



Iwona Wencka
Stramowska
Training House

★★★★★ 4,5 / 5

27 ocen

Komunikacja interpersonalna, współpraca zespołowa i asertywność w miejscu pracy.

Numer usługi 2025/07/01/24213/2850798

📍 Górzno / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 10.11.2025 do 10.11.2025

1 700,00 PLN brutto

1 700,00 PLN netto

212,50 PLN brutto/h

212,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	– Specjaliści i pracownicy merytoryczni – Pracownicy urzędów administracji publicznej - samorządowej i rządowej – Koordynatorzy i liderzy zespołów – Kadra średniego szczebla zarządzania – Nowi pracownicy wchodzący do organizacji lub zespołu Usługa adresowana również dla uczestników Projektu Kierunek- Rozwój
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	03-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnicy rozwiną i wzmocnią swoje kompetencje interpersonalne poprzez nabycie praktycznych umiejętności skutecznej komunikacji, współpracy zespołowej oraz asertywnego wyrażania opinii i potrzeb w środowisku pracy, co przyczyni się do efektywniejszego funkcjonowania w zespole i budowania zdrowych relacji zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wypracuje założenia do skutecznej komunikacji w zespole, obejmujących techniki aktywnego słuchania, jasnego wyrażania myśli i konstruktywnego feedbacku.	Uczestnik wskazuje zasady skutecznej komunikacji, rozpoznaje bariery komunikacyjne i techniki ich pokonywania.	Test teoretyczny
Uczestnik opracuje i przeprowadzi w praktyce ćwiczeń z zakresu asertywnego wyrażania potrzeb i granic, w tym symulacji sytuacji konfliktowych.	Uczestnik stosuje techniki asertywności, rozpoznaje własne i cudze potrzeby oraz granice.	Test teoretyczny
Uczestnik przygotuje i przeprowadzi w grupie projektu lub zadania zespołowego, z naciskiem na efektywną współpracę, podział ról i rozwiązywanie konfliktów.	Uczestnik wskazuje kompetencje w zakresie współpracy zespołowej, rozwiązywania konfliktów i wspólnego osiągania celów.	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje i opracuje plan rozwoju kompetencji komunikacyjnych i asertywności, uwzględniającego indywidualne mocne strony i obszary do poprawy.	Uczestnik samodzielnie planuje rozwój własnych kompetencji interpersonalnych.	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

Zwiększenie kompetencji w zakresie komunikacji, współpracy zespołowej i asertywności w pracy

Wstęp

Prezentacja uczestnikom celów szkolenia. Wprowadzenie w tematykę – dyskusja moderowana na temat znaczenia skutecznej komunikacji, współpracy i asertywności w miejscu pracy.

1. Określenie zasad, reguł i oczekiwań

"Co buduje zaufanie i otwartość w zespole?"

Tworzenie atmosfery sprzyjającej wymianie myśli i współpracy.

Jasne przedstawienie oczekiwań dotyczących komunikacji, zachowań asertywnych i współpracy w grupie."

2. Skuteczna komunikacja i asertywność

Zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej: jak jasno i z szacunkiem przekazywać informacje, słuchać aktywnie, odczytywać sygnały niewerbalne.

Techniki wyrażania własnych potrzeb i granic w sposób asertywny.

Ćwiczenia na rozpoznawanie i korygowanie nieporozumień, radzenie sobie z trudnymi rozmowami.

3. Współpraca zespołowa i budowanie relacji

Metody efektywnej współpracy: dzielenie się odpowiedzialnością, wspólne wyznaczanie celów, rozwiązywanie konfliktów.

Ćwiczenia na budowanie zaufania i empatii w zespole.

Jak wspierać innych i proaktywnie działać na rzecz grupy.

4. Rozwijanie kompetencji asertywności

Przygotowanie do asertywnych rozmów: techniki wyrażania własnych opinii, odmawiania, wyrażania krytyki w sposób konstruktywny.

Ćwiczenia na odgrywanie ról i praktyczne zastosowanie asertywności w pracy

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 Zwiększenie kompetencji w zakresie komunikacji, współpracy zespołowej i asertywności w pracy	Trener Training House	10-11-2025	09:00	17:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	212,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	212,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Trener Training House

Trener posiada ponad 10-letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń z zakresu kompetencji miękkich, w tym komunikacji interpersonalnej, pracy zespołowej oraz asertywności. Współpracował z firmami z różnych branż – od korporacji po organizacje non-profit – wspierając rozwój pracowników na różnych szczeblach organizacyjnych. Posiada wykształcenie psychologiczne oraz liczne certyfikaty z obszaru coachingu i mediacji. Specjalizuje się w tworzeniu angażujących, praktycznych warsztatów, które pozwalają uczestnikom natychmiast przełożyć zdobytą wiedzę na codzienne sytuacje zawodowe. Jego styl pracy opiera się na empatii, uważności i indywidualnym podejściu do uczestników, co pozwala budować atmosferę zaufania i skutecznego uczenia się.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia zapewniamy:

- materiały w formie skryptu opracowanego przez prowadzącego
- notatnik i długopis
- wyżywienie (przerwa kawowa i obiadowa)

Na zakończenie usługi każdy z uczestników otrzyma zaświadczenie potwierdzające udział w szkoleniu.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek- Rozwój.

Adres

Górzno

Górzno

woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Agnieszka Pokorska

E-mail a.switalska@th-szkolenia.pl

Telefon (+48) 510 714 169