



Komunikacja i współpraca w zespole/ Team building

Numer usługi 2025/07/23/8320/2897663

1 230,00 PLN brutto
1 000,00 PLN netto
175,71 PLN brutto/h
142,86 PLN netto/h

OPEN-
KONSULTACJE I
SZKOLENIA
SPÓŁKA CYWILNA
EWA ORLIK -
MARCINIAK, ANNA
KRAWULSKA -
BIEGAŃSKA.

★★★★☆ 4,3 / 5

682 oceny

📍 Gorzów Wielkopolski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 21.11.2025 do 21.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Zespół pracowników jednej firmy
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	20-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	7
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie wspiera budowanie zaufania, lepszą komunikację i skuteczniejszą współpracę między członkami zespołu. Uczestnicy mają okazję lepiej się poznać, zrozumieć swoje role i style pracy, co przekłada się na większą efektywność i motywację do działania. To inwestycja w lepszą atmosferę pracy i silniejszy, bardziej zgrany zespół.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna metody skutecznej komunikacji	potrafi wskazać metody komunikacji, które pozwalają ograniczyć nieporozumienia i niedopowiedzenia	Test teoretyczny
Wie jakie są typy zachowań w zespole wg metodologii M. Belbina	potrafi wymienić korzyści i zagrożenia związane z pełnieniem określonych ról	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

MODUŁ I Metody skutecznej komunikacji – czyli co zrobić, żeby ograniczyć nieporozumienia i niedopowiedzenia:

- odwoływanie się do faktów,
- odróżnianie faktów od opinii,
- komunikat „Ja”,
- zadawanie pytań,
- parafrazowanie,
- podsumowywanie,
- technika FUKO,
- rola werbalnych i niewerbalnych „sprzężeń zwrotnych”,
- sposoby zbierania informacji zwrotnych - zachęcania współpracowników do otwartości i zaangażowania,
- wypracowywanie i osiąganie porozumienia.

Ćwiczenie zespołowe

MODUŁ II Typy zachowań w zespole:

- kluczowe założenia dotyczące różnych stylów komunikacji i zachowania,

- system ról przejawiających się w grupach zadaniowych,
- korzyści i zagrożenia związane z pełnieniem określonych ról,
- jak dostosować komunikację do różnych typów zachowa, aby uzyskać pożądany efekt np. zmotywować do działania, zaangażować, przekonać do czegoś,
- diagnoza zespołu – mocne strony i deficyty wynikające z systemu ról grupowych,
- zalecenia do działania.

Kwestionariusz ról grupowych M. Belbina

Diagnoza ról grupowych pozwala to na:

1. **Lepszą komunikację** – Znając style pracy i preferencje swoich współpracowników, łatwiej jest dopasować sposób komunikacji, unikać nieporozumień i wspierać się nawzajem.
2. **Optymalizację ról w zespole** – Dzięki lepszemu zrozumieniu ról, jakie pełnią poszczególni członkowie, możemy efektywnie rozdzielić zadania, co prowadzi do lepszej współpracy i osiągnięcia celów.
3. **Zwiększenie efektywności** – Wiedząc, które zadania pasują do naszych naturalnych predyspozycji, jesteśmy w stanie wykonywać je szybciej i z większym zaangażowaniem.
4. **Rozwój zespołowy** – Odkrywanie mocnych stron i obszarów do poprawy pozwala na wzajemne wspieranie się, a także motywowanie do rozwoju w ramach zespołu.

MODUŁ III Współpraca w zespole – co nam pomaga, a co nam przeszkadza:

- reguły funkcjonowania zespołów - prawidłowości w rozwoju grupy,
- zjawiska społeczne pojawiające się w zespole,
- etapy rozwoju zespołu,
- co sprzyja a co dezorganizuje pracę grupy,
- znaczenie obiegu informacji zwrotnych, pobudzanie zespołu do dzielenia się swoimi pomysłami i zastrzeżeniami,
- syndrom grupowego myślenia jako jedno z podstawowych zagrożeń w pracy zespołu.

Ćwiczenie zespołowe

MODUŁ IV Jak udrażniać kanały komunikacyjne tam, gdzie informacje nie przepływają:

- znaczenie precyzyjnego formułowania komunikatów,
- ćwiczenie prawidłowego obiegu informacji zwrotnych i ich znaczenie dla pracy zespołowej,
- wdrażanie optymalnych sposobów porozumiewania się w zespole i firmie,
- rola komunikacji wewnętrznej,
- nieformalna sieć wsparcia i jej znaczenie w życiu organizacji,
- znaczenie umiejętności komunikowania się w codziennej pracy zespołu.

Ćwiczenie zespołowe

MODUŁ V Wyracowanie i spisanie zasad współpracy w naszym zespole:

Na zakończenie uczestnicy analizują swoje działania, oceniają ich skuteczność i wspólnie **wyracowują zasady codziennej współpracy**. Spisane i podpisane przez cały zespół, zasady te trafiają do przełożonego jako osoby odpowiedzialnej za ich wdrożenie.

WALIDACJA

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 230,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	142,86 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Krawulska-Biegańska

psycholog, trener, asesor, coach, mediator

Doświadczenie zawodowe: ponad 20 lat

Projektuje i realizuje działania rozwojowe dla właścicieli firm, kadry zarządzającej, menedżerów, liderów, brygadzystów oraz trenerów wewnętrznych. Jest ekspertem w dziedzinie audytu i wdrażania wartości organizacyjnych. Wspiera firmy przy budowaniu i implementacji systemów kompetencyjnych. Prowadzi coaching i konsultacje indywidualne dla kadry zarządzającej różnego szczebla. Jako asesor tworzy i realizuje badania Assessment i Development Center. Projektuje i realizuje badania satysfakcji pracowników oraz badania oceny pracownika metodą 270/360 stopni. Projektuje i prowadzi działania usprawniające komunikację wewnętrzną oraz współpracę w zespole. Ma doświadczenie jako mediator w sytuacji konfliktu.

Posiada certyfikaty: TA 101 w zakresie Analizy Transakcyjnej (wydany przez European Association for Transactional Analysis), certyfikat European Association for Psychotherapy oraz DiSC Certification. Jest aktywnym członkiem zespołu poznańskiego Ośrodka Psychoterapii i Treningów Psychologicznych AION. Prowadzi również zajęcia w ramach podyplomowych studiów MBA na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

W pracy trenerskiej specjalizuje się w realizacji szkoleń z zakresu rozwijania kompetencji menedżerskich, komunikacji i współpracy, organizacji czasu pracy, radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym oraz mentoringu i umiejętności trenerskich.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- **materiały szkoleniowe** w segregatorach będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie szkolenia
- **fotoprotokół** - prezentacja zawierająca zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań praktycznych realizowanych podczas zajęć.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem niezbędnym do spełnienia przez uczestników, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu jest aktywność oraz obecność na szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Program, terminy oraz czas trwania podane w tej karcie usługi są przykładowe, a wycena zależy od liczby uczestników.

Szkolenie jest przewidziane do realizacji w formie zamkniętej – dedykowanej dla pracowników jednej firmy, oznacza to, że program i warunki organizacyjne (termin, miejsce, liczbę uczestników) ustalamy wspólnie z Klientem.

Zapraszamy do kontaktu, w celu ustalenia formy szkolenia i sposobu pracy:

tel. 881 036 989, julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl, www.open-szkolenia.pl.

Adres

Gorzów Wielkopolski

Gorzów Wielkopolski

woj. lubuskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Julita Gotkowicz - Żok

E-mail julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl

Telefon (+48) 881 036 989