



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★ 4,7 / 5
88 ocen

Efektywność osobista, zespołowa i radzenie sobie ze stresem z Insights Discovery - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/08/01/166223/2918811

7 011,00 PLN brutto
5 700,00 PLN netto
219,09 PLN brutto/h
178,13 PLN netto/h

📍 Boszkowo-Letnisko / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 10.10.2025 do 16.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Usługa przeznaczona jest dla osób, które zamierzają lepiej poznać swój styl pracy, zwiększyć efektywność osobistą i zespołową oraz lepiej radzić sobie ze stresem w środowisku zawodowym.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	05-09-2025
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	32
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

Usługa rozwojowa ma na celu wzmocnienie kompetencji interpersonalnych, komunikacyjnych i psychospołecznych uczestników w oparciu o autodiagnozę stylu działania metodą Insights Discovery oraz stosowanie praktycznych narzędzi do zarządzania stresem i współpracą zespołową. Szkolenie pozwala na poznanie własnych preferencji

komunikacyjnych, identyfikację źródeł napięcia i przeciążenia w pracy oraz wypracowanie skutecznych strategii indywidualnych i zespołowych zwiększających efektywność i dobrostan.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje własny styl komunikacji i działania w oparciu o metodologię Insights Discovery	Trafnie wskazuje swoje dominujące preferencje i opisuje ich wpływ na sposób działania w pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Interpretuje własny profil osobisty oraz profil współpracowników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje i adekwatnie reaguje na różnorodne style komunikacji i pracy innych osób	Dostosowuje styl komunikacji do co najmniej dwóch innych typów osobowości	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje skład zespołu pod kątem stylów osobowości i proponuje strategie współpracy	Określa, jakie mocne strony i potencjalne wyzwania wynikają z układu kolorów w zespole	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje własne reakcje na stres i stosuje dopasowane strategie regulacji	Wymienia co najmniej 2 własne sygnały stresu i 2 skuteczne techniki redukcji napięcia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy indywidualny plan działania w celu zwiększenia efektywności i dobrostanu	Formułuje minimum 1 realny, konkretny cel wdrożeniowy w obszarze komunikacji lub zarządzania stresem	Wywiad swobodny

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

POZNAJ SIEBIE – INSIGHTS I STYL PRACY

- Wprowadzenie i kontrakt szkoleniowy
- Powitanie, cel i przebieg szkolenia
- Ustalenie zasad współpracy (szacunek, otwartość, poufność, dobrowolność)
- Percepcja i różnice między ludźmi
- Ćwiczenie otwierające: jak różnie postrzegamy świat?
- Wprowadzenie do pojęcia percepcji i filtrów poznawczych
- Teoria Junga w kontekście Insights Discovery
- Wy tłumaczenie funkcji poznawczych Junga (ekstrawersja–introwersja, myślenie–odczuwanie itd.)
- Jak Insights opiera się na Jungowskiej typologii
- O kolorach Insights Discovery
- Charakterystyka 4 kolorów (czerwony, żółty, zielony, niebieski)
- Styl komunikacji i zachowania każdego koloru
- Omawianie osobistych profili
- Uczestnicy otrzymują i analizują swoje profile
- Refleksja indywidualna + praca w parach
- Dyskusja: Co mnie zaskoczyło? Co się potwierdziło?
- Rozpoznawanie stylów u innych
- Jak rozpoznać styl kolorystyczny u współpracownika
- Proste wskazówki: jak mówi, jak działa, jak reaguje?
- Ćwiczenia praktyczne
- Scenki z życia zawodowego – jak dopasować styl komunikacji
- Feedback od grupy

ZESPÓŁ I STRES

- Rozgrzewka i refleksja
- Koło zespołu
- Jakiekolory są w naszym zespole?
- Ćwiczenie z kołem zespołu – kto co wnosi?
- Równowaga i brakujące kolory – co to oznacza?
- Współpraca i konflikty w zespole
- Co nas łączy, a co może powodować tarcia?
- Różnice w oczekiwaniach i podejściu – i jak to wykorzystać
- Stres – jak reagujemy?
- Reakcje kolorów na stres (model Insights pod presją)
- Moje „znaki ostrzegawcze” i stresory
- Metody przeciwdziałania stresowi
- Sposoby radzenia sobie ze stresem w zależności od typu
- Proste narzędzia: oddech, pauza, reorganizacja działań
- Techniki uniwersalne i dopasowane do kolorów
- Podsumowanie i plan działania
- Co zabieram ze sobą?
- Jak lepiej współpracować i dbać o siebie?

SESJA ONLINE

- Refleksja wdrożeniowa
- Co się sprawdziło, co działa
- Analiza mikroeksperymentów
- Pogłębienie tematów stresu i komunikacji
- Ćwiczenia
- Scenki na bazie realnych wyzwań uczestników
- Podsumowanie i rozwój kompetencji w czasie
- Jak kontynuować zmianę
- Co dalej, czyli rekomendacje rozwojowe

WALIDACJA USŁUGI

Indywidualny mini-plan: 1 rzecz, którą wprowadzę od jutraPodczas pierwszego dnia uczestnicy poznają podstawy typologii Junga, cztery style osobowości (kolory Insights), analizują swoje indywidualne profile oraz uczą się, jak rozpoznawać i dopasować komunikację do różnych typów współpracowników.

Drugi dzień poświęcony jest pracy zespołowej – uczestnicy uczą się rozumieć dynamikę zespołu, rozpoznawać źródła napięć i konfliktów oraz dopasowywać działania do różnorodności zespołu. Osobny blok poświęcony jest stresowi – jego źródłom, reakcjom organizmu oraz technikom przeciwdziałania (w tym technikom oddechowym, autoregulacji i mikronawyków).

Szkolenie kończy się sesją online po kilku dniach od części stacjonarnej. Celem tej sesji jest utrwalenie wiedzy, wymiana doświadczeń z wdrożenia oraz zaplanowanie dalszych działań przez uczestników. Uczestnik opuszcza usługę z konkretnym mini-planem rozwoju osobistego i zespołowego.

Usługa realizowana jest zgodnie z założeniami uczenia się osób dorosłych – poprzez praktykę, refleksję i samodzielne wyciąganie wniosków. Zastosowane metody pracy to m.in. analiza profilu osobowości, praca w grupach, ćwiczenia komunikacyjne, studia przypadków oraz moderowana dyskusja. Efekty uczenia się są weryfikowane poprzez obserwację, arkusze refleksji i symulacje.

Celem usługi jest wzmocnienie kompetencji interpersonalnych, komunikacyjnych i psychospołecznych uczestników w oparciu o autodiagnozę stylu działania metodą Insights Discovery oraz stosowanie praktycznych narzędzi do zarządzania stresem i współpracą zespołową. Szkolenie pozwala na poznanie własnych preferencji komunikacyjnych, identyfikację źródeł napięcia i przeciążenia w pracy oraz wypracowanie skutecznych strategii indywidualnych i zespołowych zwiększających efektywność i dobrostan.

Liczba godzin usługi:

32 godz. warsztatowe (45min) = 24 godz. zegarowe

w tym:

- 14 godz. zegarowych stacjonarnie (teoria) + 2 godz. zegarowe stacjonarnie (praktyka)
- 6 godz. zegarowych online (praktyka)
- 2 godz. zegarowe walidacji

Przerwy są wliczone w czas usługi. Dla usługi trwającej min. 4 godz. zegarowe dziennie przewiduje się dwie przerwy po 15 min. Dla usługi powyżej 4 godz. zegarowych stosuje się dwie przerwy po 15 min i jedną 30-min. W czasie prowadzenia walidacji nie przewiduje się przerw.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 6 POZNAJ SIEBIE – INSIGHTS I STYL PRACY - teoria	Małgorzata Błoch	10-10-2025	12:00	14:00	02:00	Tak
2 z 6 POZNAJ SIEBIE – INSIGHTS I STYL PRACY - praktyka	Małgorzata Błoch	10-10-2025	14:00	16:00	02:00	Tak
3 z 6 ZESPÓŁ I STRES - cz. I	Małgorzata Błoch	11-10-2025	09:00	17:00	08:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
4 z 6 ZESPÓŁ I STRES - cz.II	Małgorzata Błoch	12-10-2025	10:00	14:00	04:00	Tak
5 z 6 SESJA ONLINE	Małgorzata Błoch	16-10-2025	08:00	14:00	06:00	Nie
6 z 6 Walidacja usługi	-	16-10-2025	16:30	18:30	02:00	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 011,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	219,09 PLN
Koszt osobogodziny netto	178,13 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Błoch

Certyfikowany trener, od 20 lat wspierający menedżerów i liderów w rozwoju. Menedżer z doświadczeniem w prowadzeniu 300-osobowych zespołów z branży IT. Wspiera pracowników w rozwoju osobistym, w oparciu o Lumina Spark. Doświadczony lider z ponad 20-letnim doświadczeniem w zarządzaniu i rozwijaniu talentów w branży IT. Absolwentka studiów Executive MBA w Wyższej Szkole Bankowej. Pracowała w firmach takich jak Comarch, Roche Polska czy BAE Systems. Specjalizuje się we wspieraniu rozwoju młodych menedżerów w dużych i średnich firmach. Prowadziła blisko 300-osobowe zespoły i wspierała w budowaniu umiejętności leaderskich kilkudziesięciu menedżerów. Ukończyła Szkołę Trenerów B.B. Kotlińscy. Wierzy, że każdy menedżer może być dobrym liderem, jednocześnie będąc sobą. W ostatnich 5 latach przeprowadziła liczne szkolenia dla managerów w zakresie rozwoju kompetencji interpersonalnych, komunikacyjnych i psychospołecznych, w oparciu o autodiagnozę stylu działania metodą Insights Discovery oraz naukę praktycznych narzędzi do

zarządzania stresem i współpracą zespołową. Jej szkolenia pozwalają na poznanie własnych preferencji komunikacyjnych, identyfikację źródeł napięcia i przeciążenia w pracy oraz wypracowanie skutecznych strategii indywidualnych i zespołowych zwiększających efektywność i dobrostan.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają wypracowane podczas warsztatów materiały szkoleniowe i prezentacje w formacie pdf.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia.

Informacje dodatkowe

Usługa zaplanowana jest w liczbie 32 godziny warsztatowe, które są równe 24 godzinom zegarowym wynikającym z harmonogramu usługi. Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do węzła sanitarnego, ciepłych napojów i kuchni, w której można skorzystać z miejsca na posiłek. W ramach jednego dnia szkoleniowego (8 godz. zegarowych) obowiązują dwie przerwy po 15 min każda, lub jedna przerwa 30min po 4h zegarowych zajęć.

Podstawą do zwolnienia usługi z Vat jest:

zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Warunki techniczne

Usługa w zakresie przeznaczonym na formułę zdalną w czasie rzeczywistym realizowana będzie za pośrednictwem platformy wideokonferencyjnej **Google Meet**. Poniżej przedstawiamy wymagania techniczne niezbędne do prawidłowego uczestnictwa w szkoleniu:

Wymagania po stronie uczestnika:

- Stabilne łącze internetowe (min. 10 Mb/s) – zalecane łącze kablowe lub silna sieć Wi-Fi
- Komputer stacjonarny lub laptop z:
 - aktualną wersją przeglądarki Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari lub Microsoft Edge,
 - wbudowaną lub zewnętrzną **kamerą internetową** (wymagana do identyfikacji i udziału w ćwiczeniach interaktywnych),
 - **mikrofonem** i **głośnikami** lub słuchawkami z mikrofonem
- Możliwość zalogowania się na konto Google lub dostęp do linku bez logowania (w zależności od ustawień organizatora)
- Cicha przestrzeń umożliwiająca swobodny udział w szkoleniu bez zakłóceń
- Umiejętność korzystania z funkcji:
 - dołączania do spotkania przez link,
 - udostępniania ekranu,
 - pisania na czacie i włączenia/wyłączenia mikrofonu i kamery

Wymagania po stronie organizatora:

- Organizator zapewni:
 - link do spotkania Google Meet (przesłany najpóźniej 24h przed terminem sesji),
 - wsparcie techniczne w razie trudności z dołączeniem do spotkania,
 - obecność trenera/moderatora online przez cały czas trwania sesji,
 - dostępność materiałów dydaktycznych w formie elektronicznej,
 - narzędzia do walidacji efektów uczenia się (np. czat, formularze, testy, praca w grupach).

Bezpieczeństwo danych i przebiegu szkolenia:

- Szkolenie nie jest nagrywane bez zgody uczestników.
- Dane uczestników nie są przetwarzane w celach marketingowych.
- Platforma spełnia standardy bezpieczeństwa Google w zakresie szyfrowania transmisji

Adres

ul. Dworcowa 15
64-140 Boszkowo-Letnisko
woj. wielkopolskie

Miejsce realizacji usługi zapewnia warunki dla osób z ograniczeniami.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014