego stylu pracy: matryca Eisenhowera i analiza priorytetów	Marcin Wrzosekiewicz	18-06-2025	10:45	12:15	01:30
18 z 29 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	18-06-2025	12:15	12:30	00:15
19 z 29 Techniki planowania: od codziennych zadań do długoterminowych celów	Marcin Wrzosekiewicz	18-06-2025	12:30	14:00	01:30
20 z 29 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	18-06-2025	14:00	14:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 29 Praktyczne zarządzanie zadaniami: checklisty, aplikacje i symulacje projektowe	Marcin Wrzosekiewicz	18-06-2025	14:15	16:30	02:15
22 z 29 Budowanie nawyków produktywności: jak tworzyć trwałe mikro-nawyki i wykorzystać model habit loop	Marcin Wrzosekiewicz	23-06-2025	09:00	10:30	01:30
23 z 29 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	23-06-2025	10:30	10:45	00:15
24 z 29 Walka z prokrastynacją: 5 technik nawykowych, które pokonają odwlekanie	Marcin Wrzosekiewicz	23-06-2025	10:45	12:15	01:30
25 z 29 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	23-06-2025	12:15	12:30	00:15
26 z 29 Mój system zarządzania sobą w czasie: projektowanie efektywnego systemu pracy	Marcin Wrzosekiewicz	23-06-2025	12:30	14:00	01:30
27 z 29 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	23-06-2025	14:00	14:15	00:15
28 z 29 Podsumowanie akademii: tworzenie Mapy Rozwoju i plan działania na 30-60-90 dni	Marcin Wrzosekiewicz	23-06-2025	14:15	15:45	01:30
29 z 29 Walidacja	-	23-06-2025	15:45	16:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 760,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 760,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	169,41 PLN
Koszt osobogodziny netto	169,41 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Wrzosciewicz

Marcin Wrzosciewicz -sprzedaż, obsługa klienta, marketing, zarządzanie zasobami ludzkimi, umiejętności miękkie,

02.2020 - ALEF Centrum Nauki, Rozwoju i Doradztwa - trener, szkoleniowiec

2020 College Medyczny- trener, szkoleniowiec

2020 Konsorcjum Naukowo-Edukacyjne - wykładowca, trener

2018 Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi - wykładowca, trener

2014-2019 Specjalista ds. sprzedaży samochodów osobowych marki Mercedes-Benz "Rita Motors"

2013-2014 Specjalista ds. sprzedaży samochodów osobowych marki Hyundai- "Folwark samochodowy"

2012-2013 Specjalista ds. ubezpieczeń- PZU

1999-2012 Prowadzenie własnej firmy- Sprzedaż pamiątek regionalnych

1996-1997 Zamek w Chęcinach Obsługa Ruchu Turystycznego

1997-2002 Akademia Pedagogiczna im. Komisji Edukacji Narodowej, Kraków, Studia Magisterskie, Historia

2003-2004 Akademia Świętokrzyska, Kielce Studia Podyplomowe - Informatyka, Logopedia, Doradztwo zawodowe i coaching.

KURSY, SZKOLENIA, STUDIA PODYPLOMOWE

- Trener umiejętności społecznych
- AAC – Wspomagające i alternatywne metody komunikacji
- Szkolenie PECS- szybkie nauczanie umiejętności porozumiewania się osoby, które nie posiadają funkcjonalnej mowy.
- Narzędzia komunikacji interpersonalnej w codziennej pracy nauczyciela
- Rozwijanie zdolności poznawczych uczniów i kreatywności
- Nie straszny lęk i stres. Jak pomóc dzieciom i młodzieży radzić sobie z emocjami, lękiem i stresem?

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie pdf oraz prezentacje PowerPoint w wersji elektronicznej na podany adres email uczestnicy szkolenia mogą otrzymać po zgłoszeniu chęci ich otrzymania usługodawcy

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy.

Informacje dodatkowe

Zajęcia będą realizowane w oparciu o miarę godziny lekcyjnej wynoszącej 45 min. Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej w czasie rzeczywistym na platformie Jitsi Meet. W zależności od czasu, potrzeb będą wykorzystywane różne elementy: ćwiczenia, testy, ankiety .

Warunki techniczne

Zajęcia odbywać będą się zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie Jitsi Meet.

Procesor jednordzeniowy 1 GB lub szybszy Pamięć RAM 1 GB lub większa

: wymagane jest połączenie internetowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G, 4G, LTE) o następujących parametrach: - dla transmisji wideo w jakości HD 720p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 1.5Mbps/1.5Mbps (wysyłanie/odbieranie). - dla transmisji wideo w jakości FullHD 1080p minimalna przepustowość łącza internetowego wynosi: 3Mbps/3Mbps (wysyłanie/odbieranie). Oprogramowanie: Urządzenie może ale nie musi mieć zainstalowanej aplikacji Jitsi Meet. Może działać poprzez stronę internetową: <https://meet.jit.si/> System operacyjny: Urządzenie musi działać pod kontrolą jednego z systemów operacyjnych obsługiwany przez komunikator zoom: Android OS 4.0x lub nowszy macOS X 10.7 lub nowszy IOS 7.0 lub nowszy iPadOS 13 lub nowszy Windows 10 Home, Pro, lub Enterprise (Wersja "S" nie jest obsługiwana) Windows 8 or 8.1 Windows 7 Windows Vista with SP1 lub nowszy Windows XP with SP3 lub nowszy Ubuntu 12.04 lub nowszy Mint 17.1 lub nowszy Red Hat Enterprise Linux 6.4 lub nowszy Oracle Linux 6.4 lub nowszy CentOS 6.4 lub nowszy A Fedora 21 lub nowszy OpenSUSE 13.2 lub nowszy ArchLinux (tylko 64-bitowy)

Kontakt



Anita Kozakowska

E-mail biuro@irin.pl

Telefon (+48) 453 049 913