



Energia Dla Biznesu
Krystyna Żmijewska

★★★★★ 4,9 / 5

68 ocen

Zarządzanie, ze szczególnym uwzględnieniem stresu i konfliktów w zespole

Numer usługi 2025/07/02/149371/2853012

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 08.09.2025 do 10.09.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

166,67 PLN brutto/h

166,67 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Identyfikatory projektów

Małopolski Pociąg do kariery

Grupa docelowa usługi

Menedżerowie, liderzy zespołów, kadra kierownicza średniego i wyższego szczebla, osoby pracujące i bezrobotne, chcące rozpocząć prowadzenie własnej działalności gospodarczej, w celu zwiększenia swoich kompetencji w zakresie zarządzania zespołem w sposób umięjętny, radząc sobie ze stresem oraz konfliktami, niezależnie od ich wcześniejszego doświadczenia.

Usługa adresowana również dla uczestników projektu:

- Kierunek - Rozwój WUP Toruń,
- Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe";
- Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i dla Uczestników Projektu NSE

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

04-09-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

30

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 szkolenia jest rozwinięcie umiejętności skutecznego zarządzania w trudnych sytuacjach interpersonalnych, ze szczególnym uwzględnieniem stresu i konfliktów w zespole. Uczestnicy poznają techniki do zarządzania własnymi emocjami oraz zespołu, a także zdobędą wiedzę na temat typologii konfliktów i efektywnych stylów ich rozwiązywania. Szkolenie pozwoli przećwiczyć konstruktywną komunikację w sytuacjach napięcia i opracować indywidualny plan wdrożenia poznanych metod w codziennej pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zdobycie wiedzy w zakresie zarządzania w aspekcie radzenia sobie ze stresem i konfliktami w zespole.	Uczestnik wie jakie mieć podejście do współpracowników i potrafi rozwiązywać konflikty, wynikające z nieporozumień, jednocześnie radząc sobie ze stresem	Test teoretyczny
Nabycie umiejętności interpersonalnych w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach	Uczestnik potrafi radzić sobie ze stresem i konfliktem w ramach zarządzania zespołem, dzięki licznym ćwiczeniom praktycznym.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Nabycie umiejętności opracowania planu 7 dniowego	Samodzielne opracowanie planu 7 dniowego	Prezentacja

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

Moduł 1: Wprowadzenie do tematyki zarządzania

- Powitanie i przedstawienie celów
- Kontrakt grupowy
- Definicje: zarządzanie, przywództwo, stres, konflikt
- Rola lidera w zarządzaniu trudnymi sytuacjami

Ćwiczenie: „Mój styl zarządzania” – szybka autodiagnoza i dyskusja.

Moduł 2: Zarządzanie stresem – w sobie i zespole

- Czym jest stres – fizjologia, emocje, psychologia
- Dystres vs eustres – jak stres może pomagać?
- 5 źródeł stresu w miejscu pracy
- Techniki radzenia sobie ze stresem:
- model 4Z (Zidentyfikuj, Zatrzymaj, Zmień, Zaakceptuj)
- zasada „work-life integration”
- techniki oddechowe i uważności w zarządzaniu
- regulacja emocji lidera
- Rola lidera w przeciwdziałaniu wypaleniu w zespole

Ćwiczenie: „Mapa stresorów i zasobów” – praca indywidualna

Ćwiczenie: „Interwencje antystresowe w zespole” – scenki + omówienie

Moduł 3: Konflikt w zespole – jak nim zarządzać

- Czym jest konflikt – typy i poziomy konfliktów
- Style reagowania w konflikcie (test stylów wg Thomasa-Kilmann’a)
- Konflikt jawny vs ukryty
- Techniki mediacji i facylitacji konfliktów
- Eskalacja a deeskalacja – co robi lider, co robi zespół?
- Rola komunikacji nieagresywnej (NVC)

Ćwiczenie: Analiza przypadków (case study): „Konflikt w zespole projektowym”

Ćwiczenie: Symulacja rozmowy mediacyjnej (rola lidera)

Moduł 4: Komunikacja w sytuacjach napięcia

- Komunikacja jako narzędzie zarządzania emocjami i konfliktem
- Błędy w komunikacji stresowej
- 4 kroki komunikatu NVC (obserwacja, emocje, potrzeby, prośba)
- Parafraza, pytania otwarte, ton głosu

Ćwiczenie: „Zamień krytykę w komunikat konstruktywny”

Ćwiczenie: Trening reakcji w stresie – dialogi z kamerą

Moduł 5: Podsumowanie i plan działania

- Wnioski indywidualne i zespołowe
- Koło kompetencji: co wzmacniać, co rozwijać
- Opracowanie „Planu wdrożeniowego 7 dni po szkoleniu”
- Ewaluacja i feedback

Ćwiczenie: Moje 3 najważniejsze lekcje i decyzje do wdrożenia

Szkolenie obejmuje 30 godzin dydaktycznych, z czego 10h to teoria, natomiast 20h to zajęcia praktyczne. 1 godzina dydaktyczna to 45 min.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Moduł 1	Agnieszka Okołodowicz	08-09-2025	08:00	13:00	05:00
2 z 6 Moduł 2	Agnieszka Okołodowicz	08-09-2025	13:00	18:00	05:00
3 z 6 Moduł 3	Agnieszka Okołodowicz	09-09-2025	08:00	13:00	05:00
4 z 6 Moduł 4	Agnieszka Okołodowicz	09-09-2025	13:00	18:00	05:00
5 z 6 Moduł 5	Agnieszka Okołodowicz	10-09-2025	08:00	17:30	09:30
6 z 6 Windykacja	-	10-09-2025	17:30	18:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Agnieszka Okołodowicz



Agnieszka Okołodowicz – ekspertka w dziedzinie zarządzania, rozwoju kompetencji menedżerskich oraz wdrażania nowoczesnych narzędzi, w tym sztucznej inteligencji (AI), w środowisku biznesowym. Z powodzeniem łączy ponad 20-letnie doświadczenie menedżerskie i wykładowe z praktyką w zakresie zarządzania zmianą, komunikacji oraz efektywności organizacyjnej.

Współpracuje z uczelniami wyższymi (m.in. Politechnika Gdańska, Uniwersytet WSB Merito) jako wykładowczyni, gdzie prowadzi zajęcia z wykorzystaniem case studies, analiz realnych sytuacji menedżerskich i narzędzi cyfrowych, w tym AI. W pracy trenerskiej stawia na praktyczne zastosowanie wiedzy, analitykę danych oraz rozwój umiejętności przywódczych.

Była prezeska i członkini zarządów spółek strategicznych (m.in. ORLEN Ochrona, ENERGA Wytworzenie), gdzie odpowiadała za transformacje organizacyjne, cyfryzację procesów oraz implementację innowacyjnych rozwiązań – także w obszarze HR Tech i AI. Ukończyła Executive MBA oraz liczne certyfikowane programy z zakresu zarządzania projektami i przywództwa (ICAN Institute, PRINCE2, ValueTank).

Podczas szkoleń z Chat GPT pokazuje, jak świadomie i etycznie wykorzystywać sztuczną inteligencję w codziennej pracy – od zarządzania zespołem, przez automatyzację procesów, po wspieranie decyzyjności i komunikacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje po szkoleniu następujące materiały / pomoce szkoleniowe:

- a) opracowane materiały edukacyjne -skrypt szkoleniowy w wersji online
- b) prezentacja która była wyświetlana podczas szkolenia.

Wszystkie materiały zostaną wysłane uczestnikom szkolenia w wersji elektronicznej na adres mailowy podany przez uczestnika podczas rejestracji.

Warunki uczestnictwa

Aby skorzystać ze szkolenia, uczestnik powinien znać podstawy obsługi komputera.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach Projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

Zawarto umowę z MP w Krakowie w ramach projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1”.

Warunki techniczne

- Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)

- System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10),

Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja)

- Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

- Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD)

- kamera, mikrofon oraz głośniki lub słuchawki - wbudowane lub zewnętrzne

Aplikacja Klikmeeting/ZOOM lub inna w zależności do platformy szkoleniowej. Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom drogą mailową najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępowe do usługi zostaną opublikowane w karcie usługi nie później niż w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Kontakt



Monika Żmijewska

E-mail energiabiznesu@gmail.com

Telefon (+48) 505 027 741