



FABRYKA BIZNESU I
FINANSÓW Sp. z

o.o.

★★★★★ 5,0 / 5

2 oceny

Szkolenie - Feedback, który buduje. Bez spięcia, bez unikania, bez cienia agresji

Numer usługi 2025/08/17/153970/2943137

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 07.10.2025 do 08.10.2025

2 200,00 PLN brutto

1 788,62 PLN netto

220,00 PLN brutto/h

178,86 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Identyfikatory projektów

Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie
Bony Szkoleniowe, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób pełniących funkcje menedżerskie, liderskie i koordynatorskie w różnych typach organizacji, w tym w sektorze MŚP, administracji, instytucjach publicznych i organizacjach pozarządowych. Uczestnikami mogą być także liderzy zespołów projektowych, specjaliści HR, trenerzy wewnętrzni, mentorzy oraz osoby odpowiedzialne za rozwój pracowników i kulturę organizacyjną. Szkolenie jest przeznaczone zarówno dla osób z doświadczeniem w udzielaniu informacji zwrotnej, które chcą udoskonalić swoje metody i uporządkować proces, jak i dla tych, które dopiero zaczynają prowadzić rozmowy rozwojowe i korygujące. Wymagana jest gotowość do pracy warsztatowej i udziału w ćwiczeniach bazujących na przykładach z praktyki zawodowej uczestników.

Usługa adresowana również dla uczestników projektu:

- „Kierunek – Rozwój”
- „Małopolski Pociąg Do Kariery - Sezon 1”
- "Nowy Start w Małopolsce z EURESEM"
- „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

10

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia rozmów rozwojowych i korygujących z wykorzystaniem konstruktywnej informacji zwrotnej. Uczestnicy nauczą się rozpoznawać bariery komunikacyjne, dobierać język i narzędzia adekwatne do sytuacji oraz reagować na trudne emocje w sposób wspierający relacje i rozwój. Po zakończeniu szkolenia będą potrafili udzielać i przyjmować feedback w sposób jasny, partnerski i skuteczny, tak aby wspierał współpracę, motywację i kulturę dialogu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje zasady konstruktywnej informacji zwrotnej.	Poprawne wskazanie co najmniej czterech zasad oraz odróżnienie komunikatu wspierającego od oskarżającego na przykładach z praktyki.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik identyfikuje bariery komunikacyjne w rozmowie feedbackowej.	Prawidłowe rozpoznanie co najmniej trzech barier w przedstawionym scenariuszu sytuacyjnym i wskazanie sposobów ich redukcji.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik formułuje komunikaty feedbackowe oparte na faktach, a nie ocenach.	Przygotowanie minimum dwóch komunikatów w modelu FUKO lub SBI, spełniających wymogi konstruktywnej informacji zwrotnej.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik dobiera model informacji zwrotnej do specyfiki sytuacji i rozmówcy.	Wybór modelu uzasadniony co najmniej dwoma argumentami odnoszącymi się do celu rozmowy i relacji z odbiorcą.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik opracowuje scenariusz rozmowy feedbackowej i prezentuje go w sposób spójny i partnerski.	Scenariusz zawiera wstęp, główną treść, propozycję działań po rozmowie oraz uwzględnia reakcje rozmówcy.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Ramowy program szkolenia (10 godzin, w tym 9 godzin szkolenia + 1 godzina walidacji)

MODUŁ 1: Po co nam feedback? (1 godzina)

- Czym jest informacja zwrotna – a czym nie jest
- Dlaczego tak bardzo jej unikamy? Lęk, opór i stare wzorce
- Rola feedbacku w rozwoju jednostki i zespołu
- Przekonania na temat udzielania i przyjmowania informacji zwrotnej
- Ćwiczenie: „Co myślę, co czuję, czego doświadczam, gdy słyszę: ‘mam Ci coś do powiedzenia’?”

MODUŁ 2: Warunki dobrej informacji zwrotnej (1 godzina)

- Feedback wspierający vs feedback raniący
- 4 kluczowe zasady konstruktywnej informacji zwrotnej
- Bariery w komunikacji, które niszczą przekaz
- Wewnętrzne narracje: jak własne emocje i doświadczenia wpływają na sposób mówienia i słuchania
- Ćwiczenie: „Mapa barier” – co nas blokuje przed mówieniem lub słuchaniem

MODUŁ 3: Język, który działa (1 godzina)

- Komunikaty ja vs komunikaty ty
- Słowa, które budują vs słowa, które wywołują opór
- Formułowanie informacji zwrotnej opartych na faktach, a nie ocenach
- Modele informacji zwrotnej (np. FUKO, SBI, Kanapka – ich plusy i pułapki)
- Ćwiczenia językowe: przeformułowywanie zdań „z kolcem” na wspierające

MODUŁ 4: Feedback w relacji – rozmowa trudna, ale możliwa (1 godzina)

- Kiedy warto udzielić feedbacku – a kiedy lepiej poczekać
- Jak przygotować się do rozmowy – cel, struktura, nastawienie
- Emocje po obu stronach – jak nimi zarządzać
- Ćwiczenie w trójkach: symulacje rozmów na realnych przykładach uczestników
- Informacja zwrotna od obserwatora i trenera

MODUŁ 5: Feedback w drugą stronę – jak go przyjmować? (1 godzina)

- Co się dzieje, gdy ktoś mówi: „chcę Ci coś powiedzieć”
- Mechanizmy obronne i jak je rozbrajać
- Techniki przyjmowania informacji zwrotnej bez wchodzenia w opór
- Mini-scenki: reakcje na trudny feedback – ćwiczenia z dystansem i uważnością

MODUŁ 6: Feedback wdrożeniowy – jak wprowadzić zmiany po szkoleniu (1 godzina)

- Własny plan działania: do kogo, kiedy, z czym pójść
- Co może pójść nie tak – i jak się na to przygotować
- Jak rozmawiać o feedbacku w zespole, by był częścią kultury
- Arkusz wdrożeniowy + refleksja końcowa
- Podsumowanie: moje 3 zasady feedbacku bez lęku i oporu

Walidacja po szkoleniu - 1 godzina

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Szkolenie zdalne czasie rzeczywistym - 1 dzień (prezentacja, rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu)	Agnieszka Dobosz	07-10-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 7 Szkolenie zdalne czasie rzeczywistym - 2 dzień (prezentacja, rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu)	Agnieszka Dobosz	07-10-2025	10:45	12:15	01:30
3 z 7 Szkolenie zdalne czasie rzeczywistym - 1 dzień (prezentacja, rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu)	Agnieszka Dobosz	07-10-2025	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 7 Szkolenie zdalne czasie rzeczywistym - 2 dzień (prezentacja, rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu)	Agnieszka Dobosz	08-10-2025	09:00	10:30	01:30
5 z 7 Szkolenie zdalne czasie rzeczywistym - 2 dzień (prezentacja, rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu)	Agnieszka Dobosz	08-10-2025	10:45	12:15	01:30
6 z 7 Szkolenie zdalne czasie rzeczywistym - 2 dzień (prezentacja, rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu)	Agnieszka Dobosz	08-10-2025	12:30	14:00	01:30
7 z 7 Walidacja po szkoleniu	-	08-10-2025	14:30	15:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 788,62 PLN
Koszt osobogodziny brutto	220,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	178,86 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Dobosz

Prowadząca posiada ponad 25-letnie doświadczenie menedżerskie, w tym w latach 1996–2019 pełniła funkcję dyrektora zarządzającej w firmie produkcyjnej, odpowiadając m.in. za strategię, rozwój, komunikację oraz zarządzanie zespołami. Od 2020 roku prowadzi szkolenia i procesy rozwojowe w obszarze kompetencji przywódczych, komunikacyjnych oraz budowania pewności siebie. Od 2021 roku akredytowana mentorka EMCC na poziomie EIA, realizująca indywidualne i grupowe procesy mentoringowe oraz coachingowe. W ostatnich 5 latach zrealizowała ponad 900 godzin pracy rozwojowej z klientami indywidualnymi i zespołami. Łączy wiedzę strategiczną z uważnym, transformacyjnym podejściem, wspierając uczestników w rozwijaniu umiejętności efektywnej komunikacji, prowadzenia rozmów rozwojowych i wzmacniania sprawczości.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma komplet materiałów wspierających proces uczenia się i wdrażania zdobytej wiedzy w praktyce. W skład zestawu wchodzi: autorskie karty pracy, zestawy ćwiczeń komunikacyjnych, skrócone podsumowania modeli i technik omawianych podczas zajęć, arkusz samooceny oraz indywidualny plan wdrożenia. Materiały będą wykorzystywane w trakcie szkolenia oraz jako wsparcie po jego zakończeniu. Wszystkie przekazywane materiały pozostają własnością uczestnika i mogą być używane jako narzędzie rozwojowe w dalszej pracy indywidualnej lub zespołowej.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Zawarto umowę z WUP Kraków w ramach Projektu „Małopolski Pociąg Do Kariery - Sezon 1” oraz Projektu "Nowy Start w Małopolsce z EURESEM"

Zawarto umowę z WUP Szczecin w ramach Projektu „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"

Warunki techniczne

Usługa szkoleniowa realizowana będzie w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, z wykorzystaniem platformy komunikacyjnej **Google Meet** lub innej równoważnej.

Aby zapewnić płynny i niezakłócony udział w szkoleniu, uczestnik musi dysponować:

- komputerem stacjonarnym lub laptopem z aktualnym systemem operacyjnym (Windows 10 lub nowszy, macOS, Linux),
- stabilnym łączem internetowym o przepustowości min. 10 Mb/s (zalecane: 20 Mb/s i więcej),
- działającą kamerą internetową (wymagana do pracy warsztatowej oraz weryfikacji obecności),
- sprawnym mikrofonem oraz głośnikami lub zestawem słuchawkowym (wymagana komunikacja głosowa podczas ćwiczeń i konsultacji),
- dostępem do przeglądarki internetowej w aktualnej wersji (zalecane: Chrome, Firefox lub Edge),
- kontem e-mail do komunikacji organizacyjnej i otrzymywania materiałów szkoleniowych.

W przypadku pracy na dwóch ekranach (np. laptop + monitor zewnętrzny), komfort uczestnictwa w ćwiczeniach praktycznych może być znacznie wyższy, jednak nie jest to wymóg konieczny.

W dniu poprzedzającym szkolenie uczestnik otrzyma link do spotkania,

Uczestnik powinien znajdować się w cichym, dobrze oświetlonym miejscu, umożliwiającym koncentrację i aktywny udział w pracy indywidualnej oraz zespołowej.

Kontakt



Agnieszka Dobosz

E-mail biuro@agnieszkadobosz.pl

Telefon (+48) 533 298 996