



IQ CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ
★★★★★ 4,9 / 5
6 729 ocen

Skuteczna komunikacja i współpraca w zespole - zarządzanie stresem i kontrola emocji. Radzenie sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych wewnątrz organizacji (szkolenie integrujące i budujące zespół).

Numer usługi 2025/09/19/120895/3019339

📍 Łozienica / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 09.12.2025 do 11.12.2025

4 500,00 PLN brutto
4 500,00 PLN netto
160,71 PLN brutto/h
160,71 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Szkolenie dedykowane jest dla pracowników różnych zespołów z każdej branży, stale lub okresowo ze sobą współpracujących. Maksymalna liczba uczestników tj. 15 osób nie wymaga podziału na grupy.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

08-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

28

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

Szkolenie prowadzi do nabycia umiejętności społecznych, niezbędnych do wydajnej i efektywnej pracy zespołu. Kursanci dowiedzą się jak zaangażować zespół do wydajniejszej pracy, jak zbudować odpowiednią atmosferę w grupie oraz przede wszystkim jak wydobyć wspólny potencjał zespołu. Przygotowuje do radzenia sobie z nadmiernymi emocjami w

oparciu o znajomość własnego sposobu reagowania na stres, technik asertywności, sposoby rozwiązywania konfliktów i napięć oraz przez kontrolę własnego wizerunku.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia i charakteryzuje mechanizmy funkcjonowania zespołu.	Rozróżnia różne typy osobowości w zespole i ich wpływ na dynamikę grupy.	Test teoretyczny
	Ocenia czynniki budujące zaufanie i motywację w zespole.	Test teoretyczny
	Analizuje wpływ komunikacji niewerbalnej na efektywność pracy zespołowej.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje różne style przywództwa i ich wpływ na osiąganie celów zespołu.	Test teoretyczny
Definiuje i charakteryzuje zasady komunikacji interpersonalnej	Formułuje klarowne i zwięzłe komunikaty, dostosowując je do odbiorcy.	Test teoretyczny
	Identyfikuje sposoby kontroli emocji podczas trudnych rozmów.	Test teoretyczny
	Wskazuje zasady asertywnych negocjacji i rozwiązywania konfliktów	Test teoretyczny
	Rozpoznaje i stosuje techniki aktywnego słuchania.	Test teoretyczny
Planowo organizuje i ocenia działania w zakresie zarządzania stresem	Wymienia techniki relaksacyjne i opisuje ich zastosowanie	Test teoretyczny
	Charakteryzuje źródła stresu i opracowuje strategie radzenia sobie z nim.	Test teoretyczny
	Opisuje wpływ stresu na swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Buduje odporność psychiczną na stres.	Test teoretyczny
Charakteryzuje i uzasadnia sposoby rozwiązywania konfliktów	Rozróżnia strategię rozwiązywania konfliktów, w zależności od sytuacji.	Test teoretyczny
	Określa sposoby mediacji i budowania kompromisów	Test teoretyczny
	Wskazuje sposoby zapobiegania eskalacji konfliktów.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje i ocenia własną pracę w zespole	Wymienia zasady efektywnej współpracy w zespole.	Test teoretyczny
	Opisuje sposoby budowania pozytywnych relacji i wspólnego osiągania celów.	Test teoretyczny
	Wskazuje techniki konstruktywnego rozwiązywania problemów zespołowych.	Test teoretyczny
	Opisuje objawy wypalenia zawodowego.	Test teoretyczny
	Definiuje czynniki ryzyka związane z wypaleniem.	Test teoretyczny
Uzasadnia i ocenia wpływ wypalenia zawodowego na funkcjonowanie jednostki i zespołu.	Rozróżnia działania profilaktyczne w celu zapobiegania wypaleniu.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje sposoby budowania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.	Test teoretyczny
Planowo organizuje i kontroluje własny czas pracy	Wskazuje zasady planowania zadań i ustalania priorytetów.	Test teoretyczny
	Opisuje sposoby efektywnego zarządzania czasem i eliminowania czynników rozpraszających.	Test teoretyczny
	Wymienia narzędzia do zarządzania czasem	Test teoretyczny
Projektuje i nadzoruje proces budowania relacji opartych na zaufaniu.	Wymienia elementy budujące atmosferę zaufania w zespole.	Test teoretyczny
	Definiuje pojęcie empatii wobec innych.	Test teoretyczny
	Rozróżnia znaczenie empatii w relacjach zawodowych.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje sposoby budowania długoterminowych relacji zawodowych.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje i uzasadnia znaczenie adaptacji do zmian w środowisku zawodowym.	Wymienia cechy osoby elastycznie dostosowującej się do zmian.	Test teoretyczny
	Rozróżnia sposoby aktywnego uczestnictwa w procesach zmian	Test teoretyczny
	Wykazuje pozytywne nastawienie do zmian.	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

Szkolenie trwa 28 godzin dydaktyczne, tj. 21 godziny zegarowe (1 godzina dydaktyczna = 45 minut).

Podział zajęć:

- **Zajęcia teoretyczne:** 14 godzin dydaktycznych (10,5 godziny zegarowe)
- **Zajęcia praktyczne:** 14 godzin dydaktycznych (10,5 godziny zegarowe)

Każdego dnia przewidziane są 15 minutowe przerwy - wliczane do czasu trwania usługi.

Szkolenie adresowane jest dla pracowników różnych zespołów z każdej branży, stale lub okresowo ze sobą współpracujących. Maksymalna liczba uczestników tj. 15 osób nie wymaga podziału na grupy.

Dzień I

Wprowadzenie do tematu szkolenia, omówienie celu szkolenia oraz oczekiwań uczestników zajęć

"Czynniki budujące zaangażowany zespół?"

1. Poznanie trzech elementów budujących zaangażowany zespół

2. Określenie silnych stron zespołu

3. Określenie słabych stron zespołu

"Czynniki budujące efektywny zespół ?"

1. Poznanie głównego kryterium mierzącego efektywność zespołu

2. Nauczenie sposobu komunikacji z ludźmi o innej osobowości

3. Określenie sposobów świętowania przez zespół

Sposoby na zwiększenie efektywności zespołu

1. Jak lepiej zarządzać sobą w czasie?

2. Jak zwiększyć produktywność?

3. Jak radzić sobie z emocjami?

Gry integracyjne; olimpiada śmiechu, niezwykle regaty, puzzle zaufania, kalambury, kierowane rysowanie itd.

Dodatkowo: elementy wpływu społecznego i obrony przed manipulacją w grupie/zespole Każda gra jest skrupulatnie omawiana, wyciągane są z niej treści merytoryczne, które zgodnie z cyklem Kolba przekładane są na praktykę pracy zespołowej.

Dzień II

1. Czym jest stres, źródła stresu

- Uwarunkowanie odczuwania stresu typem osobowości – wewnętrzne czynniki stresowe, osobowość typu A (agresywna) i D (depresyjna)
- Czym jest stres; rodzaje stresu (eustres, dystres);
- Czy każdy stres jest zły? Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania – Prawo Yarkesa i Dodsona

2. Czynniki wywierające wpływ na stres w miejscu pracy

- Stadia reakcji na sytuację stresową
- Najczęstsze czynniki stresujące w miejscu pracy
- Działania służące eliminacji czynników stresujących

3. Skutki stresu w miejscu pracy

- Utrzymywanie się sytuacji stresowej a ogólna kondycja fizyczna pracownika
- Wpływ stresu na sferę emocjonalną
- Stres w pracy a zagrożenie wypaleniem zawodowym

4. Emocje w stresie

- Diagnoza własnej podatności na stres
- Jak kontrolować emocje prowadzące do stresu? – metoda Epsteina
- Radzenie sobie z objawami stresu – ćwiczenia oddechowe, relaksacja progresywna Jacobsona, trening autogeny Schulza
- Uświadomienie stresowych sytuacji i własnych wypracowanych sposobów reagowania

5. Trening czyni mistrza

- Elementy treningu antystresowego
- Strategie radzenia sobie ze stresem
- Techniki szybkiego relaksowania się i usuwania napięć

6. Stres pod kontrolą

- Działania profilaktyczne
- Kształtowanie umiejętności, które chronią nas przed narażaniem się na stres

Dzień III

1. Czym jest wypalenie zawodowe i jak je odczuwamy:

- Emocjonalne, psychiczne i fizyczne wyczerpanie, depersonalizacja w relacjach i erozja zaangażowania jako przejawy wypalenia zawodowego.
- Teoria i badania dotyczące wypalenia zawodowego jako skutków nadmiernego i długotrwałego stresu.
- Jak stres wpływa na nasze ciało, postrzeganie społeczne i koncentrację na zadaniach.
- Indywidualne, interpersonalne oraz organizacyjne źródła wypalenia.
- Zawody i funkcje szczególnie narażone na wypalenie.

Mechanizmy wypalenia zawodowego – najczęściej obserwowane w organizacjach i ich wpływ na jakość pracy oraz spadek wskaźników mierzenia efektywności pracowników/zespołów

2. Czynniki psychologiczne mające wpływ na poczucie wypalenia zawodowego

- Niechęć przed zmianą, dążenie do kontrolowania sytuacji i wpływ przekonań na odczuwany stres.
- Tendencja do ulegania wpływom i autorytetom zewnętrznym.
- Zewnętrzne poczucie kontroli nad zdarzeniami.
- Wartości osobiste, ich poziom realizacji oraz zabezpieczanie swoich potrzeb.

3. Główne przyczyny wypalenia zawodowego pracowników – przegląd wyników badań

- Stres w pracy jako podstawowe źródło wypalenia zawodowego
- Determinanty stresu zawodowego
- Fizyczne warunki pracy jako źródło stresu
- Zagrożenia psychospołeczne dotyczące treści pracy i kontekstu zadaniowego

4. Czynniki przeciwdziałające wypaleniu zawodowemu:

- Dopasowanie stanowiska do pasji i talentów.
- Praca w zespołach projektowych vs. samotność „z siecią”.
- Podejmowanie nowych wyzwań, czyli strefa rutynowego komfortu vs. zmiana.
- Inspirujące otoczenie pracy i inspirujące zadania.
- Asertywna komunikacja i interakcja w zespole.
- Rozwój i wielostanowiskowość / wszechstronność.
- Innowacyjność / kreatywność, czyli „czy w pracy można się bawić”?
- Przewartościowanie celów i priorytetów – planowanie i organizacja działań
- Poczucie sensu pracy – nadawanie wartości
- Strategia postawy optymistycznej - zmiana sposobu myślenia jako narzędzie bezpośredniego wpływu na poziom odczuwanego stresu i przeciążenia.

5. Dystans emocjonalny, czyli czym jest twardość psychiczna i jak ją wzmacniać?

- Techniki obniżania napięcia i wyciszania.

Nowoczesne techniki radzenia sobie ze stresem - style radzenia sobie ze stresem przez pracowników w środowisku zawodowym ich wpływ na **przebieg procesu** stresowego u pracowników oraz **kierunki wykorzystania potencjału pracowników**

- Typy osobowości jako modyfikator procesu stresowego
- Temperament i jego wpływ na proces stresowy
- Wewnątrz zespołowa diagnoza organizująca kierunkującą możliwości realizowanych ścieżek neutralizujących stres i rekomendacje działań profilaktycznych/interwencyjnych.

6. Walidacja szkolenia - końcowy test teoretyczny - test został przygotowany w taki sposób, że podczas procesu walidacji będzie weryfikował nabycie efektów uczenia się na trzech poziomach tj. wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych (postaw).

METODY STOSOWANE PODCZAS SZKOLENIA

- Prezentacja w formie wykładu
- Dyskusja grupowa
- Wspólne dochodzenie do wniosków
- Ćwiczenia w grupach
- Ćwiczenia w parach
- Ćwiczenia indywidualne
- Case study

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 DZIEŃ I Wprowadzenie do tematu szkolenia, omówienie celu szkolenia oraz oczekiwań uczestników zajęć	Marta Żebrowska	09-12-2025	08:00	08:45	00:45
2 z 15 Poznanie trzech elementów budujących zaangażowany zespół	Marta Żebrowska	09-12-2025	08:45	09:45	01:00
3 z 15 Określenie silnych i słabych stron zespołu	Marta Żebrowska	09-12-2025	09:45	11:00	01:15
4 z 15 Poznanie głównego kryterium mierzącego efektywność zespołu	Marta Żebrowska	09-12-2025	11:00	12:00	01:00
5 z 15 Przerwa	Marta Żebrowska	09-12-2025	12:00	12:15	00:15
6 z 15 Nauczenie sposobu komunikacji z ludźmi o innej osobowości	Marta Żebrowska	09-12-2025	12:15	13:45	01:30
7 z 15 Jak lepiej zarządzać sobą w czasie?	Marta Żebrowska	09-12-2025	13:45	14:30	00:45
8 z 15 Jak zwiększyć produktywność? Jak radzić sobie z emocjami?	Marta Żebrowska	09-12-2025	14:30	15:30	01:00
9 z 15 Dzień II - Teoria "stres"	Marta Żebrowska	10-12-2025	08:00	12:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 Przerwa	Marta Żebrowska	10-12-2025	12:00	12:15	00:15
11 z 15 Dyskusja grupowa, wspólne dochodzenie do wniosków	Marta Żebrowska	10-12-2025	12:15	15:00	02:45
12 z 15 Dzień III "wypalenie zawodowe"	Marta Żebrowska	11-12-2025	08:00	12:00	04:00
13 z 15 Przerwa	Marta Żebrowska	11-12-2025	12:00	12:15	00:15
14 z 15 Nowoczesne techniki radzenia sobie ze stresem	Marta Żebrowska	11-12-2025	12:15	14:00	01:45
15 z 15 Walidacja efektów szkolenia	-	11-12-2025	14:00	14:30	00:30

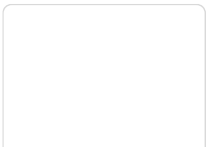
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	160,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Marta Żebrowska



Doświadczony trener z kilkuletnim stażem. Od 3 lat specjalistka w prowadzeniu szkoleń z zakresu budowania zespołu, obsługi klienta, ochrony środowiska oraz podstaw mediów społecznościowych (Facebook, Instagram, TikTok). Łączy wiedzę praktyczną z umiejętnością jasnego i przystępnego przekazywania treści.

Doświadczenie obejmuje:

- koordynację działań związanych z ochroną środowiska i zrównoważonym rozwojem,
- tworzenie i prowadzenie treści w mediach społecznościowych,
- zarządzanie zespołami oraz budowanie relacji w środowisku zawodowym.

Jako trener stawia na praktykę – prowadzi warsztaty i ćwiczenia, które pozwalają uczestnikom nie tylko zdobyć wiedzę, ale również lepiej poznać siebie i swoje mocne strony. W pracy z grupą potrafi szybko wyczuć nastroje i dopasować metody szkoleniowe tak, aby każdy uczestnik był zaangażowany i czuł się komfortowo.

Szkolenia z budowania zespołu opiera na wieloletnim doświadczeniu w pracy z ludźmi – zarówno jako menedżer, jak i pracownik. Zadania i ćwiczenia pomagają odkrywać ukryte talenty uczestników oraz wzmacniać współpracę w zespole.

Prowadzi również szkolenia z podstaw mediów społecznościowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają materiały dydaktyczne w formie papierowej przygotowane w oparciu o tematykę szkolenia oraz zgodnie z wymaganiami prawnymi określonymi w prawie polskim oraz UE.

- Prezentacje multimedialne
- Artykuły naukowe
- Narzędzia diagnostyczne

Warunki uczestnictwa

Uczestnicy szkolenia otrzymają zaświadczenie o odbyciu szkolenia potwierdzające nabyte umiejętności, które stanowią potwierdzenie nabytych kompetencji dotyczących optymalizacji zużycia energii.

Informacje dodatkowe

W przypadku uczestnictwa w usłudze osoby z niepełnosprawnością dostawca usługi zapewni realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

Koszt przeprowadzenia walidacji jest uwzględniony w cenie szkolenia.

Adres

ul. Produkcyjna 3
72-100 Łozienica
woj. zachodniopomorskie

Kontakt

Marta Zabadeusz



E-mail marta.zabadeusz@iq-consulting.pl

Telefon (+48) 883 864 533