



LSJ HR GROUP
SOZAŃSKI SPÓŁKA
KOMANDYTOWA
★★★★☆ 4,3 / 5
1 461 ocen

Szkolenie: Jak przekuć doświadczenie w atut - sprawna komunikacja w kontaktach biznesowych i prywatnych.

Numer usługi 2025/08/22/13374/2954883

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 16.10.2025 do 17.10.2025

1 100,00 PLN brutto
894,31 PLN netto
122,22 PLN brutto/h
99,37 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Kobiety, w szczególności w wieku 55+, aktywne zawodowo lub społecznie, które chcą nauczyć się komunikacji w pracy oraz w życiu prywatnym, w tym radzenia sobie z krytyką, stawiania granic i wykorzystywania swoich mocnych stron.

W szkoleniu mogą wziąć udział uczestnicy z różnych programów dofinansowań (skontaktuj się z nami celem weryfikacji).

Usługa rozwojowa adresowana również do Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe".

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

15-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

9

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do skutecznej autoprezentacji i komunikacji w pracy oraz w życiu prywatnym, w tym radzenia sobie z krytyką, stawiania granic i wykorzystywania swoich mocnych stron.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka rozpoznaje objawy syndromu oszusta i wskazuje sposoby jego neutralizacji	Wskazuje min. 2 charakterystyczne objawy syndromu oszusta, potrafi dobrać przynajmniej 2 sposoby radzenia sobie z tym zjawiskiem.	Test teoretyczny
Uczestniczka stosuje techniki pewnej i asertywnej komunikacji	Wybiera elementy asertywnej komunikacji w trudnej sytuacji.	Test teoretyczny
Uczestniczka stosuje techniki reagowania na ocenę i krytykę.	Wskazuje różnicę pomiędzy krytyką konstruktywną a destrukcyjną; dopasowuje odpowiednią reakcję do opisanego przykładu krytyki	Test teoretyczny
Uczestniczka identyfikuje swoje mocne strony i potrafi je nazwać.	Wymienia min. 2 swoje mocne strony, podając krótki przykład ich zastosowania.	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

Kobiety, w szczególności w wieku 55+, aktywne zawodowo lub społecznie, które chcą nauczyć się komunikacji w pracy oraz w życiu prywatnym, w tym radzenia sobie z krytyką, stawiania granic i wykorzystywania swoich mocnych stron.

Uczestnicy szkolenia będą pracować w sali szkoleniowej wyposażonej w ekran i stoły. Ok. 20% usługi przeznaczone jest na przekazanie wiedzy teoretycznej, pozostały czas poświęcony zostanie na praktyczne ćwiczenia, omówienie case study, pracę w grupach/parach, scenki itp.

Walidacja zostanie przeprowadzona stacjonarnie, przez osobę walidującą. Godzina dydaktyczna obejmuje 50 minut. Przerwy zostały wskazane w harmonogramie.

Ramowy program usługi

1. Rozpoczęcie, poznamy się, kontrakt szkoleniowy
2. Syndrom oszusta - jak go rozpoznać i neutralizować.
3. Jak mówić o sobie bez fałszywej skromności.
4. Strach przed oceną - jak radzić sobie z krytyką i opiniami innych
5. Porównywanie się z młodszymi - jak odzyskać energię i spokój.
6. Moje mocne strony - ćwiczenie i autorefleksja
7. Jak reagować, gdy ktoś Cię podważa lub ignoruje - techniki pewności siebie w pracy i życiu.
8. Autentyczność jako magnes - jak pozostać sobą i zachować profesjonalizm.
9. Komunikacja prowokatywna - jak lekko i z humorem przełamywać trudne sytuacje, asertywnie stawiać granice i wyrażać swoje zdanie bez konfliktów.
10. Trening sytuacyjny - rozmowy, autoprezentacja, small talk, prezentacje.
11. Podsumowanie
12. Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Rozpoczęcie, poznamy się, kontrakt szkoleniowy, cele szkolenia	Anna Gadalińska	16-10-2025	09:00	09:45	00:45
2 z 15 Syndrom oszusta - jak go rozpoznać i neutralizować.	Anna Gadalińska	16-10-2025	09:45	10:30	00:45
3 z 15 Przerwa kawowa	Anna Gadalińska	16-10-2025	10:30	10:40	00:10
4 z 15 Jak mówić o sobie bez fałszywej skromności.	Anna Gadalińska	16-10-2025	10:40	11:30	00:50
5 z 15 Strach przed oceną - jak radzić sobie z krytyką i opiniami innych	Anna Gadalińska	16-10-2025	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 15 Przerwa na lunch	Anna Gadalińska	16-10-2025	12:30	13:00	00:30
7 z 15 Porównywanie się z młodszymi - jak odzyskać energię i spokój.	Anna Gadalińska	16-10-2025	13:00	14:00	01:00
8 z 15 Przerwa kawowa	Anna Gadalińska	16-10-2025	14:00	14:10	00:10
9 z 15 Moje mocne strony - ćwiczenie i autorefleksja	Anna Gadalińska	16-10-2025	14:10	15:00	00:50
10 z 15 Jak reagować, gdy ktoś Cię podważa lub ignoruje - techniki pewności siebie w pracy i życiu.	Anna Gadalińska	16-10-2025	15:00	16:00	01:00
11 z 15 Autentyczność jako magnes - jak pozostać sobą i zachować profesjonalizm.	Anna Gadalińska	17-10-2025	09:00	09:45	00:45
12 z 15 Komunikacja prowokatywna - jak lekko i z humorem przełamywać trudne sytuacje, asertywnie stawiać granice i wyrażać swoje zdanie bez konfliktów.	Anna Gadalińska	17-10-2025	09:45	10:30	00:45
13 z 15 Przerwa kawowa	Anna Gadalińska	17-10-2025	10:30	10:40	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Trening sytuacyjny - rozmowy, autoprezentacja, small talk, prezentacje.	Anna Gadalińska	17-10-2025	10:40	11:30	00:50
15 z 15 Walidacja	Anna Gadalińska	17-10-2025	11:30	12:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	894,31 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,22 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,37 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Gadalińska

Doświadczona trenerka biznesu, HR Business Partner i konsultantka z ponad 15-letnią praktyką we wspieraniu liderów, szczególnie w środowiskach produkcyjnych i operacyjnych. Specjalizuje się w rozwijaniu kompetencji przywódczych, budowaniu odpowiedzialnej komunikacji oraz prowadzeniu trudnych rozmów w organizacjach. Praktyk coachingu prowokatywnego – metody, która łączy bezpośredniość, celne pytania i humor, by dotrzeć do sedna i realnie poruszyć uczestników. Projektuje i prowadzi warsztaty, które zostają z zespołami na długo – dzięki praktycznemu podejściu i angażującej formie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają prezentację.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe".

W szkoleniu mogą wziąć udział także uczestnicy z innych programów dofinansowań (skontaktuj się z nami celem weryfikacji).

Adres

ul. Celna 1

70-644 Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Budynek wyposażony w windę, możliwy dostęp dla wózków.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Siemiątkowska

E-mail jsiemiatkowska@lsj.pl

Telefon (+48) 510 034 350