



Praca zespołowa i budowanie zespołu (team building) - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/08/06/180138/2926375

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

170,00 PLN brutto/h

170,00 PLN netto/h

HC SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

715 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 15.09.2025 do 19.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

1. Pracownicy na różnych poziomach hierarchii w korporacjach.
2. Członkowie zespołów projektowych w różnych branżach.
3. Liderzy zespołów i menedżerowie dążący do poprawy umiejętności zarządzania zespołem.
4. Nowo zatrudnieni pracownicy, którzy potrzebują szybko włączyć się w pracę zespołową.
5. Pracownicy działów HR odpowiedzialni za integrację zespołową i rozwój kompetencji międzyludzkich.
6. Przedstawiciele MMŚP chcący poprawić współpracę między pracownikami.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

14-09-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

40

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia "Praca zespołowa i budowanie zespołu (team building)" jest rozwój umiejętności niezbędnych do efektywnej współpracy w grupie, z naciskiem na komunikację, rozwiązywanie konfliktów i budowanie zaufania między członkami zespołu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje podstawowe pojęcia związane z pracą zespołową i budowaniem zespołu, w tym definicję zespołu, role w zespole oraz etapy rozwoju zespołu.	Omawia teorie dotyczące dynamiki zespołowej, w tym modele komunikacji, procesy decyzyjne w zespole i strategię rozwiązywania konfliktów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje różne style przywództwa i ich wpływ na efektywność zespołu, rozumiejąc, jak różne podejścia mogą być stosowane w zależności od kontekstu i potrzeb zespołu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wzrasta jego świadomość dotycząca własnych czynników motywujących i demotyujących.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki efektywnej komunikacji interpersonalnej do budowania zaufania i otwartości w zespole, w tym aktywnego słuchania i asertywności.	Stosuje metody rozwiązywania konfliktów w praktyce, by zarządzać różnicami i unikać negatywnych skutków nierozwiązanych sporów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Omawia i stosuje strategie motywowania członków zespołu, angażując ich do współpracy i osiągania wspólnych celów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zdolność do pracy w zespole jako kluczową kompetencję społeczną, wskazując na umiejętność adaptacji do różnych ról zespołowych i efektywnej współpracy.	Definiuje i omawia znaczenie empatii i inteligencji emocjonalnej w budowaniu relacji w zespole, podnosząc zdolność do rozumienia i reagowania na potrzeby i oczekiwania innych członków zespołu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje umiejętności przywódcze do inspirowania i motywowania zespołu, demonstrując zdolność do przywództwa sytuacyjnego i adaptacji stylu przywództwa do potrzeb i wyzwań zespołu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Dzień 1: Podstawy pracy zespołowej

- **Sesja 1:** Wprowadzenie do pracy zespołowej
- **Sesja 2:** Definiowanie ról i odpowiedzialności w zespole
- **Sesja 3:** Komunikacja w zespole – podstawy
- **Sesja 4:** Techniki aktywnego słuchania

Dzień 2: Rozwiązywanie konfliktów i budowanie zaufania

- **Sesja 1:** Przyczyny konfliktów w zespole
- **Sesja 2:** Metody mediacji i negocjacji
- **Sesja 3:** Definiowanie znaczenia zaufania w zespole
- **Sesja 4:** Ćwiczenia na budowanie zaufania

Dzień 3: Dynamika zespołowa i różnorodność

- **Sesja 1:** Fazy rozwoju zespołu (model Tuckmana)
- **Sesja 2:** Różnorodność i inkluzja w zespole
- **Sesja 3:** Motywacja i zaangażowanie zespołów
- **Sesja 4:** Zarządzanie zespołem zdalnym – wprowadzenie

Dzień 4: Liderstwo i zarządzanie zespołem

- **Sesja 1:** Style przywództwa
- **Sesja 2:** Delegowanie zadań i upoważnianie członków zespołu
- **Sesja 3:** Feedback i ocena postępów
- **Sesja 4:** Zarządzanie zmianą w zespole

Dzień 5: Integracja, praktyka i rozwój

- **Sesja 1:** Ćwiczenia team buildingowe – zaawansowane
- **Sesja 2:** Planowanie i realizacja projektów zespołowych
- **Sesja 3:** Techniki kreatywnego myślenia w praktyce
- **Sesja 4:** Podsumowanie i zamknięcie – omówienie kluczowych wniosków i planowanie implementacji zdobytej wiedzy
- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - walidacja

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych, czyli 1 godzina szkolenia równa się 45 minut.

W trakcie dnia są uwzględnione 2 przerwy po 30 minut które nie są wliczane do czasu trwania usługi.

Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia realizowane są metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Weryfikacja obecności odbywać się będzie na podstawie raportu logowań.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 31

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Wprowadzenie do pracy zespołowej	Magdalena Skorupska	15-09-2025	08:00	09:30	01:30
2 z 31 Definiowanie ról i odpowiedzialności w zespole	Magdalena Skorupska	15-09-2025	09:30	11:00	01:30
3 z 31 Przerwa	Magdalena Skorupska	15-09-2025	11:00	11:30	00:30
4 z 31 Komunikacja w zespole - podstawy	Magdalena Skorupska	15-09-2025	11:30	13:00	01:30
5 z 31 Przerwa	Magdalena Skorupska	15-09-2025	13:00	13:30	00:30
6 z 31 Techniki aktywnego słuchania	Magdalena Skorupska	15-09-2025	13:30	15:00	01:30
7 z 31 Przyczyny konfliktów w zespole	Magdalena Skorupska	16-09-2025	08:00	09:30	01:30
8 z 31 Metody mediacji i negocjacji	Magdalena Skorupska	16-09-2025	09:30	11:00	01:30
9 z 31 Przerwa	Magdalena Skorupska	16-09-2025	11:00	11:30	00:30
10 z 31 Definiowanie znaczenia zaufania w zespole	Magdalena Skorupska	16-09-2025	11:30	13:00	01:30
11 z 31 Przerwa	Magdalena Skorupska	16-09-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 31 Ćwiczenia na budowanie zaufania	Magdalena Skorupska	16-09-2025	13:30	15:00	01:30
13 z 31 Fazy rozwoju zespołu (model Tuckmana)	Magdalena Skorupska	17-09-2025	08:00	09:30	01:30
14 z 31 Różnorodność i inkluzja w zespole	Magdalena Skorupska	17-09-2025	09:30	11:00	01:30
15 z 31 Przerwa	Magdalena Skorupska	17-09-2025	11:00	11:30	00:30
16 z 31 Motywacja i zaangażowanie zespołów	Magdalena Skorupska	17-09-2025	11:30	13:00	01:30
17 z 31 Przerwa	Magdalena Skorupska	17-09-2025	13:00	13:30	00:30
18 z 31 Zarządzanie zespołem zdalnym – wprowadzenie	Magdalena Skorupska	17-09-2025	13:30	15:00	01:30
19 z 31 Style przywództwa	Magdalena Skorupska	18-09-2025	08:00	09:30	01:30
20 z 31 Delegowanie zadań i upoważnianie członków zespołu	Magdalena Skorupska	18-09-2025	09:30	11:00	01:30
21 z 31 Przerwa	Magdalena Skorupska	18-09-2025	11:00	11:30	00:30
22 z 31 Feedback i ocena postępów	Magdalena Skorupska	18-09-2025	11:30	13:00	01:30
23 z 31 Przerwa	Magdalena Skorupska	18-09-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 31 Zarządzanie zmianą w zespole	Magdalena Skorupska	18-09-2025	13:30	15:00	01:30
25 z 31 Ćwiczenia team buildingowe – zaawansowane	Magdalena Skorupska	19-09-2025	08:00	09:30	01:30
26 z 31 Planowanie i realizacja projektów zespołowych	Magdalena Skorupska	19-09-2025	09:30	11:00	01:30
27 z 31 Przerwa	Magdalena Skorupska	19-09-2025	11:00	11:30	00:30
28 z 31 Techniki kreatywnego myślenia w praktyce	Magdalena Skorupska	19-09-2025	11:30	13:00	01:30
29 z 31 Przerwa	Magdalena Skorupska	19-09-2025	13:00	13:30	00:30
30 z 31 Podsumowanie i zamknięcie – omówienie kluczowych wniosków i planowanie implementacji zdobytej wiedzy	Magdalena Skorupska	19-09-2025	13:30	14:15	00:45
31 z 31 Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - walidacja	-	19-09-2025	14:15	15:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	170,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	170,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Magdalena Skorupska

Jestem doświadczoną terapeutką i szkoleniowcem, która z pasją i zaangażowaniem wspiera ludzi w ich rozwoju i pokonywaniu życiowych trudności. Mam na swoim koncie ponad 1000 godzin szkoleń i walidacji, co pozwala mi skutecznie łączyć wiedzę teoretyczną z praktyką, dostosowując metody pracy do indywidualnych potrzeb uczestników.

Na co dzień pomagam ludziom radzić sobie ze stresem, lękiem, depresją oraz trudnościami w relacjach. Prowadzę terapię indywidualną, małżeńską i rodzinną, a także szkolenia i warsztaty, które pozwalają moim klientom lepiej zrozumieć siebie i poprawić jakość swojego życia. Pracuję również z dziećmi i młodzieżą, wspierając ich w rozwoju emocjonalnym oraz w pokonywaniu trudności szkolnych i relacyjnych.

W swojej pracy wykorzystuję zarówno klasyczne metody terapeutyczne, jak i nowoczesne narzędzia, takie jak terapia czaszkowo-krzyżowa, biorezonans czy biofeedback. Moje doświadczenie obejmuje także wsparcie osób po traumach i ofiar przemocy, a jako koordynatorka projektów społecznych miałam okazję prowadzić liczne szkolenia interwencyjne oraz warsztaty terapeutyczne.

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu i szerokiej wiedzy potrafię dostosować podejście do każdego uczestnika, tworząc atmosferę zaufania i bezpieczeństwa. Moja praca to nie tylko zawód, ale przede wszystkim misja – pomaganie innym w odzyskiwaniu równowagi, budowaniu pewności siebie i odnajdywaniu drogi do lepszego życia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Komplet materiałów dydaktycznych w formie pdf zostanie wysłany na adres mailowy każdego uczestnika.

Informacje dodatkowe

Do wybranej metody walidacji nie jest potrzebny walidator, ponieważ uczestnicy dostają link do wypełnienia testu.

Warunki techniczne

1. platforma komunikacyjna – Microsoft Teams.
2. wymagania sprzętowe: komputer stacjonarny/laptop, mikrofon, słuchawki/ głośniki, system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, min 2 GB pamięci RAM, pamięć dysku minimum 10GB,
3. sieć: łącze internetowe minimum 50 kb/s,
4. system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, przeglądarka internetowa (marka nie ma znaczenia)
5. okres ważności linku: od 1 h przed godziną rozpoczęcia szkolenia w dniu pierwszym do godziny po zakończeniu szkoleń w dniu ostatnim

Kontakt



Dominik Hamera

E-mail office@hameracapital.eu

Telefon (+48) 888 677 422