



Centrum "Mentoris"
Mateusz Prucnal

★★★★★ 4,9 / 5

2 761 ocen

Praktyczne zastosowanie wybranych narzędzi DM tj. DOWARTOŚCIOWAŃ I ODZWIERCIEDLEŃ w zarządzaniu relacją z zespołem oraz relacją indywidualną - szkolenie

Numer usługi 2025/11/04/25838/3125800

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 07.02.2026 do 08.02.2026

3 040,00 PLN brutto

3 040,00 PLN netto

190,00 PLN brutto/h

190,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Przedstawiciele wszystkich profesji gdzie pracuje się w oparciu o relacje zarówno zarządzając zespołem ludzi jak i indywidualnym kontaktem, ze szczególnym uwzględnieniem pracy nad zmianą.

Dowartościowania i odzwierciedlenia są przykładami dwóch narzędzi Dialogu Motywującego. Oba narzędzia odgrywają zasadniczą rolę w praktycznym stosowaniu metody DM. Dowartościowania pozwalają uporządkować lub wskazać rozmówcy jego zasoby, wzmacniając jego sprawczość, a odzwierciedlenia umożliwiają w sposób empatyczny podążanie za rozmówcą.

Narzędzia te (jak i cała metoda DM) są kluczową umiejętnością w budowaniu wewnętrznej motywacji do zmiany co znacząco sprzyja konsekwentnej realizacji celów. Dedykowane osobą pracującym z zespołem lub indywidualnie nad zmianą i realizacją celów.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

06-02-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

16

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

Usługa "Praktyczne zastosowanie wybranych narzędzi DM tj. DOWARTOŚCIOWAŃ I ODZWIERCIEDLEŃ w zarządzaniu relacją z zespołem oraz relacją indywidualną - szkolenie" przygotowuje uczestnika do nabycia umiejętności konstruowania i świadomego posługiwania się dowartościowaniami i odzwierciedleniami w zarządzaniu zespołem i relacją indywidualną.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wskazuje kluczowe różnice między chwaleniem z oceną a dowartościowaniem w kontekście komunikacji interpersonalnej.	Uczestnik definiuje, czym różni się dowartościowanie od chwalenia z oceną, podając przynajmniej dwa przykłady.	Test teoretyczny
	Uczestnik identyfikuje wpływ obu form komunikacji na relacje interpersonalne, ze szczególnym uwzględnieniem wzmacniania autonomii rozmówcy.	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje rodzaje odzwierciedleń stosowanych w Dialogu Motywującym.	Uczestnik charakteryzuje przynajmniej trzy rodzaje odzwierciedleń (np. proste, złożone, podkreślające ambiwalencję).	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje funkcję każdego z wymienionych rodzajów odzwierciedleń w kontekście DM.	Test teoretyczny
	Uczestnik konstruuje co najmniej trzy dowartościowania, zgodne z zasadami DM, odnoszące się do realnych zasobów rozmówcy.	Test teoretyczny
	Uczestnik wskazuje, w jaki sposób każde dowartościowanie wpływa na wzmacnianie motywacji rozmówcy.	Test teoretyczny
Uczestnik konstruuje adekwatne odzwierciedlenia odpowiadające wypowiedziom rozmówcy.	Uczestnik formułuje co najmniej trzy przykłady trafnych odzwierciedleń, dostosowanych do kontekstu rozmowy.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje, w jaki sposób poszczególne formy odzwierciedlenia wspierają komunikację i sprzyjają budowaniu relacji.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje dowartościowania jako narzędzie do wzmacniania pewności siebie rozmówcy.	Uczestnik definiuje dwa przykłady sytuacji, w których dowartościowanie przyczyniło się do wzrostu pewności siebie rozmówcy.	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje cechy skutecznych dowartościowań wpływających na poczucie sprawczości.	Test teoretyczny
Uczestnik tworzy krótkie rozmowy, w których stosuje dowartościowania i odzwierciedlenia.	Uczestnik charakteryzuje rozmowę, w której prawidłowo zastosowano co najmniej dwa dowartościowania i dwa odzwierciedlenia.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje wpływ zastosowanych technik na przebieg i wynik rozmowy.	Test teoretyczny
Uczestnik dostosowuje sposób wyrażania dowartościowań do stylu komunikacyjnego i potrzeb rozmówcy.	Uczestnik identyfikuje trzy przykłady dowartościowań, dostosowanych do różnych stylów komunikacyjnych.	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje sposób wyrażania dowartościowania oraz jego wpływ na odbiór przez rozmówcę.	Test teoretyczny
	Uczestnik identyfikuje przynajmniej trzy sytuacje, w których należy unikać ocen, i podaje przykłady alternatywnych dowartościowań.	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje zależność między unikaniem ocen a wzmacnianiem autonomii i motywacji rozmówcy.	Test teoretyczny
Uczestnik świadomie unika ocen w komunikacji, które mogą wpłynąć na obniżenie autonomii rozmówcy.		

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

Program szkolenia

1. Dowartościowanie jako jedno z narzędzi DM – definicja, funkcje i cele

- **Forma:** Teoria - 2 godziny dydaktyczne
- **Metody:** Prezentacja, dyskusja na żywo
- **Zakres:**
 - Omówienie istoty dowartościowania w kontekście DM.
 - Rola dowartościowania w budowaniu relacji i motywacji.
 - Cele dowartościowania: wzmacnianie poczucia własnej wartości, podkreślanie postępów i zasobów uczestnika rozmowy.

2. Różnice między dowartościowaniem a chwaleniem z oceną

- **Forma:** Teoria - 1 godzina dydaktyczna, praktyka - 1 godzina dydaktyczna
- **Metody:** Prezentacja, case study, testy
- **Zakres:**
 - Czym jest dowartościowanie, a czym pochwała?
 - Przykłady zastosowania obu form komunikacji.
 - Wpływ dowartościowania i pochwały na motywację i samoocenę rozmówcy.

3. Konstruowanie dowartościowań – teoria i praktyka

- **Forma:** Praktyka - 1 godzina dydaktyczna, teoria - 1 godzina dydaktyczna
- **Metody:** Symulacje, ćwiczenia praktyczne
- **Zakres:**
 - Elementy skutecznego dowartościowania: konkretność, autentyczność, dopasowanie do rozmówcy.
 - Techniki i narzędzia wspomagające tworzenie efektywnych dowartościowań.
 - Przykłady dobrze skonstruowanych dowartościowań.

4. Praktyczne stosowania dowartościowań na przykładach własnych doświadczeń uczestników szkolenia

- **Forma:** Praktyka - 2 godziny dydaktyczne
- **Metody:** Ćwiczenia grupowe, dyskusja, analiza przypadków
- **Zakres:**
 - Analiza sytuacji z życia codziennego i zawodowego uczestników.
 - Opracowywanie dowartościowań na podstawie realnych przykładów.
 - Refleksja i dyskusja nad wpływem dowartościowań na rozmówcę.

5. Odzwierciedlenia – definicje, funkcje i cele zastosowania w rozmowie prowadzonej w oparciu o DM

- **Forma:** Teoria - 2 godziny dydaktyczne
- **Metody:** Prezentacja, burza mózgów
- **Zakres:**
 - Definicja odzwierciedleń w kontekście DM.
 - Funkcje odzwierciedleń: budowanie zaufania, wspieranie autorefleksji rozmówcy.
 - Cele odzwierciedleń: ułatwienie zrozumienia, wzmocnienie komunikacji dwustronnej.

6. Rodzaje odzwierciedleń

- **Forma:** Teoria - 2 godziny dydaktyczne
- **Metody:** Prezentacja, analiza przypadków
- **Zakres:**
 - Proste odzwierciedlenia – parafrazowanie wypowiedzi rozmówcy.
 - Złożone odzwierciedlenia – pogłębianie myśli i emocji.
 - Podkreślanie ambiwalencji – narzędzie do odkrywania sprzeczności w przekonaniach i działaniach rozmówcy.

7. Konstruowanie odzwierciedleń – teoria i praktyka

- **Forma:** Praktyka - 2 godziny dydaktyczne
- **Metody:** Ćwiczenia praktyczne, symulacje
- **Zakres:**
 - Jak dobierać odpowiednie rodzaje odzwierciedleń w zależności od kontekstu rozmowy?

- Zasady tworzenia trafnych i wspierających odzwierciedleń.
- Ćwiczenia na rozpoznawanie kluczowych elementów wypowiedzi rozmówcy.

8. Praktyczne stosowanie odzwierciedleń na przykładach własnych doświadczeń uczestników szkolenia

- **Forma:** Praktyka - 1 godzina dydaktyczna
- **Metody:** Ćwiczenia indywidualne i w parach, analiza przypadków, dyskusja
- **Zakres:**
 - Odzwierciedlanie wypowiedzi na podstawie rzeczywistych sytuacji.
 - Analiza skuteczności zastosowanych odzwierciedleń.
 - Dyskusja grupowa: jak odzwierciedlenia mogą zmienić dynamikę rozmowy?

9. Walidacja

- **Forma:** Teoria - 1 godzina dydaktyczna

Walidacja ma na celu potwierdzenie osiągnięcia efektów uczenia się przez uczestników szkolenia. Proces ten obejmuje zastosowanie testu teoretycznego.

- **Test teoretyczny** – Jest to metoda weryfikacji wiedzy uczestników, polegająca na udzieleniu odpowiedzi na pytania zamknięte i otwarte. Celem testu jest sprawdzenie, czy uczestnicy opanowali kluczowe zagadnienia związane z zastosowaniem narzędzi DM, w tym dowartościowań i odzwierciedleń, ich funkcji oraz wpływu na motywację i relacje interpersonalne.

Usługa prowadzona będzie za pomocą następujących metod interaktywnych i aktywizujących:

- Prezentacja
- Dyskusja na żywo
- Case study
- Testy
- Symulacje
- Ćwiczenia praktyczne
- Ćwiczenia grupowe
- Analiza przypadków
- Burza mózgów
- Ćwiczenia indywidualne i w parach

Przerwy nie wliczają się w czas realizacji usługi.

8 godzin zajęć teoretycznych, 7 godzin zajęć praktycznych, 1 godzina walidacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Dowartościowani e jako jedno z narzędzi DM - definicja, funkcje i cele. (Metody: Prezentacja, dyskusja na żywo)	Aleksandra Wilkin-Day	07-02-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 Przerwa	Aleksandra Wilkin-Day	07-02-2026	10:30	10:40	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 15 Różnice między dowartościowaniem a chwaleniem z oceną (Różnice między dowartościowaniem a chwaleniem z oceną) (Metody: Prezentacja, case study, testy)	Aleksandra Wilkin-Day	07-02-2026	10:40	12:10	01:30
4 z 15 Przerwa	Aleksandra Wilkin-Day	07-02-2026	12:10	12:35	00:25
5 z 15 Konstruowanie dowartościowań - teoria i praktyka (Metody: Symulacje, ćwiczenia praktyczne)	Aleksandra Wilkin-Day	07-02-2026	12:35	14:05	01:30
6 z 15 Przerwa	Aleksandra Wilkin-Day	07-02-2026	14:05	14:15	00:10
7 z 15 Praktyczne stosowanie dowartościowania na przykładach własnych doświadczeń uczestników szkolenia (Metody: Ćwiczenia grupowe, dyskusja, analiza przypadków)	Aleksandra Wilkin-Day	07-02-2026	14:15	15:45	01:30
8 z 15 Odzwierciedlenia – definicje, funkcje i cele zastosowania w rozmowie prowadzonej w oparciu o DM (Metody: Prezentacja, burza mózgów)	Aleksandra Wilkin-Day	08-02-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 15 Przerwa	Aleksandra Wilkin-Day	08-02-2026	10:30	10:40	00:10
10 z 15 Rodzaje odzwierciedleń (Metody: Prezentacja, analiza przypadków)	Aleksandra Wilkin-Day	08-02-2026	10:40	12:10	01:30
11 z 15 Przerwa	Aleksandra Wilkin-Day	08-02-2026	12:10	12:35	00:25
12 z 15 Konstruowanie odzwierciedleń – teoria i praktyka (Metody: Ćwiczenia praktyczne, symulacje)	Aleksandra Wilkin-Day	08-02-2026	12:35	14:05	01:30
13 z 15 Przerwa	Aleksandra Wilkin-Day	08-02-2026	14:05	14:15	00:10
14 z 15 Praktyczne stosowanie odzwierciedleń na przykładach własnych doświadczeń uczestników szkolenia (Metody: Ćwiczenia indywidualne i w parach, analiza przypadków, dyskusja)	Aleksandra Wilkin-Day	08-02-2026	14:15	15:00	00:45
15 z 15 Walidacja	-	08-02-2026	15:00	15:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 040,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 040,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	190,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	190,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Wilkin-Day

Psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, terapeutka motywująca, członkini MINT – Międzynarodowego Stowarzyszenia Trenerów Dialogu Motywującego.

Trenerka DM. Koderka MITI. W Instytucie odpowiedzialna m.in za współpracę międzynarodową oraz zespół koderów skali MITI.

Ma blisko 20-letnie doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, tworzeniu i koordynowaniu projektów społecznych oraz prowadzeniu warsztatów i szkoleń dla różnych grup odbiorców.

Uwielbia pracę z ludźmi i wciąż poszukuje nowych sposobów patrzenia oraz metod, które pozwalają lepiej i skuteczniej pomagać i szkolić. W wolnym czasie czyta książki (nie tylko psychologiczne), piecze ciasta i stara się na chwilę zatrzymać.

Wierzy, że w każdym człowieku tkwi potencjał do zmiany i rozwoju. Zgadza się z myślą Alberta Einsteina, którą kieruje się w swojej pracy: „w sercu każdej trudności spoczywa ukryta możliwość.” Trener posiada doświadczenie oraz kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikowi szkolenia w formie elektronicznej. Materiały zostaną przesłane e-mailem na podany adres skrzynki elektronicznej uczestnika szkolenia.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa jest stworzenie przez uczestnika szkolenia konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz wywiązanie się z warunków, które są przedstawione przez konkretnego Operatora, do którego przekazywane są dokumenty o dofinansowanie do danej usługi rozwojowej.

Przedsiębiorca jest zobowiązany do założenia konta uczestnika instytucjonalnego w BUR. Pracownik przewidziany do udziału w Projekcie jest zobowiązany do założenia konta uczestnika indywidualnego w BUR, na stronie www.uslugirozwojowe.parp.gov.pl oraz przypisania się do profilu instytucjonalnego przedsiębiorcy. Przedsiębiorcy powinni spełniać warunki przedstawione przez danego Operatora, do którego zostały złożone dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe

- Szkolenie na platformie zoom.
- W przypadku uczestniczenia w usłudze osoby z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do jej potrzeb.
- 1 godziny usługi rozwojowej = 45 minut.
- 8 godzin zajęć teoretycznych, 7 godzin zajęć praktycznych, 1 godzina walidacji
- Uczestnictwo w szkoleniu, będzie weryfikowane na podstawie raportu z logowań wygenerowanego z systemu. Konieczne jest uzyskanie przez uczestnika minimum 80% frekwencji.
- Przerwy nie wliczają się w czas realizacji usługi

Usługa prowadzona będzie za pomocą następujących metod interaktywnych i aktywizujących:

- Prezentacja
- Dyskusja na żywo
- Case study
- Testy
- Symulacje
- Ćwiczenia praktyczne
- Ćwiczenia grupowe
- Analiza przypadków
- Burza mózgów
- Ćwiczenia indywidualne i w parach

Podstawa zwolnienia z VAT: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. ze zmianami w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (par.3 ust.1 pkt.14).

Warunki techniczne

Wymaganie sprzętowe:

komputer wyposażony w kamerę i głośnik z aktualnym systemem operacyjnym (Windows, macOS lub Linux) i co najmniej 2 GB pamięci RAM

Parametry łącza sieciowego:

szybkość pobierania i wysyłania co najmniej 5Mb/s.

Minimalne parametry potrzebne do obsługi komunikatora dla:

- a) Systemu Windows 10 w wersji 1507 lub nowszej Systemu Windows 8 Systemu Windows 7 Systemu Windows 32 (obsługiwane są wersje 64- i 64-bitowe) 1. Procesor Co najmniej 1 GHz 2. Pamięć RAM Co najmniej 512 MB 3. Dodatkowe oprogramowanie DirectX w wersji 9.0 lub nowszej
- b) komputery Mac 1. Procesor co najmniej Intel 1 GHz (Core 2 Duo) 2. Pamięć RAM Co najmniej 1 GB 3. Dodatkowe oprogramowanie Najnowsza wersja programu QuickTime Łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s (APMG Int. zaleca korzystanie z łącza stałego) Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów (czytnik plików pdf oraz doc).

Kontakt



Piotr Makowski

E-mail makowskipiotr22@gmail.com

Telefon (+48) 576 660 550