



Grupa Tempo sc A.
Bornus, A.
Gajewska-Cygan

★★★★★ 4,9 / 5
507 ocen

"Komunikacja w zielonej zmianie – rozwój kompetencji społecznych w duchu zrównoważonego rozwoju"

Numer usługi 2025/07/09/28612/2868597

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 15.09.2025 do 15.09.2025

2 583,00 PLN brutto

2 100,00 PLN netto

322,88 PLN brutto/h

262,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do dorosłych osób zainteresowanych rozwijaniem umiejętności komunikacyjnych w kontekście zrównoważonego rozwoju i ekologii. Uczestnikami mogą być osoby **pracujące, poszukujące pracy, chcące zmienić pracę**, osoby **narażone na wykluczenie** (np. ze względu na wiek), a także osoby **bezrobotne**, które pragną podnieść swoją świadomość ekologiczną. Szkolenie adresowane jest zarówno do **pracowników firm**, jak i **osób indywidualnych**, które chcą aktywnie uczestniczyć w **procesie transformacji ekologicznej**.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

12-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestnika do efektywnej komunikacji o tematach takich jak: ekologia, zrównoważony rozwój, innowacje i zmiana. Szkolenie przyczyni się do zdobycia kompetencji w zakresie komunikowania o tych zagadnieniach w sposób zrozumiały, empatyczny i skuteczny – w życiu zawodowym i społecznym. Szkolenie wzmocni zielone kompetencje, budowanie postaw odpowiedzialności społecznej i ekologicznej oraz przygotowuje do świadomego funkcjonowania na zmiennym rynku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje się z innymi z wykorzystaniem wiedzy o elementach, formie i rodzajach komunikatu z uwzględnieniem kontekstu społecznego, środowiskowego i pokoleniowego.	- Wyjaśnia i definiuje podstawowe pojęcia komunikacyjne i wskazuje jakie mają znaczenie na co dzień. - Rozróżnia formy i rodzaje komunikacji. - Stosuje różne formy i rodzaje komunikacji w rozmowie. - Wskazuje elementy analizy transakcyjnej (stany ego) w procesie komunikacji.	Test teoretyczny
Komunikuje się z innymi eliminując pojawiające się przeszkody.	- Charakteryzuje i rozpoznaje bariery i zakłócenia w komunikacji o zrównoważonym rozwoju. - Identyfikuje styl komunikacji rozmówcy/rozmówców w zróżnicowanym osobowościowo, pokoleniowo i zawodowo zespole. - Proponuje strategię minimalizacji przeszkód w komunikacji.	Analiza dowodów i deklaracji
W procesie komunikacji interpersonalnej używa narzędzi komunikacji.	- Stosuje aktywne słuchanie. - Wykorzystuje i powołuje się na fakty w komunikacji o środowisku. - Posługuje się w praktyce narzędziami: kwadrat von Thuna; Okno Johari i model SARA. - Udziela informacji zwrotnej z zastosowaniem poznanych narzędzi.	Test teoretyczny
W relacjach z innymi stosuje asertywną komunikację.	- Rozróżnia zachowania agresywne od asertywnych i uległych. - Wymienia elementy i techniki asertywnej komunikacji. - Określa zasady NVC (Nonviolent Communication) - Posługuje się empatią oraz odwołuje się do emocji w komunikacji z innymi także w tematach prośrodowiskowych.	Analiza dowodów i deklaracji
Dbą o równowagę w komunikacji oraz buduje odporność przed manipulacją i agresywnymi zachowaniami.	- Rozpoznaje oznaki manipulacji, szantażu emocjonalnego. - Stosuje adekwatne techniki obrony. - Stosuje strategię budowania i utrzymywania zaufania w relacjach zawodowych.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi rozmowy w duchu komunikacji proekologicznej.	- Używa jasnego i angażującego języka w rozmowach o ekologii. - Stosuje empatię i aktywne słuchanie, by lepiej rozumieć obawy i potrzeby drugiej strony. - Buduje porozumienia wokół wspólnych wartości, np. troski o środowisko.	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

Blok I. *Wprowadzenie i pretest.*

- Powitanie, przedstawienie trenera i uczestników .
- Cele szkolenia: rozwój zielonych kompetencji w obszarze komunikacji, inteligencji emocjonalnej i zrównoważonego rozwoju.
- Pretest diagnozujący wiedzę i oczekiwania uczestników.

Blok II. *Czym jest komunikacja i jakie czynniki ją zakłócają? - w kontekście ekologicznym i społecznym.*

- Definicja i znaczenie komunikacji w kontekście ekologicznym i społecznym.
- Model komunikacji i kluczowe elementy skutecznej wymiany informacji.
- Wpływ kontekstu społecznego, środowiskowego i pokoleniowego na komunikację.
- Bariery komunikacyjne w rozmowach o zrównoważonym rozwoju.
- Techniki radzenia sobie z zakłóceniami i zniekształceniem przekazu.

Blok III. *Analiza transakcyjna w komunikacji w zmianie.*

- Stany ego według E. Berne'a i ich znaczenie w budowaniu dialogu społecznego.
- Rozpoznawanie typów transakcji i ich wpływ na komunikację w zmianie i niepewności.
- Jak unikać eskalacji napięć w rozmowach o klimacie, środowisku i wartościach.

Blok IV. *Typ osobowości a preferencje komunikacyjne w zespołach zróżnicowanych.*

- Mapa kolorów i identyfikacja własnego stylu komunikacji.
- Różnorodność w komunikacji – jak efektywnie rozmawiać w zespołach zróżnicowanych pokoleniowo i zawodowo.
- Jak dostosować komunikat do rozmówcy i zwiększyć jego zaangażowanie w proekologiczną zmianę.

Blok V. *Narzędzia wspierające komunikację.*

- Aktywne słuchanie jako wyraz szacunku i budowania relacji.
- Rodzaje pytań – jak inspirować do refleksji i działania.
- Oddzielanie faktów od opinii w dyskusjach o środowisku i rozwoju.
- Kwadrat von Thuna – jak interpretujemy komunikaty i jak to wpływa na zrozumienie tematów ekologicznych.

Blok VI. *Feedback i feedforward w komunikacji proekologicznej.*

- Zasady konstruktywnej informacji zwrotnej w dialogu o środowisku.
- Modele feedbacku i feedforward w kontekście zmian ekologicznych.
- Triggery i reakcje obronne – jak mówić o trudnych tematach bez wywoływania oporu.
- Okno Johari – świadomość siebie i swoich ograniczeń w komunikacji.
- Model SARA – jak ludzie reagują na nowe informacje i jak prowadzić ich przez zmianę.

Blok VII. *Inteligencja emocjonalna i empatia w komunikacji o transformacji.*

- Świadomość i regulacja emocji w dialogu o ekologii.
- Audyt emocjonalny – narzędzie wspierające osobisty rozwój i gotowość do zmiany.
- Empatia jako podstawa komunikacji prośrodowiskowej.
- Model NVC – porozumienie bez przemocy w rozmowach o wspólnej odpowiedzialności.

Blok VIII. *Asertywność i ochrona przed manipulacją, szantażem, agresją w komunikacji o wartościach, środowisku, przyszłości.*

- Techniki obrony przed agresją i manipulacją w rozmowach o ekologii.
- Znaczenie stanowczości i szacunku w budowaniu zaangażowania.
- Asertywna komunikacja w pracy, społeczności i rodzinie.

Blok IX. *Rozwój zielonych kompetencji – łączenie komunikacji z ekologią.*

- Świadomość środowiskowa – jak nasze codzienne działania wpływają na planetę.
- Zrównoważone podejmowanie decyzji – jak wybierać rozwiązania korzystne dla ludzi i środowiska.
- Umiejętność pracy w zmianie – elastyczność i gotowość do uczenia się w procesie transformacji.
- Kreatywność i innowacyjność – szukanie rozwiązań proekologicznych.
- Komunikacja proekologiczna – jak mówić o ekologii angażująco i z szacunkiem.
- Współpraca międzysektorowa – jak pracować w różnorodnych zespołach na rzecz wspólnych celów.

Blok X. *Walidacja.*

Blok XI. *Podsumowanie i zakończenie.*

- Sprawdzenie wiedzy i refleksji po szkoleniu.
- Wnioski indywidualne i grupowe.
- Inspiracje do działania i dalszego rozwoju.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Blok I	Anna Formicka-Adamska	15-09-2025	08:00	08:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 12 Blok II	Anna Formicka-Adamska	15-09-2025	08:15	09:15	01:00
3 z 12 Blok III	Anna Formicka-Adamska	15-09-2025	09:15	10:00	00:45
4 z 12 Przerwa kawowa	Anna Formicka-Adamska	15-09-2025	10:00	10:15	00:15
5 z 12 Blok IV	Anna Formicka-Adamska	15-09-2025	10:15	11:30	01:15
6 z 12 Blok V i VI	Anna Formicka-Adamska	15-09-2025	11:30	12:45	01:15
7 z 12 Przerwa obiadowa	Anna Formicka-Adamska	15-09-2025	12:45	13:15	00:30
8 z 12 Blok VII	Anna Formicka-Adamska	15-09-2025	13:15	14:00	00:45
9 z 12 Blok VIII	Anna Formicka-Adamska	15-09-2025	14:00	15:00	01:00
10 z 12 Blok IX	Anna Formicka-Adamska	15-09-2025	15:00	15:45	00:45
11 z 12 Blok X	-	15-09-2025	15:45	15:55	00:10
12 z 12 Blok XI	Anna Formicka-Adamska	15-09-2025	15:55	16:00	00:05

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 583,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	322,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	262,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Formicka-Adamska

Manager z ponad 20-letnim doświadczeniem w realizacji i koordynowaniu dużych projektów HR, a także z obszaru Employer Brandingu oraz kadr i płac. Twórczyni wielu autorskich metodologii i systemów, autorka modeli kompetencyjnych i systemów oceny. Doświadczony rekruter, z dorobkiem ponad 2000 projektów rekrutacyjnych z wykorzystaniem metodologii Assessment Center. Trener umiejętności miękkich i menedżerskich dla grup otwartych i zamkniętych. Propagator Kultury Feedback' u w firmie. Doświadczony coach działający w standardzie ICF. Wykładowca na GWSH w Katowicach. Swoje kompetencje rozwijała zarówno w międzynarodowych korporacjach, ogólnopolskich firmach z branży IT, automotive, jak i największej firmie FMCG w Polsce. Lubi i potrafi pracować w środowisku pełnym zmian i przewodzić zmianom, zarówno jeśli chodzi o metody pracy, trendy, jak i nowe technologie. Jest charyzmatycznym liderem, który z jednej strony działa na oparciu o relacje i wartości dzieląc się nimi ze współpracownikami, z drugiej strony zawsze ma świadomość celów i zadań organizacyjnych, a także wyników biznesowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Z uwagi na to, że szkolenie ma charakter otwarty, uczestnicy zostaną wyposażeni w materiały adresowane do danej grupy odbiorców. Dodatkowo materiały do ćwiczeń będą zaprojektowane specjalnie na to szkolenie. Materiały będą stanowiły podstawę do wykonywania ćwiczeń.

Szkolenie będzie przeprowadzane z zastosowaniem metod interakcyjnych (około 85% czasu szkolenia). Umożliwiają one aktywne i szybkie nabywanie lub rozwijanie wiedzy i umiejętności oraz jednocześnie włączanie ich w indywidualny system kompetencji i doświadczeń zawodowych. Wprowadzenia teoretyczne będą z zastosowaniem środków multimedialnych.

Metody pracy na szkoleniu:

1. **Dyskusje moderowane** – wymiana doświadczeń i refleksji w grupie.
2. **Studium przypadku (case study)** – analiza rzeczywistych sytuacji komunikacyjnych.
3. **Analiza fragmentu filmu** – identyfikacja skutecznych i nieskutecznych wzorców komunikacyjnych.
4. **Ćwiczenia w parach i grupach** – aktywizujące zadania interaktywne.
5. **Test** – identyfikacja stylu komunikacji.
6. **Ćwiczenia refleksyjne** – autorefleksja nad własnym stylem komunikacji i emocjami.
7. **Feedback i feedforward** – wzajemne udzielanie informacji zwrotnej w strukturze szkolenia.
8. **Analiza dziennika emocji** – identyfikacja własnych wzorców emocjonalnych w komunikacji.
9. **Prezentacja Power Point.**

Informacje dodatkowe

Szkolenie może być usługą zwolnioną z opłaty podatku VAT. Podstawa prawna zwolnienia usługi szkoleniowej z podatku VAT - par 3 ust 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku, w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Harmonogram godzinowy szkolenia każdorazowo dostosowywany jest do danej grupy szkoleniowej.

Godziny realizacji poszczególnych modułów szkolenia mogą ulec zmianie, w zależności od potrzeb grupy szkolonej.

Adres

ul. Dworcowa 9
40-012 Katowice
woj. śląskie

Miejsce szkolenia może ulec zmianie, w zależności od preferencji uczestników szkolenia.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Bornus

E-mail a.bornus@grupagt.eu

Telefon (+48) 502 773 226