



FIRMA HANDLOWO-
USŁUGOWA "MIJA"
MICHAŁ JAROSZ

★★★★★ 4,8 / 5
207 ocen

Rozwój umiejętności interpersonalnych i zarządzanie konfliktem - szkolenie.

Numer usługi 2025/09/18/157015/3017253

1 650,00 PLN brutto
1 341,46 PLN netto
206,25 PLN brutto/h
167,68 PLN netto/h

📍 Kielce / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 8 h
📅 07.11.2025 do 07.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Pracownicy, w tym również menedżerowie i specjaliści współpracujący w zespołach, którzy chcą doskonalić swoje umiejętności w zakresie zarządzania relacjami oraz efektywnej, wzajemnej komunikacji w firmie i podczas kontaktu z klientem. Wskazane jest, aby uczestnicy mieli podstawowe umiejętności komunikacyjne i byli zainteresowani doskonaleniem kompetencji w zakresie budowania relacji, rozwiązywania konfliktów oraz skutecznego reagowania w sytuacjach trudnych interpersonalnie.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	06-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnicy zdiagnozują własny styl komunikacji, poznają techniki aktywnego słuchania i asertywnego wyrażania potrzeb. Nauczą się skutecznie identyfikować bariery komunikacyjne, reagować na manipulacje i napięcia emocjonalne oraz prowadzić mediacje i negocjacje, co umożliwi budowanie trwałych, efektywnych relacji zawodowych i podniesienie efektywności pracy zespołowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnicy znają i charakteryzują różne style komunikacji oraz typowe bariery komunikacyjne	Pytania dotyczące danego zakresu tematycznego.	Test teoretyczny
Umiejętności: Uczestnicy reagują na manipulacje i napięcia emocjonalne oraz świadomie prowadzą mediacje i negocjacje.	Pytania dotyczące danego zakresu tematycznego.	Test teoretyczny
Kompetencje: Uczestnicy szkolenia rozwinęli kompetencje w zakresie budowania relacji, rozwiązywania konfliktów oraz skutecznego reagowania w sytuacjach trudnych interpersonalnie.	Pytania dotyczące danego zakresu tematycznego.	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

Zajęcia będą realizowane w oparciu o miarę godziny lekcyjnej wynoszącej 45 min. W trakcie szkolenia wykorzystane zostaną liczne przykłady, symulacje i ćwiczenia.

1. Podstawowe informacje dotyczące szkolenia, pre-test.
2. Znaczenie umiejętności interpersonalnych w pracy zespołu
3. Identyfikacja i charakterystyka stylów komunikacji:

- styl asertywny,
- styl uległy,
- styl agresywny

1. Skuteczna komunikacja - przeszkody w skutecznym komunikowaniu się
2. Bariery komunikacyjne - jak je diagnozować i przełamywać
3. Komunikacja werbalna i niewerbalna
4. Aktywne słuchanie podstawą właściwej komunikacji - zasady aktywnego słuchania
5. Inteligencja emocjonalna w relacjach zawodowych - rola i świadome wykorzystywanie emocji w komunikacji
6. Rozwijanie samoświadomości i empatii
7. Asertywność i przeciwdziałanie manipulacji

- czym jest asertywność i jakie jest jej znaczenie w komunikacji i negocjacjach
- obrona własnych granic, metody wyrażania potrzeb
- strategie reagowania na manipulacje i presję

1. Sytuacje stresowe - techniki regulowania emocji
2. Zarządzanie konfliktem w zespole

- źródła i typologia konfliktów
- style reagowania na konflikt
- strategie rozwiązywania konfliktów, fazy konfliktu
- techniki rozwiązywania konfliktów: mediacja i negocjacje

1. Pytania i odpowiedzi, podsumowanie szkolenia, post-test.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

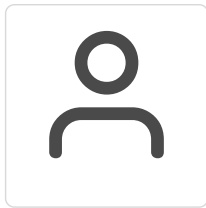
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 650,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 341,46 PLN
Koszt osobogodziny brutto	206,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	167,68 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BARTOSZ ŁUKOMSKI

Absolwent Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach w specjalności klinicznej, uzyskany tytuł magistra na wydziale psychologii. Jest psychologiem i terapeutą z szerokim doświadczeniem w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną oraz w prowadzeniu nowoczesnych form terapii, takich jak biofeedback EEG. Posługuje się Polskim Językiem Migowym (PJM) na poziomie początkujący A. Ukończył szereg szkoleń z tematyki: "Terapia traumy, traumatycznej żałoby oraz PTSD u dzieci i młodzieży", "Samobójstwo, agresja i autoagresja - diagnoza, przyczyny, uwarunkowania zjawiska oraz interwencja", "Anoreksja i bulimia - jak sobie z nimi radzić". Uzyskał Certyfikat Europass nr EPS/2015/EM/04174/9.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja powerpoint, celem utrwalenia informacji przekazanych w trakcie szkolenia, przesłana będzie drogą mailową.

Informacje dodatkowe

Po zakończeniu usługi uczestnik otrzyma certyfikat.

Usługa szkoleniowa podzielona jest na godziny dydaktyczne (1 godzina dydaktyczna = 45 minut).

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

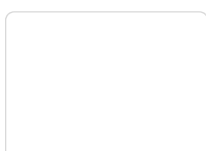
Adres

ul. 1 Maja 191
25-646 Kielce
woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Dostosowane dla osób z niepełnosprawnością

Kontakt



Elżbieta Ludwikowska

E-mail e.ludwikowska.mija@gmail.com



Telefon (+48) 609 718 185