



OGRODOWIAK
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

16 ocen

**„Zrozum, Zidentyfikuj, Zarządzaj –
Skuteczna komunikacja i odporność
psychiczna w środowisku zawodowym” -
szkolenie rozwijające umiejętności
rozpoznawania, identyfikowania i
zarządzania trudnymi sytuacjami**

Numer usługi 2025/06/18/173263/2824260

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 23.09.2025 do 24.09.2025

5 166,00 PLN brutto
4 200,00 PLN netto
322,88 PLN brutto/h
262,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób pracujących w środowisku zawodowym o wysokim poziomie stresu, często zarządzających ludźmi lub współpracujących w zespołach, gdzie występują konflikty i napięcia.

- Menadżerowie i liderzy zespołów
- Członkowie zespołów
- Specjaliści i pracownicy

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

16-09-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

16

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

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego stosowania narzędzi komunikacyjnych i technik wzmacniania odporności psychicznej w środowisku zawodowym, w tym do rozpoznawania i zarządzania dynamiką relacji interpersonalnych w zespole z wykorzystaniem Analizy Transakcyjnej oraz metod przeciwdziałania grom psychologicznym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje style komunikacji w środowisku zawodowym.	Rozróżnia podstawowe style komunikacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przyporządkowuje style komunikacji do przedstawionych przykładów sytuacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje mechanizmy gier psychologicznych w relacjach zawodowych.	Definiuje pojęcie gier psychologicznych w kontekście Analizy Transakcyjnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje typowe schematy gier w relacjach zawodowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje przykłady gier w przedstawionych scenariuszach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera narzędzia do zarządzania stresem i napięciem emocjonalnym w pracy.	Wymienia co najmniej dwa skuteczne narzędzia redukcji stresu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przyporządkowuje narzędzia do wskazanych sytuacji stresowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje działania naprawcze w relacjach zawodowych w sytuacjach konfliktowych.	Identyfikuje etapy odbudowy relacji zawodowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera odpowiednie techniki komunikacyjne do sytuacji naprawczej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje model Functional Fluency w analizie zachowań komunikacyjnych.	Charakteryzuje składniki modelu Functional Fluency.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje przejawy poszczególnych trybów w zachowaniach komunikacyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

„Zrozum, Zidentyfikuj, Zarządzaj – Skuteczna komunikacja i odporność psychiczna w środowisku zawodowym” - szkolenie rozwijające umiejętności rozpoznawania, identyfikowania i zarządzania trudnymi sytuacjami.

Adresaci usługi:

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w zespołach, w szczególności:

- menedżerów, liderów, koordynatorów projektów,
- pracowników HR i osób odpowiedzialnych za komunikację w organizacji,
- specjalistów narażonych na stres i konflikty w miejscu pracy.

Tryb realizacji usługi:

Szkolenie prowadzone jest w trybie **godzin zegarowych (60 minut)**.

- **Całkowity czas trwania usługi: 16 godzin zegarowych / 2 dni (8 godz./dzień)**
- **Zajęcia teoretyczne: 6 godzin**
- **Zajęcia praktyczne: 10 godzin**

Organizacja przerw:

Każdego dnia przewidziane są:

- **1 przerwa 15-minutowa**
- **1 przerwa obiadowa 45-minutowa**
- **Przerwy są wliczone w koszt szkolenia. Terminy przerw ustalane są indywidualnie z uczestnikami w dniu szkolenia.**

Program szczegółowy:

DZIEŃ 1 – 8h zegarowych (9:30–17:30, z przerwami)

Sesja przedpołudniowa (9:30–13:00, w tym 15-min przerwy)

Cele: Rozpoznanie osobistych wzorców stresu i komunikacji, wprowadzenie do podstawowych modeli psychologicznych.

- **Zajęcia teoretyczne: 2h**
- **Zajęcia praktyczne: 2h**

Etapy:

1. Otwarcie szkolenia i kontrakt psychologiczny
2. Teoria stresu interpersonalnego, Stany Ja, Koło głodu
3. Wzorce działania pod presją – ćwiczenia w parach

4. Gry psychologiczne i Trójkąt Dramatyczny – symulacje
5. Podsumowanie sesji porannej

Przerwa obiadowa: 13:00–13:45 (45 min)

Sesja popołudniowa (13:45–17:30)

Cele: Rozpoznanie mechanizmów relacyjnych, model Functional Fluency, praca z realnymi przypadkami.

- **Zajęcia teoretyczne: 1h**
- **Zajęcia praktyczne: 3h**

Etapy:

6. Relacyjne mikroświaty i „imago grupy”
7. Model 4 Drzwi Kontaktu i Functional Fluency
8. Superwizja przypadków uczestników
9. Plan wdrożeniowy i refleksja końcowa

DZIEŃ 2 – 8h zegarowych (9:30–17:30, z przerwami)

Sesja przedpołudniowa (9:30–13:00, w tym 15-min przerwy)

Cele: Rozwój świadomości komunikacyjnej, praca z ograniczającymi schematami działania.

- **Zajęcia teoretyczne: 1h**
- **Zajęcia praktyczne: 3h**

Etapy:

1. Rozgrzewka refleksyjna i podsumowanie dnia 1
2. Functional Fluency – autoanaliza stylów działania
3. Drivery i praca z przekonaniem
4. Symulacje trudnych rozmów

Przerwa obiadowa: 13:00–13:45 (45 min)

Sesja popołudniowa (13:45–18:00, w tym walidacja)

Cele: Dojrzałość zespołowa, mikrointerwencje relacyjne, samoświadomość potrzeb w relacjach.

- **Zajęcia teoretyczne: 2h**
- **Zajęcia praktyczne: 2h**

Etapy:

5. „Imago zespołu” – ćwiczenia i refleksja
6. STAT – STOP – CONTINUE – analiza norm zespołowych
7. Tworzenie relacji naprawczych – scenki, analiza
8. Koło głodu – praca z potrzebami
9. **Walidacja efektów uczenia się (17:30–18:00)**

✅ Walidacja efektów uczenia się:

Walidacja odbywa się w ostatnim bloku szkolenia i ma na celu potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się określonych w usłudze.

Formy:

1. **Test teoretyczny z automatycznym sprawdzeniem** – 15 pytań jednokrotnego wyboru (20 minut)

- 2. **Obserwacja ćwiczeń praktycznych** – analiza scenek i symulacji z dnia 2
- 3. **Formularz autoewaluacji** – krótka refleksja pisemna: „Co zmieniam w swoim stylu działania?”

Osoba prowadząca walidację:

- **Dla testu teoretycznego** – nie jest wymagana osoba prowadząca walidację (system automatyczny).
- **Dla ćwiczeń i autoewaluacji** – walidację przeprowadza prowadzący szkolenie.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Rozgrzewka i kontrakt grupowy, Wprowadzenie teoretyczne - (ćwiczenia w grupie, rozmowa na żywo)	Hana Grądział	23-09-2025	09:30	10:30	01:00
2 z 22 Interaktywna praktyka - (ćwiczenia w grupie, scenki)	Hana Grądział	23-09-2025	10:30	11:30	01:00
3 z 22 Przerwa	Hana Grądział	23-09-2025	11:30	11:45	00:15
4 z 22 Teoria i praktyka: Gry psychologiczne - (wykład, symulacje, rozmowa na żywo)	Hana Grądział	23-09-2025	11:45	12:45	01:00
5 z 22 Podsumowanie sesji + pytania - (refleksja indywidualna, dyskusja moderowana)	Hana Grądział	23-09-2025	12:45	13:00	00:15
6 z 22 Przerwa	Hana Grądział	23-09-2025	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 22 Imago grupy i mikroświaty relacyjne - (ćwiczenia, mapa relacji – praca ekranowa)	Hana Grądział	23-09-2025	13:45	14:45	01:00
8 z 22 Drzwi kontaktu i komunikacja transformująca - (wykład, dyskusja)	Hana Grądział	23-09-2025	14:45	15:30	00:45
9 z 22 Interaktywna supervizja przypadków - (praca w grupach, współdzielenie ekranu, analiza sytuacji)	Hana Grądział	23-09-2025	15:30	16:30	01:00
10 z 22 Integracja i plan wdrożeniowy - (praca własna, planowanie działań, rozmowa na żywo)	Hana Grądział	23-09-2025	16:30	17:30	01:00
11 z 22 „Z czym dziś przychodzę?” – Rozgrzewka refleksyjna - (ćwiczenie refleksyjne)	Hana Grądział	24-09-2025	09:30	09:45	00:15
12 z 22 Funkcjonalna Płynność – styl wpływu w relacjach - (wykład, autoocena online, ćwiczenia indywidualne)	Hana Grądział	24-09-2025	09:45	10:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 22 „Drivery kontra Autonomia” – Praca z ograniczającymi przekonaniami (praca w parach, ćwiczenia)	Hana Grądział	24-09-2025	10:30	11:30	01:00
14 z 22 Przerwa	Hana Grądział	24-09-2025	11:30	11:45	00:15
15 z 22 Scenki transformujące: „Zatrzymaj się i wybierz inaczej” - (symulacje, odgrywanie ról, feedback)	Hana Grądział	24-09-2025	11:45	12:30	00:45
16 z 22 Check-out: „Mój styl działania – moja zmiana” - (podsumowanie w grupie, refleksja indywidualna)	Hana Grądział	24-09-2025	12:30	13:00	00:30
17 z 22 Przerwa	Hana Grądział	24-09-2025	13:00	13:45	00:45
18 z 22 „Imago Zespołu” doświadczenia w zespole w kontekście zachowań - (dyskusja na żywo)	Hana Grądział	24-09-2025	13:45	14:30	00:45
19 z 22 STAT – STOP - CONTINUE - (praca w grupach, analiza norm zespołowych, współdzielenie dokumentów)	Hana Grądział	24-09-2025	14:30	15:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 22 Tworzenie relacji naprawczych – mikrointerwencje w praktyce - (ćwiczenia sceniczne, feedback, rozmowa)	Hana Grądział	24-09-2025	15:30	16:30	01:00
21 z 22 Koło Głodu wg Berne'a – jak nasycam swoje potrzeby w pracy? - (rozmowa na żywo, dyskusja)	Hana Grądział	24-09-2025	16:30	17:00	00:30
22 z 22 Walidacja efektów uczenia się (test online, rozmowa refleksyjna, omówienie wyników)	Hana Grądział	24-09-2025	17:00	17:30	00:30

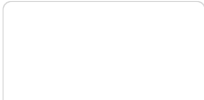
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 166,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	322,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	262,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Hana Grądział



HANNA GRĄDZIEL – certyfikowana przez EMCC Executive Coach oraz Team Coach, praktyk Analizy Transakcyjnej w Organizacjach, konsultantka rozwoju zespołów i przedsiębiorców.

Od ponad 30 lat związana z biznesem – była właścicielką Ośrodka Badań Klinicznych Lexmedica oraz współwłaścicielką ośrodka turystycznego „Cicha Struga”.

Od 2020 roku prowadzi firmę consultingową Teaminder, wspierając liderów i zespoły w budowaniu zdrowych, odpornych organizacji. Łączy psychologię i praktykę zarządzania, specjalizując się w komunikacji, zarządzaniu stresem oraz transformacji zespołów w kryzysie.

W pracy wykorzystuje autorskie narzędzia w oparciu m.in. koncepcje Analizy Transakcyjnej, powstającej zmiany (Emerging change) i gier psychologicznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Test wiedzy i autoanaliza Driverów i stylów AT.
2. Praca własna: „Mapa mojego kontaktu i stresu” – prezentacja z omówieniem.
3. Zadanie końcowe: „Interwencja transformująca” – analiza wybranego konfliktu i zastosowanej strategii.
4. Feedback grupowy i indywidualny od trenera.
5. Certyfikat z opisem nabytych kompetencji i zastosowanych kryteriów weryfikacji.

Szkolenie prowadzone jest metodami aktywnymi, z wykorzystaniem:

- wiedzy z zakresu Analizy Transakcyjnej
- Warsztatów praktycznych
- Studiów przypadku
- Symulacji sytuacji rzeczywistych
- Ćwiczeń grupowych
- Sesji feedback

Uczestnicy szkolenia otrzymają następujące materiały dodatkowe:

- Zestaw ćwiczeń do samodzielnej pracy – formularze i narzędzia do autorefleksji i analizy własnych schematów komunikacyjnych, stresowych oraz relacyjnych.
- Kwestionariusze autodiagnostyczne – narzędzia do samooceny stylu komunikacji i dominujących wzorców zachowań, wykorzystywane w trakcie i po szkoleniu.

Informacje dodatkowe

- W przypadku dofinansowania mniejszego niż 70% wartości netto szkolenia,
- Dostawca Usługi naliczy VAT do kwoty netto.
- Usługa szkoleniowa zwolniona z VAT tylko w przypadku gdy dofinansowanie ze środków publicznych wynosi co najmniej 70%.
- Szkolenie przeprowadzane jest w godzinach zegarowych. Przerwy wliczane są w koszt szkolenia.

Warunki techniczne

Usługa realizowana jest w formule zdalnej w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy **Google Meet**. Uczestnicy otrzymają przed szkoleniem link do spotkania oraz instrukcję logowania.

Aby wziąć udział w szkoleniu, uczestnik musi spełnić następujące **minimalne wymagania techniczne**:

1. Sprzęt:

- Komputer stacjonarny lub laptop z aktualnym systemem operacyjnym
- Kamera internetowa (wbudowana lub zewnętrzna) – **wymagana** do udziału w pracy warsztatowej.

- Sprawny mikrofon oraz słuchawki/głośnik – **wymagane** do komunikacji z trenerem i grupą.
- Zalecana myszka i klawiatura (w przypadku tabletów – rysik).

2. Łącze internetowe:

- Stabilne łącze internetowe.

3. Oprogramowanie:

- Zainstalowana aplikacja Zoom (zalecana najnowsza wersja) lub możliwość korzystania z przeglądarki (Google Chrome / Mozilla Firefox / Microsoft Edge) z aktywną obsługą dźwięku i wideo.

4. Dodatkowe wymagania:

- Ciche, spokojne miejsce umożliwiające aktywny udział w pracy warsztatowej i symulacjach.
- Zalecana praca na jednym ekranie (lub dwóch, jeśli możliwe – np. prezentacja + dokumenty).

Kontakt



Karolina Mucha

E-mail biuro@heksogen.pl

Telefon (+48) 530 244 174