



Constant Growth
Sp. z o.o.

★★★★★ 4,9 / 5

6 981 ocen

Skuteczna komunikacja z elementami kompetencji cyfrowych i ekologicznych - szkolenie

Numer usługi 2025/09/29/14023/3041878

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 16.03.2026 do 17.03.2026

3 483,36 PLN brutto

2 832,00 PLN netto

217,71 PLN brutto/h

177,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie adresowane jest do osób z różnym poziomem doświadczenia komunikacyjnego, otwartych na rozwój, gotowych do aktywnego udziału w warsztatach rozwijających praktyczne umiejętności komunikacyjne zgodne z aktualnymi trendami ekologicznymi i cyfrowymi.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	15-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do wykorzystywania skutecznych narzędzi komunikacji, dzięki którym wzrośnie efektywność przepływu informacji w zespole. Uczestnicy poznają rolę przepływu informacji oraz zostaną przygotowani do budowania postaw, które sprzyjają skutecznej komunikacji. Będą umiejętnie posługiwać się pytaniami otwartymi oraz wykorzystywać narzędzia aktywnego słuchania. Nauczą się także podejmować działania proekologiczne podczas pracy i życia w środowisku cyfrowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Charakteryzuje schemat komunikacji interpersonalnej.	Wskazuje główne elementy procesu komunikacji (nadawca, odbiorca, komunikat, kanał, sprzężenie zwrotne).	Test teoretyczny
WIEDZA: Opisuje zasady otwartej komunikacji.	Identyfikuje co najmniej 2 zasady otwartej komunikacji.	Test teoretyczny
WIEDZA: Definiuje cztery płaszczyzny wypowiedzi i kwadrat komunikacji von Thun'a.	Wymienia cztery płaszczyzny wypowiedzi wg koncepcji kwadratu komunikacji von Thun'a.	Test teoretyczny
WIEDZA: Definiuje bariery i narzędzia aktywnego słuchania. WIEDZA: Identyfikuje wpływ technologii cyfrowych na środowisko.	Charakteryzuje co najmniej 3 różne bariery komunikacyjne.	Test teoretyczny
	Identyfikuje co najmniej 2 techniki aktywnego słuchania.	Test teoretyczny
	Wskazuje poprawnie co najmniej 3 konkretne skutki oddziaływania technologii cyfrowych na środowisko naturalne.	Test teoretyczny
UMIEJĘTNOŚCI: Aktywnie słucha wypowiedzi innych.	Parafrazuje i klaryfikuje wypowiedzi innych.	Test teoretyczny
	Używa technik aktywnego słuchania w praktycznych sytuacjach komunikacyjnych. Wykazuje co najmniej 3 z zachowań świadczących o aktywnym słuchaniu. Dowód: pisemny feedback od grupy.	Analiza dowodów i deklaracji
UMIEJĘTNOŚCI: Umiejętnie posługuje się pytaniami otwartymi.	Samodzielnie formułuje poprawne pytania otwarte w różnych kontekstach komunikacyjnych.	Test teoretyczny
	Używa pytań otwartych do pogłębiania rozmowy i uzyskiwania szczegółowych informacji. Dowód: pisemny feedback od grupy.	Analiza dowodów i deklaracji
	W minimum 2 samodzielnie przygotowanych wypowiedziach ustnych, formułuje komunikat otwarty, w którym wyraźnie wskazuje cztery płaszczyzny kwadratu von Thun'a.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
UMIEJĘTNOŚCI: Rozpoznaje konsekwencje środowiskowe stosowania urządzeń elektronicznych, infrastruktury cyfrowej i usług – np. zużycie energii, produkcję elektrośmieci, emisję CO2, zużywanie surowców naturalnych.	Identyfikuje co najmniej 2 konsekwencje środowiskowe.	Test teoretyczny
	Przedstawia min. 3 różne zagrożenia lub konsekwencje środowiskowe związane z użyciem elektroniki, infrastruktury cyfrowej lub usług cyfrowych podając dla każdego przykłady. Dowód: Raport cyfrowo-środowiskowy.	Analiza dowodów i deklaracji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Niweluje bariery komunikacyjne w swojej organizacji.	Proponuje i wdraża strategie eliminowania barier komunikacyjnych. Dowód: plan eliminacji barier.	Analiza dowodów i deklaracji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Rozwinie świadomość wpływu technologii cyfrowych i ich wykorzystywania na środowisko naturalne.	Przedstawia co najmniej 2 konkretne przykłady negatywnego wpływu technologii cyfrowych na środowisko. Dowód: raport skutków środowiskowych.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Informacja o warunkach organizacyjno-logistycznych: sala odpowiednia dla przyjęcia 15 uczestników, krzesła oraz wolna przestrzeń do korzystania z materiałów szkoleniowych. Obszar udostępniony na przeprowadzenie zajęć w formie warsztatów.

Kompetencje Cyfrowe na podstawie DigiComp 2.2 Obszar kompetencji 4. Bezpieczeństwo, 4.4 Ochrona Środowiska Świadomość wpływu na środowisko technologii cyfrowych i ich wykorzystywania.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy i walidacja zostały wliczone w koszt usługi. Szkolenie ma charakter warsztatowy i jest prowadzone metodami aktywnymi.

Warunkiem organizacyjnym dla przeprowadzenia szkolenia jest przyjęcie zgłoszenia na usługę. Cele główny szkolenia oraz cele szczegółowe zostały określone w polu Główny cel usługi>Cel edukacyjny a efekty usługi w polu Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia.

Dzień I

Rozpoczęcie szkolenia

Przedstawienie się trenera i uczestników. Przedstawienie celów i agendy szkolenia.

Przyjęcie zasad aktywnego uczestnictwa w szkoleniu.

Komunikacja interpersonalna w praktyce.

Grupa bierze udział w ćwiczeniu. Na podstawie wniosków z ćwiczenia zostaje omówiony schemat komunikacji interpersonalnej. Później dyskusja co może nam pomóc w prawidłowym przekazywaniu informacji między sobą.

Komunikacja w trudnych sytuacjach. Cel drogą do kompromisu.

Celem ćwiczenia jest odróżnianie wyobrażeń i interpretacji od faktów w komunikacji słownej i pisemnej poprzez prowadzenie rozmowy w kierunku rozwiązania wygrana – wygrana lub przynajmniej kompromisu. Pozwala na posługiwanie się świadomym komunikatem opartym na celu.

Rola pytań.

Uczestnicy biorą udział w ćwiczeniu dotyczącym zadawania pytań. Na podstawie wyników omówione zostają podstawowe błędy w zadawaniu pytań. Czym się różnią, jaka jest rola pytań otwartych. Następnie uczestnicy ćwiczą zamianę pytań zamkniętych na otwarte.

Bariera w słuchaniu.

Omówienie najczęstszych barier w słuchaniu drugiej osoby:

- Domyślanie się.
- Porównywanie.
- Przygotowywanie odpowiedzi.
- Filtrowanie.
- Chęć zdobycia aprobaty.
- Osądzanie.
- Przekonywanie o swojej racji.

Jak sobie z nimi radzić – dyskusja z uczestnikami.

Narzędzia aktywnego słuchania.

Na czym polega aktywne słuchanie? Omówienie i przećwiczenie narzędzi aktywnego słuchania:

- Parafraza
- Klaryfikacja
- Odzwierciedlenie
- Dowartościowanie
- Podsumowanie

3 kanały komunikacyjne.

Na podstawie fragmentu filmu bez dźwięku uczestnicy określają emocje bohaterów. Na tej podstawie zostają omówione trzy kanały komunikacji. Wyjaśnienie dlaczego tak ważna jest mowa ciała oraz intonacja.

Jak praktycznie wykorzystać mowę ciała w komunikacji

Dopasowanie – uczestnicy ćwiczą w rozmowach jak ważne jest dopasowanie mowy ciała aby zjednać rozmówcę i „pociągnąć” go za sobą.

Dzień II

Na co uważać w komunikacji?

Ćwiczenie z uczestnikami – przekazywanie informacji zwrotnej. Omówienie ćwiczenia – jak odbieramy informację zwrotną, co nas mogło zirytować? Omówienie – co i dlaczego wzbudza w nas negatywne emocje podczas komunikacji. Jak tego uniknąć, jak dobrać słowa?

Jak uniknąć nieporozumień? Kwadrat von Thun'a

Omówienie 4 płaszczyzn komunikacji von Thun'a. W jakich sytuacjach to pomaga, jak można uniknąć dzięki temu niepotrzebnych konfliktów.

Otwarta komunikacja.

Uczestnicy poznają zasady otwartej komunikacji – na czym ona polega, jaki jest jej sens w codziennej pracy. Omówiony zostanie komunikat otwarty bazujący na kwadracie komunikacyjnym. Ćwiczenie – jak stosować komunikat otwarty w wybranych sytuacjach w pracy.

Sztuka budowania dobrych relacji.

Odgrywając scenki sytuacyjne w trakcie ćwiczenia Uczestnicy poznają różnicę między nieświadomym a świadomym przekazem w komunikacji, znaczenie spójności komunikacji – zgodność słów z mową ciała i skuteczność narzędzia parafrazy precyzującego przekaz.

Komunikacja w trosce o planetę

Uczestnicy w parach szacują, ile maili wysłali w ostatnim tygodniu, ile z nich było niepotrzebnych. Mini wykład Ile CO₂ emituje jeden e-mail oraz zasady EKO-mailingu. Każdy uczestnik liczy swój wynik w gramach/kg CO₂. Dyskusja jak zmniejszyć swój ślad węglowy i co robić inaczej od jutra.

Uczestnicy na podstawie poprzednich części szkolenia wypracowują zasady efektywnej i ekologicznej komunikacji w swojej pracy. Następnie zostaną one omówione i przedyskutowane na forum.

Podsumowanie szkolenia

Wytyczenie obszarów do pracy po szkoleniu.

Informacje zwrotne od uczestników.

Walidacja

Analiza dowodów i deklaracji zebranych po szkoleniu do celów walidacji. Walidacja zostanie przeprowadzona przez Walidatora w postaci testu teoretycznego oraz na podstawie oceny analizy dowodów i deklaracji zebranych w trakcie i po szkoleniu.

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	3 483,36 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 832,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	217,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	177,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- notatnik + długopis

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest przyjęcie zapisu na usługę.

Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 182/1

Katowice

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anna Bartuś

E-mail a.bartus@cgrowth.pl

Telefon (+48) 533 252 119