



IQ CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
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 2025/10/14/120895/3078184

📍 Polanów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 18.02.2026 do 20.02.2026

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.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	17-02-2026
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
Zrozumienie mechanizmów funkcjonowania zespołu	Opisuje różne typy osobowości w zespole i ich wpływ na dynamikę grupy.	Test teoretyczny
	Identyfikuje czynniki budujące zaufanie i motywację w zespole.	Test teoretyczny
	Analizuje wpływ komunikacji niewerbalnej na efektywność pracy zespołowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje różne style przywództwa i ich wpływ na osiąganie celów zespołu.	Test teoretyczny
Rozwój umiejętności komunikacji interpersonalnej	Stosuje techniki aktywnego słuchania w sytuacjach komunikacyjnych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Formułuje klarowne i zwięzłe komunikaty, dostosowując je do odbiorcy.	Prezentacja
	Rozpoznaje i zarządza własnymi emocjami podczas trudnych rozmów.	Wywiad swobodny
	Prowadzi asertywne negocjacje, dążąc do rozwiązania konfliktu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki relaksacyjne w celu redukcji napięcia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozwój umiejętności zarządzania stresem	Identyfikuje źródła swojego stresu i opracowuje indywidualne strategie radzenia sobie z nim.	Analiza dowodów i deklaracji
	Analizuje wpływ stresu na swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Buduje odporność psychiczną na stres.	Analiza dowodów i deklaracji
Zwiększenie umiejętności rozwiązywania konfliktów	Stosuje różne strategie rozwiązywania konfliktów, w zależności od sytuacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Mediuje w konfliktach między członkami zespołu. Buduje kompromisy, które są satysfakcjonujące dla wszystkich stron konfliktu.	Wywiad ustrukturyzowany
	Zapobiega eskalacji konfliktów poprzez wczesną interwencję.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozwój umiejętności pracy w zespole	Współpracuje efektywnie w zespole, dzieląc się zadaniami i odpowiedzialnością.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Buduje pozytywne relacje z członkami zespołu. Przyczynia się do osiągnięcia wspólnych celów zespołu	Test teoretyczny
	Rozwiązuje problemy zespołowe w sposób konstruktywny.	Test teoretyczny
	Opisuje objawy wypalenia zawodowego.	Test teoretyczny
Zwiększenie świadomości wpływu wypalenia zawodowego	Identyfikuje czynniki ryzyka związane z wypaleniem.	Wywiad swobodny
	Proponuje działania profilaktyczne w celu zapobiegania wypaleniu.	Wywiad swobodny
	Buduje zdrowe granice między życiem zawodowym a prywatnym.	Wywiad swobodny
	Planuje swoje zadania i priorytetyzuje je	Prezentacja
Rozwój umiejętności zarządzania czasem	Efektywnie zarządza swoim czasem, minimalizując czynniki rozpraszające	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje narzędzia do zarządzania czasem (np. kalendarz, listy zadań).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zwiększenie umiejętności budowania relacji opartych na zaufaniu	Buduje atmosferę zaufania w zespole poprzez szczere i otwarte komunikowanie się.	Wywiad swobodny
	Wykazuje empatię wobec innych. Wykazuje empatię wobec innych.	Wywiad swobodny
	Buduje długoterminowe relacje zawodowe.	Wywiad swobodny
	Elastycznie dostosowuje się do zmieniających się warunków pracy.	Wywiad swobodny
Rozwój umiejętności adaptacji do zmian	Aktywnie uczestniczy w procesach zmian.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykazuje pozytywne nastawienie do zmian.	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?

TAK

Program

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

Każdego dnia przewidziane są 15 minutowe przerwy

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 - 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: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 DZIEŃ I Wprowadzenie do tematu szkolenia, omówienie celu szkolenia oraz oczekiwań uczestników zajęć	Marta Żebrowska	18-02-2026	08:00	08:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 9 Poznanie trzech elementów budujących zaangażowany zespół. Określenie silnych i słabych stron zespołu	Marta Żebrowska	18-02-2026	08:45	11:45	03:00
3 z 9 Poznanie głównego kryterium mierzącego efektywność zespołu. Nauczenie sposobu komunikacji z ludźmi o innej osobowości.	Marta Żebrowska	18-02-2026	11:45	13:45	02:00
4 z 9 Jak lepiej zarządzać sobą w czasie? Jak zwiększyć produktywność? Jak radzić sobie z emocjami?	Marta Żebrowska	18-02-2026	13:45	15:30	01:45
5 z 9 Dzień II - Teoria "stres". Czynniki wywierające wpływ na stres w miejscu pracy	Marta Żebrowska	19-02-2026	08:00	11:00	03:00
6 z 9 Dyskusja grupowa, wspólne dochodzenie do wniosków	Marta Żebrowska	19-02-2026	11:00	15:00	04:00
7 z 9 Dzień III "Wypalenie zawodowe"	Marta Żebrowska	20-02-2026	08:00	11:30	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 9 Czynniki przeciwdziałające wypaleniu zawodowemu. Dystans emocjonalny, czyli czym jest twardość psychiczna i jak ją wzmacniać?	Marta Żebrowska	20-02-2026	11:30	14:00	02:30
9 z 9 Walidacja efektów szkolenia	-	20-02-2026	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

Jestem doświadczonym trenerem z kilkuletnim stażem w prowadzeniu szkoleń z zakresu budowania zespołu, obsługi klienta, ochrony środowiska oraz podstaw mediów społecznościowych (Facebook, Instagram, TikTok). Łączę wiedzę praktyczną z umiejętnością jasnego i przystępnego przekazywania treści.

Moje 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 stawiam na praktykę – prowadzę warsztaty i ćwiczenia, które pozwalają uczestnikom

nie tylko zdobyć wiedzę, ale również lepiej poznać siebie i swoje mocne strony. W pracy z grupą potrafię szybko wyczuć nastroje i dopasować metody szkoleniowe tak, aby każdy uczestnik był zaangażowany i czuł się komfortowo.

Moje szkolenia z budowania zespołu opieram 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.

Prowadzę również szkolenia z podstaw mediów społecznościowych. Przez 10 lat prowadziłam własną firmę, rozwijając jej obecność na Facebooku, Instagramie i TikToku – mój firmowy profil na Facebooku osiągnął ponad 10 000 obserwujących. Uczestnikom szkoleń pokazuję, jak skutecznie budować własne kanały social media, tłumaczę zasady tworzenia postów, relacji, rolek czy filmów oraz omawiam narzędzia wspierające tworze

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. Różana 24
76-010 Polanów
woj. zachodniopomorskie

Kontakt



Gabriela Knut-Potoczniak

E-mail gabriela.knut-potoczniak@iq-consulting.pl

Telefon (+48) 720 814 403