



MWP.PL SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★ 5,0 / 5
2 oceny

Warsztaty skutecznej komunikacji, zarządzanie, motywowanie i współpraca w oparciu o Process Communication Model (PCM®) "Jak mówić, by być słyszany i słuchać, by rozumieć?"

Numer usługi 2025/08/12/182462/2935492

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 05.11.2025 do 07.11.2025

3 726,90 PLN brutto

3 030,00 PLN netto

207,05 PLN brutto/h

168,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Sprzedaż
Grupa docelowa usługi	Warsztaty z Process Communication Model® kierowane są do organizacji i osób, które pracują z ludźmi i od których zależy jakość relacji, współpracy i komunikacji w codziennym środowisku zawodowym. PCM to narzędzie stworzone dla tych, którzy chcą skuteczniej się porozumiewać, rozumieć różnorodność osobowości i lepiej reagować w sytuacjach trudnych, konfliktowych lub stresowych.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	04-11-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	18
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 kompetencji uczestników w zakresie świadomej i skutecznej komunikacji interpersonalnej poprzez poznanie i praktyczne zastosowanie narzędzia Process Communication Model® (PCM).

Uczestnicy nauczą się rozpoznawać typy osobowości u siebie i innych, identyfikować indywidualne potrzeby psychologiczne, preferencje komunikacyjne oraz reakcje na stres. Dzięki zdobytej wiedzy będą potrafili dostosować sposób komunikowania się do różnych rozmówców.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna podstawowe założenia Process Communication Model® Potrafi wymienić 6 typów osobowości i ich kluczowe cechy Obserwacja, pytania kontrolne, ćwiczenia grupowe	Uczestnik zna podstawowe założenia Process Communication Model® Potrafi wymienić 6 typów osobowości i ich kluczowe cechy Obserwacja, pytania kontrolne, ćwiczenia grupowe	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozpoznaje własny typ osobowości i preferencje komunikacyjne	Na podstawie raportu PCM potrafi opisać swój dominujący typ i przypisać mu cechy oraz potrzeby	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik potrafi rozpoznać typ osobowości u rozmówcy	Dokonuje trafnej obserwacji zachowań, słownictwa i stylu komunikacji innych osób	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik potrafi dostosować kanał i styl komunikacji do różnych typów osobowości	Dobiera adekwatne sformułowania, ton i postawę do wybranego typu w ćwiczeniu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozpoznaje oznaki stresu (dystresu) i jego sekwencje u siebie i innych	Wskazuje konkretne zachowania i potrafi przyporządkować je do typów i faz dystresu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik stosuje strategie interwencji w sytuacjach stresu i konfliktu	W symulowanej sytuacji stosuje adekwatne działanie komunikacyjne lub reakcję wspierającą	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik umie zastosować PCM w codziennych relacjach zawodowych i osobistych	Opisuje plan wdrożenia wiedzy w swoim środowisku pracy lub życia osobistego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozpoznaje kanały komunikacji i wie, jak je stosować	Potrafi wskazać, który kanał jest preferowany przez różne typy osobowości i jak skutecznie z niego korzystać	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozpoznaje części osobowości i ich funkcję w komunikacji	Potrafi wskazać aktywną część osobowości u siebie i rozmówcy oraz adekwatnie zareagować w interakcji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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 – „Poznaj siebie, zrozum innych”

1. Wprowadzenie do PCM: założenia, zastosowanie, historia narzędzia
2. Percepcje – jak każdy z nas inaczej „czyta” rzeczywistość
3. Struktura osobowości – sześciopiętrowy model
4. Typy osobowości: cechy, zachowania, potencjały
5. Samoświadomość: poznanie własnego typu dominującego (na bazie testu PCM)
6. Ćwiczenia praktyczne: rozpoznawanie typów i percepcji w rozmowie – ćwiczenia
7. Zakończenie dnia

Moduł II – „Mów tak, by być usłyszonym – słuchaj tak, by rozumieć”

1. Style interakcji – jak inicjujemy i prowadzimy kontakt
2. Kanały komunikacji – cztery klucze do skutecznej wymiany informacji
3. Preferencje środowiskowe – gdzie i jak pracujemy najlepiej
4. Potrzeby psychologiczne – co napędza zaangażowanie i motywację
5. Rozpoznawanie stylów innych i dostosowywanie komunikacji
6. Ćwiczenia: symulacje rozmów 1:1 i w grupie, analiza przypadków – ćwiczenia
7. Zakończenie dnia

Moduł III – „Zarządzaj stresem i buduj silne zespoły”

1. Fazy osobowości – zmienność w czasie i jej znaczenie dla motywacji
2. Drivers – sztywne komunikaty wewnętrzne
3. Dystres i sekwencje dystresu – jak rozpoznać stres i jego wzorce
4. Strategie interwencji – jak reagować na trudne zachowania
5. Budowanie odporności psychicznej i relacyjnej w zespole
6. Praca własna i plan wdrożenia – jak korzystać z PCM po szkoleniu
7. Podsumowanie i zakończenie warsztatów

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Poznaj siebie, zrozum innych – PCM	Agata Ostrowska	05-11-2025	10:00	16:00	06:00
2 z 4 Mów tak, by być usłyszany – PCM	Agata Ostrowska	06-11-2025	10:00	16:00	06:00
3 z 4 Zarządzaj stresem i buduj silne zespoły	Agata Ostrowska	07-11-2025	10:00	15:30	05:30
4 z 4 Walidacja	Agata Ostrowska	07-11-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 726,90 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 030,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	207,05 PLN
Koszt osobogodziny netto	168,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agata Ostrowska

Coach ICC, Psycholożka, trenerka Process Communication Model. Od kilkunastu lat wspieram rozwój ludzi i organizacji – pracuję z liderami, zespołami i osobami indywidualnymi, pomagając im komunikować się skutecznie, budować dobre relacje i rozwijać się w zgodzie ze sobą.

Specjalizuję się w pracy z zespołami w oparciu o komunikację, rolę, strukturę i dynamikę, łącząc Analizę Transakcyjną, podejście systemowe, psychologiczne i rozwojowe. Prowadzę warsztaty z PCM, procesy team coachingu/ coachingu zespołowego.

W swojej pracy łączę uważność z konkretnością – ważne są dla mnie nie tylko narzędzia, ale też jakość kontaktu, autentyczność i wspierająca relacja. Przekładam teorię na praktykę – tak, aby

uczestnicy nie tylko „wiedzieli więcej”, ale naprawdę potrafili działać inaczej – skuteczniej, z większą lekkością i świadomością siebie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Karty pracy
- Materiały szkoleniowe

Warunki uczestnictwa

Wypełnienie kart zgłoszenia na szkolenie

Wypełnienie testu osobowości

Warunki techniczne

Aby korzystać z Zoom, potrzebujesz urządzenia z dostępem do internetu, kamery, mikrofonu i głośników oraz zainstalowanej aplikacji Zoom lub dostępu do przeglądarki internetowej. Dla optymalnego działania zalecany jest procesor dwurdzeniowy 2 GHz lub szybszy, 4 GB RAM i stabilne połączenie internetowe o prędkości co najmniej 0,6-1,5 Mb/s (zalecane 20 Mb/s pobieranie i 5 Mb/s wysyłanie),

Kontakt



Damian Rozmarynowski

E-mail rozmarynowski.damian@gmail.com

Telefon (+48) 502 484 822