



Radzenie sobie z konfliktami w pracy - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/10/22/180138/3098066

4 000,00 PLN brutto
4 000,00 PLN netto
166,67 PLN brutto/h
166,67 PLN netto/h

HC SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

948 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 05.12.2025 do 09.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	• Pracownicy wszystkich szczebli • Menedżerowie i liderzy zespołów • HR i specjaliści ds. relacji w organizacji • Osoby pracujące w zespołach projektowych • Osoby chcące rozwijać umiejętności komunikacyjne i mediacyjne
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	04-12-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	24
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w praktyczne narzędzia i techniki skutecznego radzenia sobie z konfliktami w miejscu pracy. Uczestnicy poznają mechanizmy powstawania konfliktów, nauczą się identyfikować ich przyczyny oraz stosować strategie rozwiązywania sytuacji konfliktowych w sposób konstruktywny. Szkolenie pozwoli im także rozwijać umiejętności komunikacyjne, asertywność oraz zdolność do mediacji w zespołach.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje źródła i przyczyny konfliktów w środowisku zawodowym	Rozróżnia konflikty wynikające z różnic interpersonalnych, strukturalnych i organizacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia strategie radzenia sobie z konfliktami	Definiuje warunki skutecznego zastosowania każdej strategii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Monitoruje dynamikę konfliktu i ocenia jego eskalację	Charakteryzuje etapy eskalacji konfliktu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje skuteczne strategie komunikacyjne w sytuacjach konfliktowych	Rozróżnia style komunikacji i ich wpływ na eskalację konfliktu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Organizuje proces mediacji i negocjacji w celu rozwiązania konfliktu	Definiuje rolę mediatora i negocjatora w konflikcie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Nadzoruje wdrażanie zasad otwartej komunikacji w organizacji	Uzasadnia znaczenie otwartej komunikacji w zapobieganiu konfliktom.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Dzień 1: Wprowadzenie do konfliktów w pracy

- Definicja i rodzaje konfliktów w środowisku zawodowym

- Źródła i przyczyny powstawania konfliktów
- Psychologia konfliktu – mechanizmy reakcji na konflikt
- Strategie radzenia sobie z konfliktami (przegląd metod)
- Ćwiczenia praktyczne: analiza przypadków konfliktowych

Dzień 2: Techniki rozwiązywania konfliktów

- Asertywność jako kluczowy element rozwiązywania konfliktów
- Techniki skutecznej komunikacji w sytuacjach konfliktowych
- Mediacja i negocjacje – rola trzeciej strony w konflikcie
- Analiza stylów komunikacji i ich wpływ na eskalację konfliktów
- Ćwiczenia praktyczne: symulacje negocjacyjne

Dzień 3: Praktyczne zastosowanie wiedzy

- Budowanie kultury organizacyjnej opartej na otwartej komunikacji
- Jak zapobiegać konfliktom w zespołach?
- Radzenie sobie z trudnymi rozmowami w pracy
- Case study: rozwiązywanie konfliktów w organizacji (praca w grupach)
- Podsumowanie metod i indywidualny plan rozwoju uczestników
- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - walidacja

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych, czyli 1 godzina szkolenia równa się 45 minut.

Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia realizowane są metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

W ciągu dnia są dwie przerwy o łącznej długości 60 minut które nie wliczają się do czasu trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Definicja i rodzaje konfliktów w środowisku zawodowym	Anna Antończak	05-12-2025	08:00	09:00	01:00
2 z 22 Źródła i przyczyny powstawania konfliktów	Anna Antończak	05-12-2025	09:00	10:30	01:30
3 z 22 Przerwa	Anna Antończak	05-12-2025	10:30	11:00	00:30
4 z 22 Psychologia konfliktu – mechanizmy reakcji na konflikt	Anna Antończak	05-12-2025	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 22 Strategie radzenia sobie z konfliktami (przegląd metod)	Anna Antończak	05-12-2025	12:00	13:30	01:30
6 z 22 Przerwa	Anna Antończak	05-12-2025	13:30	14:00	00:30
7 z 22 Ćwiczenia praktyczne: analiza przypadków konfliktowych	Anna Antończak	05-12-2025	14:00	15:00	01:00
8 z 22 Asertywność jako kluczowy element rozwiązywania konfliktów	Anna Antończak	08-12-2025	08:00	09:00	01:00
9 z 22 Techniki skutecznej komunikacji w sytuacjach konfliktowych	Anna Antończak	08-12-2025	09:00	10:30	01:30
10 z 22 Przerwa	Anna Antończak	08-12-2025	10:30	11:00	00:30
11 z 22 Mediacja i negocjacje – rola trzeciej strony w konflikcie	Anna Antończak	08-12-2025	11:00	12:00	01:00
12 z 22 Analiza stylów komunikacji i ich wpływ na eskalację konfliktów	Anna Antończak	08-12-2025	12:00	13:30	01:30
13 z 22 Przerwa	Anna Antończak	08-12-2025	13:30	14:00	00:30
14 z 22 Ćwiczenia praktyczne: symulacje negocjacyjne	Anna Antończak	08-12-2025	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 22 Budowanie kultury organizacyjnej opartej na otwartej komunikacji	Anna Antończak	09-12-2025	08:00	09:00	01:00
16 z 22 Jak zapobiegać konfliktom w zespołach?	Anna Antończak	09-12-2025	09:00	10:30	01:30
17 z 22 Przerwa	Anna Antończak	09-12-2025	10:30	11:00	00:30
18 z 22 Radzenie sobie z trudnymi rozmowami w pracy	Anna Antończak	09-12-2025	11:00	12:00	01:00
19 z 22 Case study: rozwiązywanie konfliktów w organizacji (praca w grupach)	Anna Antończak	09-12-2025	12:00	13:30	01:30
20 z 22 Przerwa	Anna Antończak	09-12-2025	13:30	14:00	00:30
21 z 22 Podsumowanie metod i indywidualny plan rozwoju uczestników	Anna Antończak	09-12-2025	14:00	14:30	00:30
22 z 22 Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - walidacja	Anna Antończak	09-12-2025	14:30	15:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Antończak

Anka Antończak – trenerka, facylitatorka i praktyczka z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy z ludźmi w obszarach sprzedaży, komunikacji, rozwoju osobistego i budowania świadomości zawodowej. Absolwentka zarządzania w administracji publicznej oraz socjologii zachowań ludzkich, ukończyła studia podyplomowe z socjoterapii oraz liczne kursy trenerskie i mediacyjne, m.in. „Proaktywny trener w organizacji opartej na wiedzy”, Szkołę Mediacji (mediator sądowy) i szkolenie facylitatorów metody Action Learning.

Od lat współpracuje z organizacjami, fundacjami i firmami szkoleniowymi (m.in. Fundacja Kobietowo.pl, Dudziak i Partnerzy, Empiria, Akademia Szybkiego Czytania Kosman), prowadząc szkolenia i warsztaty rozwijające kompetencje interpersonalne, komunikacyjne, sprzedażowe i menedżerskie.

W pracy stawia na autentyczność, refleksję i praktyczne podejście – jej szkolenia angażują, inspirują i zostają w pamięci uczestników. Łączy wiedzę z psychologii, socjologii i bezpieczeństwa z doświadczeniem w marketingu, ubezpieczeniach i zarządzaniu.

Specjalizuje się w komunikacji i współpracy w zespole, rozwoju osobistym i zawodowym, zarządzaniu emocjami i stresem, budowaniu odporności psychicznej, profilaktyce wypalenia, obsłudze klienta, sprzedaży oraz mediacjach.

Kieruje się zasadą: „Pomagam myśleć o tym, co naprawdę ważne – bezpieczeńnie, świadomie, z głową.”

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Skrypt szkoleniowy w formacie PDF
- Prezentacja multimedialna z kluczowymi zagadnieniami
- Lista kontrolna „Jak skutecznie radzić sobie z konfliktami?”
- Przykłady scenariuszy mediacyjnych i negocjacyjnych
- Nagrania wybranych części szkolenia (dostępne po zakończeniu kursu)
- Dodatkowe materiały do samodzielnej pracy i rozwijania umiejętności

Informacje dodatkowe

Do wybranej metody walidacji nie jest potrzebny walidator, ponieważ uczestnicy dostają link do wypełnienia testu.

Warunki techniczne

1. platforma komunikacyjna - Microsoft Teams
2. wymagania sprzętowe: komputer stacjonarny/laptop, mikrofon, kamera, słuchawki/ głośniki, system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, min 2 GB pamięci RAM, pamięć dysku minimum 10GB,
3. sieć: łącze internetowe minimum 50 kb/s,
4. system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, przeglądarka internetowa (marka nie ma znaczenia)
5. okres ważności linku: od 1 h przed godziną rozpoczęcia szkolenia w dniu pierwszym do godziny po zakończeniu szkoleń w dniu ostatnim

Kontakt



Dominik Hamera

E-mail office@hameracapital.eu

Telefon (+48) 888 677 422