



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 2025/08/22/166223/2955026

7 564,50 PLN brutto
6 150,00 PLN netto
222,49 PLN brutto/h
180,88 PLN netto/h

📍 Ławica / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną
w czasie rzeczywistym)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 34 h

📅 25.09.2025 do 01.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Usługa przeznaczona jest dla osób, które zamierzają lepiej poznać swój styl myślenia i działania, podejmowania decyzji, radzenia sobie z wyzwaniami i zadaniami w grupie. Usługa jest dla osób, które planują zwiększyć efektywność osobistą i zespołową oraz lepiej radzić sobie ze stresem w środowisku zawodowym.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

24-09-2025

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

34

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?

Program

DZIEŃ 1 – POZNAJ SIEBIE I SWÓJ STYL (INSIGHTS DISCOVERY)

- Wprowadzenie i kontrakt szkoleniowy.
- Percepcja i różnice między ludźmi – ćwiczenie otwierające.
- Teoria Junga i 4 kolory Insights Discovery.
- Analiza osobistych profili uczestników: mocne strony, obszary wyzwań.
- Rozpoznawanie stylów u innych i dopasowanie komunikacji.
- Ćwiczenia praktyczne: scenki z życia zawodowego.
- Refleksja indywidualna i w parach: co mnie zaskoczyło, co mogę wykorzystać w pracy.

DZIEŃ 2 – ZESPÓŁ, STRES I WSPÓŁPRACA W TERENIE

- Rozgrzewka: koło zespołu – kto co wnosi do grupy?
- Współpraca i konflikty: różnice w oczekiwaniach i stylach działania.
- Ćwiczenia terenowe w Sierakowskim Parku Krajobrazowym:
 - zadania zespołowe na wyznaczonych trasach (symulacje wymagające podziału ról, planowania i realizacji celu),
 - sprawdzenie mocnych stron uczestników i stylów komunikacyjnych w praktyce,
 - delegowanie zadań i testowanie różnych strategii współpracy,
 - udzielanie feedbacku w dynamicznych warunkach.
- Analiza doświadczeń po ćwiczeniach – co działa, co powodowało napięcia, czego potrzebuje zespół.
- Stres i reakcje pod presją – model Insights „pod presją” i techniki autoregulacji.
- Ćwiczenia: oddech, pauza, reorganizacja działań.
- Podsumowanie: plan indywidualnych działań

SESJA ONLINE

- Refleksja wdrożeniowa: co się sprawdziło, co uczestnicy zastosowali w pracy
- Co się sprawdziło, co działa, a co nie?
- Analiza mikroeksperymentów z codziennego środowiska zawodowego
- Pogłębienie tematów stresu, komunikacji i radzenia sobie ze stresem w realnych sytuacjach
- Podsumowanie, plan dalszego rozwoju i utrzymania zmian
- Co dalej, czyli rekomendacje rozwojowe i plan wdrożenia nowych umiejętności w zespole

WALIDACJA USŁUGI

Podczas 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).

Uczestnicy szkolenia **poznają swój styl działania i komunikacji w modelu Insights Discovery**, nauczą się rozpoznawać mocne strony i potencjalne bariery współpracy w zespole, a także rozwijać umiejętności zarządzania stresem i komunikacją w trudnych sytuacjach. Poprzez praktyczne ćwiczenia w warunkach plenerowych w Sierakowskim Parku Krajobrazowym uczestnicy przećwiczą w rzeczywistości zadania wymagające **podziału ról, współpracy, delegowania, udzielania feedbacku i realizacji wspólnych celów**, a następnie w sesji online przełożą doświadczenia na codzienną pracę i obowiązki zawodowe.

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 wywiad swobodny.

Integralną częścią warsztatu są praktyczne ćwiczenia terenowe, tak by maksymalnie wydobyć z uczestników symulowanych sytuacji, w których muszą podejmować decyzje, dzielić się informacją zwrotną i łączyć siły w grupie, by osiągnąć zamierzony cel, rozwiązać problem lub zrealizować powierzone zadanie.

W bazie potencjalnych obiektów szkoleniowych w powiecie poznańskim nie ma miejsca, które łączyłoby dostęp do swobodnej infrastruktury warsztatowej, terenów parkowych z wyznaczonymi na aplikacji trasami do zadań praktycznych w terenie bez konieczności logistycznego przemieszczania się. W samym ośrodku Mana Lake, bezpośrednio na jego terenie, znajduje się bezpieczny park linowy, a wyznaczone trasy do biznesowej gry terenowej prowadzą wokół ośrodka. Jest zatem jedynym obiektem gwarantującym pełną realizację zakładanego programu i osiągnięcie celów edukacyjnych, w tym szybki powrót do sali szkoleniowej na realizację pozostałych części warsztatu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 4 DZIEŃ 1 – POZNAJ SIEBIE I SWÓJ STYL (INSIGHTS DISCOVERY)	Małgorzata Błoch	25-09-2025	10:00	18:00	08:00	Tak
2 z 4 DZIEŃ 2 – ZESPÓŁ, STRES I WSPÓŁPRAC A W TERENIE	Małgorzata Błoch	26-09-2025	10:00	18:00	08:00	Tak
3 z 4 SESJA ONLINE	Małgorzata Błoch	30-09-2025	08:00	16:00	08:00	Nie
4 z 4 Walidacja usługi	-	01-10-2025	14:00	16:15	02:15	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 564,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 150,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	222,49 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,88 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 35 godzin warsztatowych, które są równe 26h15min 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 videokonferencyjnej **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 umożliwiającą 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

Ławica 64

64-410 Ławica

woj. wielkopolskie

Miejsce realizacji usługi zapewnia warunki dla osób z ograniczeniami.

Miejsce usługi zapewnia możliwość przeprowadzenia dedykowanej dla pracowników przedsiębiorstwa gry terenowej.

Realizacja szkolenia w ośrodku Mana Lake jest kluczowa dla osiągnięcia zakładanych efektów, ponieważ program obejmuje praktyczne ćwiczenia w Sierakowskim Parku Krajobrazowym, w bezpośrednim sąsiedztwie ośrodka. To środowisko pozwala na: przeprowadzenie zadań zespołowych w naturalnych warunkach (ścieżki i trasy z ustawionymi zadaniami), stworzenie realistycznej symulacji sytuacji wymagających współpracy, delegowania i radzenia sobie ze stresem, połączenie teorii Insights Discovery z doświadczeniem fizycznym i emocjonalnym, co znacząco wzmacnia proces uczenia się.

Dodatkowo ośrodek dysponuje salą warsztatową i sprzętem niezbędnym do części stacjonarnej, co pozwala na kompleksową realizację całego procesu – teoria, praktyka, refleksja.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek



E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014