



Grupa WW GovTech  
sp. z o.o.

★★★★★ 4,9 / 5

28 ocen

**Rozwój kompetencji psychospołecznych w pracy zespołowej i z klientem – skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami zawodowymi, komunikacja interpersonalna oraz planowanie działań [Kierunek Rozwój, Małopolski pociąg do kariery, Bony Rozwojowe]**

Numer usługi 2025/05/20/157622/2758712

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 04.08.2025 do 05.08.2025

**2 214,00 PLN** brutto

1 800,00 PLN netto

147,60 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                     | Inne / Edukacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Identyfikatory projektów</b>      | Kierunek - Rozwój                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>         | <p>Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, szczególnie tych, które chcą poprawić swoje kompetencje psychospołeczne w pracy zespołowej oraz w kontakcie z klientem.</p> <p>Usługa jest dedykowana pracownikom, liderom zespołów, specjalistom i menedżerom, którzy chcą lepiej radzić sobie z wyzwaniami emocjonalnymi w pracy, skutecznie komunikować się w zespole i z klientami oraz efektywnie planować i realizować cele zawodowe.</p> <p>Usługa również adresowana dla:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uczestników projektu Kierunek-Rozwój</li><li>• Uczestników projektu Bony rozwojowe</li><li>• Uczestników Projektu MP oraz dla uczestników projektu NSE</li><li>• Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".</li><li>• Uczestników innych Projektów</li></ul> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b> | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>   | 31-07-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>      | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie ma na celu rozwój kluczowych umiejętności zawodowych w zakresie radzenia sobie z wyzwaniami zawodowymi, komunikacji interpersonalnej w pracy zespołowej oraz z klientem, a także efektywnego planowania działań. Uczestnicy nabędą kompetencje, które pozwolą im skutecznie zarządzać trudnymi sytuacjami zawodowymi, poprawić jakość komunikacji zarówno w zespole, jak i w relacjach z klientami, oraz formułować cele zawodowe zgodnie z metodą SMART, co poprawi efektywność ich działań zawodowych.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                          | Metoda walidacji |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Uczestnik identyfikuje własne reakcje na stres w kontekście zawodowym i stosuje odpowiednie techniki regulacji emocji w sytuacjach zawodowych.                                          | Uczestnik wskazuje własne sygnały stresu w pracy i stosuje technikę regulacji emocji (oddechową, cielesną lub poznawczą) w odpowiedzi na sytuacje stresowe w pracy zawodowej. | Test teoretyczny |
| Uczestnik analizuje style komunikacji innych osób i dostosowuje swój sposób komunikacji do różnych odbiorców, poprawiając efektywność współpracy w zespole oraz w relacjach z klientem. | Uczestnik rozpoznaje różnice w stylach komunikacji, analizuje konkretne sytuacje i dostosowuje komunikat do odbiorcy w kontekście zespołowym i w pracy z klientem.            | Test teoretyczny |
| Uczestnik formułuje cele zawodowe zgodne z metodą SMART oraz opracowuje realistyczny plan działania, uwzględniając dostępne zasoby i ograniczenia zawodowe.                             | Uczestnik tworzy cele zawodowe zgodne z metodą SMART i opracowuje realistyczny plan działania uwzględniający dostępne zasoby, ograniczenia oraz specyfikę pracy zawodowej.    | 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 realizowane jest w godzinach dydaktycznych 45 min.

Przerwy nie są wliczone w cenę usługi.

**Rozwój kompetencji psychospołecznych w pracy zespołowej i z klientem – skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami zawodowymi, komunikacja interpersonalna oraz planowanie działań**

**Forma usługi:**

Szkolenie indywidualne lub grupowe, stacjonarne

**Grupa docelowa:**

Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, szczególnie tych, które chcą poprawić swoje kompetencje psychospołeczne w pracy zespołowej oraz w kontakcie z klientem.

Usługa jest dedykowana pracownikom, liderom zespołów, specjalistom i menedżerom, którzy chcą lepiej radzić sobie z wyzwaniami emocjonalnymi w pracy, skutecznie komunikować się w zespole i z klientami oraz efektywnie planować i realizować cele zawodowe.

Usługa również adresowana dla:

- Uczestników projektu Kierunek-Rozwój
- Uczestników projektu Bony rozwojowe
- Uczestników Projektu MP oraz dla uczestników projektu NSE
- Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".
- Uczestników innych Projektów

**Cele usługi:**

1. **Rozwój kompetencji w zakresie zarządzania wyzwaniami zawodowymi i emocjonalnymi:**
  - Rozpoznawanie i regulowanie reakcji emocjonalnych w kontekście pracy i kontaktu z klientem.
2. **Zwiększenie efektywności komunikacji w zespole i z klientem:**
  - Dostosowanie stylu komunikacji do różnych typów osób (w zespole i w relacjach z klientem), co poprawi jakość współpracy i relacji z klientami.
3. **Formułowanie celów zawodowych i planowanie działań:**
  - Tworzenie celów zawodowych zgodnych z metodą SMART oraz opracowywanie realistycznych planów działania uwzględniających zasoby i ograniczenia zawodowe.

**Zakres tematyczny:**

1. **Radzenie sobie z wyzwaniami zawodowymi i emocjonalnymi:**
  - Źródła stresu zawodowego i techniki regulacji emocji (oddechowe, cielesne, poznawcze),
  - Analiza rzeczywistych sytuacji zawodowych wymagających radzenia sobie ze stresem,
  - Opracowanie indywidualnych planów zarządzania emocjami.
2. **Komunikacja interpersonalna w pracy zespołowej i z klientem:**
  - Identyfikacja własnego stylu komunikacji i jego wpływ na współpracę w zespole i z klientem,
  - Techniki adaptacji komunikacji do różnych typów odbiorców,
  - Symulacje rozmów z klientami i w zespole, analizy przypadków.

### 3. Formułowanie celów zawodowych i planowanie działań zgodnie z metodą SMART:

- Określanie celów zawodowych (krótkoterminowych i długoterminowych),
- Tworzenie planów działania uwzględniających dostępne zasoby i ograniczenia,
- Praca nad konkretnymi, zawodowymi celami uczestników.

#### Metody pracy:

- Wykłady interaktywne,
- Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe,,
- Symulacje i scenki,
- Praca z realnymi przypadkami zawodowymi,
- Analiza i opracowanie indywidualnych planów działania.

#### Efekty uczenia się:

##### Radzenie sobie z wyzwaniami zawodowymi i emocjonalnymi:

- **Efekt:** Uczestnik identyfikuje własne reakcje na stres w kontekście zawodowym i stosuje odpowiednie techniki regulacji emocji w sytuacjach zawodowych.

##### Komunikacja interpersonalna w pracy zespołowej i z klientem:

- **Efekt:** Uczestnik analizuje style komunikacji innych osób i dostosowuje swój sposób komunikacji do różnych odbiorców, poprawiając efektywność współpracy w zespole oraz w relacjach z klientem.

##### Formułowanie celów zawodowych i planowanie działań:

- **Efekt:** Uczestnik formułuje cele zawodowe zgodnie z metodą SMART oraz opracowuje realistyczny plan działania, uwzględniając dostępne zasoby i ograniczenia zawodowe.

#### Metody walidacji:

Test teoretyczny - test został przygotowany w taki sposób, że podczas procesu walidacji będzie weryfikował nabycie efektów uczenia się na trzech poziomach tj. wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych (postaw)

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

| Przedmiot / temat zajęć                                                          | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 15</b><br>Rozpoczęcie szkolenia i wprowadzenie                            | Ewa Gałązka | 04-08-2025            | 09:00               | 09:15               | 00:15         |
| <b>2 z 15</b> Moduł I:<br>Radzenie sobie z wyzwaniami zawodowymi i emocjonalnymi | Ewa Gałązka | 04-08-2025            | 09:15               | 10:45               | 01:30         |
| <b>3 z 15</b> Przerwa                                                            | Ewa Gałązka | 04-08-2025            | 10:45               | 11:00               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                              | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>4 z 15</b> Moduł I (kontynuacja): Techniki regulacji emocji – Techniki oddechowe, cielesne i poznawcze            | Ewa Gałązka | 04-08-2025            | 11:00               | 12:00               | 01:00         |
| <b>5 z 15</b> Moduł II: Komunikacja interpersonalna w pracy zespołowej – Wprowadzenie do stylów komunikacyjnych      | Ewa Gałązka | 04-08-2025            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| <b>6 z 15</b> Przerwa                                                                                                | Ewa Gałązka | 04-08-2025            | 13:00               | 13:15               | 00:15         |
| <b>7 z 15</b> Moduł II (kontynuacja): Komunikacja z klientem – Dostosowanie stylu komunikacji do odbiorcy            | Ewa Gałązka | 04-08-2025            | 13:15               | 14:15               | 01:00         |
| <b>8 z 15</b> Podsumowanie 1 dnia                                                                                    | Ewa Gałązka | 04-08-2025            | 14:15               | 14:30               | 00:15         |
| <b>9 z 15</b> Moduł III: Mapowanie zasobów osobistych i ich rola w pracy zawodowej                                   | Ewa Gałązka | 05-08-2025            | 08:30               | 10:00               | 01:30         |
| <b>10 z 15</b> Moduł III (kontynuacja): Analiza potencjału zawodowego – Rozpoznanie zasobów w kontekście rynku pracy | Ewa Gałązka | 05-08-2025            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |
| <b>11 z 15</b> Przerwa                                                                                               | Ewa Gałązka | 05-08-2025            | 11:00               | 11:15               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                            | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>12 z 15</b> Moduł IV:<br>Cele zawodowe i planowanie działań – Tworzenie celów SMART                             | Ewa Gałązka | 05-08-2025            | 11:15               | 13:15               | 02:00         |
| <b>13 z 15</b> Przerwa                                                                                             | Ewa Gałązka | 05-08-2025            | 13:15               | 13:30               | 00:15         |
| <b>14 z 15</b> Moduł IV (kontynuacja):<br>Realistyczne planowanie działań zawodowych – Opracowanie planu działania | Ewa Gałązka | 05-08-2025            | 13:30               | 14:30               | 01:00         |
| <b>15 z 15</b> Walidacja                                                                                           | -           | 05-08-2025            | 14:30               | 15:00               | 00:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 214,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 800,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 147,60 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 120,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Ewa Gałązka

Pedagożka ze specjalizacją doradztwo zawodowe i personalne, certyfikowana coachka (Erickson Professional Coach), od 6 lat wspierająca rozwój osobisty i zawodowy klientów indywidualnych oraz grup. W pracy coachingowej traktuje życie klienta jako spójną całość, w której zmiana w jednym obszarze wpływa na jakość całego funkcjonowania – także zawodowego. Prowadzi sesje

indywidualne, grupowy coaching rozwojowy oraz autorskie warsztaty, w których łączy wiedzę pedagogiczną z narzędziami coachingowymi. Pracuje metodami angażującymi i opartymi na empirycznym doświadczeniu – preferuje formy warsztatowe, pracę w kręgach i otwarte pytania poszerzające wgląd klienta. Wspiera procesy zmiany, podejmowania decyzji, identyfikowania zasobów i budowania osobistej odporności psychicznej. Pracuje również z klientami nad wdrażaniem higieny cyfrowej – w trosce o zdrowe granice w korzystaniu z technologii, koncentrację i równowagę. Ma doświadczenie w tworzeniu i realizacji wyjazdów rozwojowych, kręgów kobiet oraz pracy z osobami w procesie zawodowej aktywizacji. Jej praca osadzona jest w relacji, uważności i autentyczności – zarówno w formule 1:1, jak i w pracy z grupą.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają materiały dydaktyczne w formie papierowej przygotowane w oparciu o tematykę szkolenia oraz zgodnie z wymaganiami prawnymi określonymi w prawie polskim oraz UE.

### Warunki uczestnictwa

#### Wymogi unijne związane z realizacją szkolenia z dofinansowaniem:

- Logowanie się pełnym imieniem i nazwiskiem
- Włączona kamera oraz dostęp do mikrofonu

Niespełnienie powyższych może skutkować brakiem dofinansowania

- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80%- 100% (w zależności od programu dofinansowania i podpisanej umowy z Operatorem) zajęć usługi rozwojowej
- W ramach realizacji usług szkoleniowych, Organizator utrwała wizerunek Uczestników w formie nagrań wideo, fotografii lub innych materiałów audiowizualnych wyłącznie w celach archiwizacyjnych, kontrolnych oraz dokumentacyjnych związanych z projektem dofinansowanym.
- Uczestnik zapisując się na szkolenie wyraża zgodę na utrwalenie i wykorzystanie jego wizerunku w wyżej wymienionych celach.
- Organizator nie udostępnia nagrań Uczestnikom po szkoleniu.

## Informacje dodatkowe

W przypadku uczestnictwa w usłudze osoby z niepełnosprawnością dostawca usługi zapewni realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

Zawarto Umowę z UP Toruń w ramach projektu Kierunek Rozwój.

**Szkolenie prowadzone jest w godzinach dydaktycznych (12 godzin zegarowych = 16 godzin dydaktycznych) 4 przerwy po 15 minut nie są wliczone w cenę usługi.**

## Adres

ul. Henryka Jakuba Kreczmera 4/4  
35-065 Rzeszów  
woj. podkarpackie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Kawa, herbata i przekąski

## Kontakt



**Elżbieta Rachtan**

**E-mail** [e.rachtan@grupaww.dev](mailto:e.rachtan@grupaww.dev)

**Telefon** (+48) 793 123 470