



Grupa Szkoleniowa  
SOLBERG Sp. z o.o.

★★★★★ 4,5 / 5

358 ocen

## SZKOLENIE - EFEKTYWNA KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA I WSPÓŁPRACA W ZESPOLE

Numer usługi 2025/09/08/159753/2991679

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 24.11.2025 do 25.11.2025

2 214,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Organizacja

### Grupa docelowa usługi

Pracownicy sektora – specjaliści, pracownicy biurowi, kierownicy liniowi, kadra zarządzająca,

pracownicy mający kontakt z klientem zewnętrznym i wewnętrznym.

Dla osób, które pragną polepszyć swe umiejętności komunikowania się z innymi oraz chcą

wykorzystać w sposób świadomy umiejętności komunikacyjne do budowania współpracy z

innymi, indywidualnie i w pracy zespołu.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu:

- Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1
- Nowy start w Małopolsce z EURESem
- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
- Kierunek - Rozwój
- Działanie 5.11 Kształcenie Ustawiczne
- Bony rozwojowe dla pracodawców z województwa Łódzkiego
- Zawodowa reaktywacja
- Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

8

### Data zakończenia rekrutacji

20-11-2025

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

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 warsztatów będzie nabycie niezbędnej wiedzy z zakresu psychologii emocji, inteligencji emocjonalnej, źródeł powstawania konfliktów oraz wykształcenie praktycznych umiejętności z zakresu komunikacji interpersonalnej, wpływających na efekty i jakość naszych relacji.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                 | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                    | Metoda walidacji |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Posługuje się wiedzą w zakresie podstawowych zasad komunikacji interpersonalnej    | Charakteryzuje elementy procesu komunikowania się,<br>Definiuje modele komunikacji interpersonalnej,<br>Rozróżnia formy komunikacji werbalnej oraz niewerbalnej,<br>Definiuje bariery oraz przyczyny zaburzeń w komunikacji interpersonalnej i stosuje techniki skutecznej komunikacji  | Test teoretyczny |
| Stosuje zasady efektywnej rozmowy interpersonalnej                                 | Rozróżnia i nazywa emocje w relacjach<br>Stosuje sposoby komunikacji w zależności od typu osobowości<br>Definiuje potrzeby odbiorcy podczas komunikacji<br>Stosuje techniki efektywnej komunikacji z nastawieniem na słuchanie, zrozumienie i umiejętne przekazanie informacji zwrotnej | Test teoretyczny |
| Definiuje i stosuje techniki rozmowy oraz skutecznej reakcji w trudnych sytuacjach | Komunikuje się w sposób pozwalający zrozumieć się z odbiorcą mimo różnic<br>Rozwiązuje "trudne" sytuacje oraz radzi sobie z konfliktami i emocjami<br>Identyfikuje i analizuje problemy, które powodują brak komunikacji i współpracy                                                   | 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**

Czas trwania warsztatu to 2 dni szkoleniowe.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych.

Usługa trwa:

- 20 h dydaktycznych x 45 minut

- 45 minut przerwy x2

- 2 x 10 min test wiedzy- walidacja

Przerwy nie są wliczone są w czas trwania usługi.

---

### **PROGRAM SZKOLENIA**

---

#### **PRETEST**

**Dzień 1: Efektywna komunikacja interpersonalna**

#### **MODUŁ 1: EFEKTYWNE KOMUNIKOWANIE SIĘ ŹRÓDŁEM SUKCESÓW W BUDOWANIU RELACJI**

Znaczenie komunikowania się w budowaniu relacji

Efektywna komunikacja a „bariery” komunikacyjne

Komunikacja to nie tylko słowa, jak wykorzystać świadomie przekaz niewerbalny

Jak się porozumieć, gdy nie ma „chemii” Czym są style komunikowania? Ich znaczenie w efektywnej współpracy zespołu

Autodiagnoza własnego stylu komunikacyjnego. Macierz zachowań i reakcji a styl osobowościowy

#### **MODUŁ 2: KOMUNIKACJA WERBALNA VS. KOMUNIKACJA NIEWERBALNA**

Anatomia wypowiedzi

Słowa niosą moc – co mówić, aby nas słuchano

Wykorzystanie języka wpływu i perswazji

### **MODUŁ 3: AKTYWNE SŁUCHANIE**

Znaczenie słuchania – zasady rządzące aktywnym słuchaniem.

Sztuka zadawania pytań – siła DOBRYCH pytań w komunikacji.

Korzyści z zadawania pytań.

Pytania jako metoda zbierania informacji oraz radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Prowadzenie rozmów poprzez zadawanie pytań.

### **MODUŁ 4: ASERTYWNA KOMUNIKACJA W KONTAKTACH INTERPERSONALNYCH**

Czym jest asertywność?

Asertywne wyrażanie oczekiwań – komunikat JA.

Egzekwowanie własnych praw i ustanawianie granic psychologicznych.

Metody mówienia NIE w ujęciu asertywnym

Nierealne żądania. Obrona przed szantażem, manipulacją i agresją.

Jak skutecznie kontrolować rozmowę?

Asertywna komunikacja bez nieporozumień. Informacja zwrotna i inne komunikaty asertywne .

#### **Dzień 2: Komunikacja i współpraca w zespole**

### **MODUŁ1: SYTUACJE TRUDNE I KONFLIKTOWE I SPOSOBY ICH ROZWIĄZYWANIA**

skąd się biorą konflikty i jak im zapobiegać

rodzaje sytuacji trudnych i konfliktowych

analiza i sposoby rozwiązania konfliktów w praktyce

### **MODUŁ 2: ROLA INFORMACJI ZWROTNEJ W KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ I BUDOWANIU RELACJI**

Dobra” i „zła” informacja zwrotna – cechy.

Jak udzielać motywującej informacji zwrotnej w trudnych sytuacjach

Krytyczna informacja zwrotna

Pochwały i okazywanie uznania – jak to działa na innych.

### **MODUŁ 3: KOMUNIKACJA W ZESPOLE**

Role zespołowe

Określenie cech efektywnych zespołów

Relacje wpływają na cały zespół

Doceniaj wysiłki- zauważaj starania

Asertywna komunikacja w kontaktach ze współpracownikami

### **MODUŁ 4: TWORZENIE, ROZWÓJ I WZMACNIANIE WSPÓŁPRACY ZESPOŁOWEJ**

Różnice między grupą ludzi, a zespołem,

Cele, zadania – perspektywa indywidualna i zespołowa

Kompetencje miękkie w budowaniu siły zespołu: cierpliwość, asertywność, kreatywność...

Filary efektywnej pracy zespołowej,

Zagrożenia w budowaniu siły zespołu,

Moja rola i pozycja w zespole i jego wpływ na wynik końcowy,  
Małe rzeczy o wielkim znaczeniu – uważność, feedback, zmienność

POSTTEST

Na koniec szkolenia odbędzie się test teoretyczny sprawdzający wiedzę z zakresu nabytych kompetencji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

| Przedmiot / temat zajęć                                                            | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 16</div> WALIDACJA - PRETEST - test online                                | -                | 24-11-2025            | 08:00               | 08:10               | 00:10         |
| <div>2 z 16</div> EFEKTYWNE KOMUNIKOWANIE SIĘ ŹRÓDŁEM SUKCESÓW W BUDOWANIU RELACJI | Szymon Łątkowski | 24-11-2025            | 08:10               | 09:30               | 01:20         |
| <div>3 z 16</div> PRZERWA                                                          | Szymon Łątkowski | 24-11-2025            | 09:30               | 09:40               | 00:10         |
| <div>4 z 16</div> KOMUNIKACJA WERBALNA VS. KOMUNIKACJA NIEWERBALNA                 | Szymon Łątkowski | 24-11-2025            | 09:40               | 11:55               | 02:15         |
| <div>5 z 16</div> PRZERWA                                                          | Szymon Łątkowski | 24-11-2025            | 11:55               | 12:20               | 00:25         |
| <div>6 z 16</div> AKTYWNE SŁUCHANIE                                                | Szymon Łątkowski | 24-11-2025            | 12:20               | 14:35               | 02:15         |
| <div>7 z 16</div> PRZERWA                                                          | Szymon Łątkowski | 24-11-2025            | 14:35               | 14:45               | 00:10         |
| <div>8 z 16</div> ASERTYWNA KOMUNIKACJA W KONTAKTACH INTERPERSONALNYCH             | Szymon Łątkowski | 24-11-2025            | 14:45               | 16:15               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                    | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>9 z 16</b> SYTUACJE TRUDNE I KONFLIKTOWE I SPOSOBY ICH ROZWIĄZYWANIA                    | Szymon Łątkowski | 25-11-2025            | 08:00               | 09:30               | 01:30         |
| <b>10 z 16</b> PRZERWA                                                                     | Szymon Łątkowski | 25-11-2025            | 09:30               | 09:40               | 00:10         |
| <b>11 z 16</b> ROLA INFORMACJI ZWROTNEJ W KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ I BUDOWANIU RELACJI | Szymon Łątkowski | 25-11-2025            | 09:40               | 11:55               | 02:15         |
| <b>12 z 16</b> PRZERWA                                                                     | Szymon Łątkowski | 25-11-2025            | 11:55               | 12:20               | 00:25         |
| <b>13 z 16</b> KOMUNIKACJA W ZESPOLE                                                       | Szymon Łątkowski | 25-11-2025            | 12:20               | 14:35               | 02:15         |
| <b>14 z 16</b> PRZERWA                                                                     | Szymon Łątkowski | 25-11-2025            | 14:35               | 14:45               | 00:10         |
| <b>15 z 16</b> TWORZENIE, ROZWÓJ I WZMACNIANIE WSPÓŁPRACY ZESPOŁOWEJ                       | Szymon Łątkowski | 25-11-2025            | 14:45               | 16:05               | 01:20         |
| <b>16 z 16</b> WALIDACJA - POSTTEST - test online                                          | -                | 25-11-2025            | 16:05               | 16:15               | 00:10         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 214,00 PLN |

|                                          |              |
|------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 1 800,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                | 110,70 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                 | 90,00 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Szymon Łątkowski

Specjalizacja trenerka :

- skuteczna autoprezentacja i wystąpienia publiczne,
- budowanie pewności siebie w kontakcie z grupą,
- radzenie sobie ze stresem i treścią,
- prezentacje biznesowe oraz wystąpienia sprzedażowe.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej po zakończonym szkoleniu wysłane mailem w postaci ebooka.

**Szkolenia dofinansowane są zwolnione z podatku VAT.** ZWOLNIENIE Z VAT przysługuje firmom, gdy: \* jest w całości finansowane ze środków publicznych w myśl ustawy o finansach publicznych. Zgodnie z treścią art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2017 r. poz. 1221 ze zm.) powyższa usługa szkoleniowa może zostać zwolniona z naliczenia podatku VAT.

\*\* jest w co najmniej 70% finansowane ze środków publicznych, zgodnie z § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015 r. poz. 736 ze zm.)

FIRMY/ OSOBY NIE KORZYSTAJĄCE Z DOFINANSOWANIA OBJĘTE SĄ STAWKĄ VAT 23 %

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu:

- Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1
- Nowy start w Małopolsce z EURESem
- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
- Kierunek - Rozwój
- Działanie 5.11 Kształcenie Ustawiczne
- Bony rozwojowe dla pracodawców z województwa Łódzkiego
- Zawodowa reaktywacja
- Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

## Warunki techniczne

Forma zdalna usługi. Szkolenie odbywa się za pomocą platformy szkoleniowej

#### MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy)

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja)

Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD)

Kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki.

Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć do szkolenia. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed szkoleniem oraz wpisanie imienia i nazwiska oraz adresu email w oknie logowania.

Ważność linku - do zakończenia szkolenia wg. harmonogramu szkolenia.

Prędkość połączenia można zweryfikować pod adresem: <https://www.speedtest.pl/>

Szkolenie będzie rejestrowane/ nagrywane w celu umożliwienia monitoringu i kontroli przez instytucję nadzorującą realizację usług z dofinansowaniem.

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie swojego wizerunku w wyżej wymienionych celach

## Kontakt



**Marzena Mrukwa**

**E-mail** [biuro@solberg-szkolenia.pl](mailto:biuro@solberg-szkolenia.pl)

**Telefon** (+48) 333 003 145