



FABRYKA BIZNESU I

FINANSÓW Sp. z

o.o.

★★★★★ 5,0 / 5

4 oceny

## Szkolenie - Skuteczna komunikacja w zespole, czyli jak rozmawiać, by budować, a nie dzielić

Numer usługi 2025/11/16/153970/3150223

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 5 h

📅 17.01.2026 do 17.01.2026

1 500,00 PLN brutto

1 219,51 PLN netto

300,00 PLN brutto/h

243,90 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Identyfikatory projektów

Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób pracujących w zespołach, niezależnie od branży i zajmowanego stanowiska, które chcą rozwijać umiejętności skutecznej komunikacji, budować lepsze relacje i unikać nieporozumień. Adresowane jest zarówno do liderów, jak i członków zespołów, pragnących mówić z większą klarownością, słuchać z większą uważnością i adekwatnie reagować w sytuacjach napięcia. Uczestnikami mogą być także osoby, które czują, że są często źle rozumiane, unikają trudnych rozmów lub mają trudność w odnajdywaniu się w sytuacjach pełnych niedopowiedzeń. Szkolenie wzmacnia kompetencje interpersonalne, ucząc budowania komunikacji opartej na szacunku, jasności i odpowiedzialności, bez oceniania, manipulacji czy niepotrzebnego napięcia.

Usługa adresowana również dla uczestników projektu:

- „Kierunek – Rozwój”
- „Małopolski Pociąg Do Kariery - Sezon 1”
- "Nowy Start w Małopolsce z EURESEM"
- „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

10

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

5

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do skutecznego i świadomego prowadzenia komunikacji w zespole, w tym w sytuacjach wymagających jasnego przekazu, aktywnego słuchania oraz konstruktywnej wymiany informacji zwrotnej. Uczestnicy nauczą się stosować narzędzia i techniki pozwalające na budowanie porozumienia, unikanie nieporozumień oraz prowadzenie rozmów w warunkach napięcia, tak aby wspierały one współpracę, zaufanie i efektywność zespołu.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                                                                          | Metoda walidacji                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik wyjaśnia kluczowe zasady skutecznej komunikacji zespołowej.                   | Poprawne wskazanie co najmniej pięciu zasad oraz omówienie ich znaczenia w kontekście pracy zespołowej.                                       | Analiza dowodów i deklaracji        |
|                                                                                         |                                                                                                                                               | Wywiad ustrukturyzowany             |
| Uczestnik stosuje techniki aktywnego słuchania i precyzyjnego formułowania komunikatów. | W przygotowanym scenariuszu rozmowy zastosowano parafrazę, pytania pogłębiające i jasne komunikaty, unikając ocen i niejednoznaczności.       | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                         |                                                                                                                                               | Wywiad ustrukturyzowany             |
| Uczestnik dobiera adekwatne reakcje w sytuacjach trudnych i konfliktowych.              | W scenariuszu rozmowy wskazano co najmniej dwa sposoby utrzymania konstruktywnego tonu w sytuacji napięcia i opisano sposób ich zastosowania. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                         |                                                                                                                                               | Wywiad ustrukturyzowany             |
| Uczestnik formułuje konstruktywną informację zwrotną z wykorzystaniem wybranego modelu. | Przygotowana informacja zwrotna zawiera elementy zgodne z modelem FUKO lub SBI i jest oparta na faktach, a nie ocenach.                       | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                         |                                                                                                                                               | Wywiad ustrukturyzowany             |
| Uczestnik dopasowuje styl komunikacji do odbiorcy i kontekstu sytuacji.                 | W scenariuszu rozmowy wskazano zastosowanie co najmniej dwóch technik dopasowania przekazu do rozmówcy, z uzasadnieniem wyboru.               | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                         |                                                                                                                                               | Wywiad ustrukturyzowany             |

# 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

**Ramowy program szkolenia (5 godzin zegarowych: 4,5 godzin szkolenia + 0,5 godzina walidacji)**

### **Moduł 1: Podstawy skutecznej komunikacji**

Rola komunikacji w pracy zespołowej, kluczowe elementy procesu komunikacji, znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, najczęstsze źródła nieporozumień.

### **Moduł 2: Aktywne słuchanie i jasne komunikaty**

Techniki aktywnego słuchania (parafraza, pytania pogłębiające), formułowanie precyzyjnych komunikatów, unikanie niejednoznaczności i nadinterpretacji.

### **Moduł 3: Komunikacja w sytuacjach trudnych**

Rozpoznawanie sygnałów napięcia, zarządzanie emocjami, konstruktywne reagowanie w konflikcie, utrzymywanie partnerskiego tonu rozmowy.

### **Moduł 4: Informacja zwrotna w praktyce**

Zasady udzielania i przyjmowania feedbacku, różnica między oceną a informacją zwrotną, modele przekazywania informacji zwrotnej.

### **Moduł 5: Style komunikacyjne i dopasowanie do odbiorcy**

Identyfikacja stylów komunikacji, dopasowanie języka i formy przekazu do rozmówcy, budowanie mostów komunikacyjnych w zespole.

### **Walidacja efektów uczenia się**

Ćwiczenie praktyczne sprawdzające: symulacja rozmowy lub mini-case z życia zawodowego, analiza poprawności komunikacji, indywidualna informacja zwrotna.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                    | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 4</b> Szkolenie zdalne czasie rzeczywistym - 1 dzień (prezentacja, rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu)               | Agnieszka Dobosz | 17-01-2026            | 08:30               | 10:00               | 01:30         |
| <b>2 z 4</b> Szkolenie zdalne czasie rzeczywistym - 1 dzień (prezentacja, rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu)               | Agnieszka Dobosz | 17-01-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| <b>3 z 4</b> Szkolenie zdalne czasie rzeczywistym - 1 dzień (prezentacja, rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu)               | Agnieszka Dobosz | 17-01-2026            | 12:15               | 13:30               | 01:15         |
| <b>4 z 4</b> Walidacja po szkoleniu zdalnie czasie rzeczywistym - 1 dzień (prezentacja, rozmowa na żywo, ćwiczenia, współdzielenie ekranu) | -                | 17-01-2026            | 13:45               | 14:15               | 00:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 500,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 219,51 PLN |

Koszt osobogodziny brutto

300,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

243,90 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Agnieszka Dobosz

Prowadząca posiada ponad 25-letnie doświadczenie menedżerskie, w tym w latach 1996–2019 pełniła funkcję dyrektora zarządzającej w firmie produkcyjnej, odpowiadając m.in. za strategię, rozwój, komunikację oraz zarządzanie zespołami. Od 2020 roku prowadzi szkolenia i procesy rozwojowe w obszarze kompetencji przywódczych, komunikacyjnych oraz budowania pewności siebie. Od 2021 roku akredytowana mentorka EMCC na poziomie EIA, realizująca indywidualne i grupowe procesy mentoringowe oraz coachingowe. W ostatnich 5 latach zrealizowała ponad 900 godzin pracy rozwojowej z klientami indywidualnymi i zespołami. Łączy wiedzę strategiczną z uważnym, transformacyjnym podejściem, wspierając uczestników w rozwijaniu umiejętności efektywnej komunikacji, prowadzenia rozmów rozwojowych i wzmacniania sprawczości.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma komplet materiałów wspierających proces uczenia się i wdrażania zdobytej wiedzy w praktyce. W skład zestawu wchodzi: autorskie karty pracy, zestawy ćwiczeń komunikacyjnych, skrócone podsumowania modeli i technik omawianych podczas zajęć, arkusz samooceny oraz indywidualny plan wdrożenia. Materiały będą wykorzystywane w trakcie szkolenia oraz jako wsparcie po jego zakończeniu. Wszystkie przekazywane materiały pozostają własnością uczestnika i mogą być używane jako narzędzie rozwojowe w dalszej pracy indywidualnej lub zespołowej.

### Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Zawarto umowę z WUP Kraków w ramach Projektu „Małopolski Pociąg Do Kariery - Sezon 1” oraz Projektu "Nowy Start w Małopolsce z EURESEM"

Zawarto umowę z WUP Szczecin w ramach Projektu „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”

Przerwy w szkoleniach, w szczególności w ramach projektu MP i NSE, nie są wliczane w kwotę usługi.

## Warunki techniczne

Usługa szkoleniowa realizowana będzie w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, z wykorzystaniem platformy komunikacyjnej **Google Meet** lub innej równoważnej.

Aby zapewnić płynny i niezakłócony udział w szkoleniu, uczestnik musi dysponować:

- komputerem stacjonarnym lub laptopem z aktualnym systemem operacyjnym (Windows 10 lub nowszy, macOS, Linux),
- stabilnym łączem internetowym o przepustowości min. 10 Mb/s (zalecane: 20 Mb/s i więcej),
- działającą kamerą internetową (wymagana do pracy warsztatowej oraz weryfikacji obecności),
- sprawnym mikrofonem oraz głośnikami lub zestawem słuchawkowym (wymagana komunikacja głosowa podczas ćwiczeń i konsultacji),
- dostępem do przeglądarki internetowej w aktualnej wersji (zalecane: Chrome, Firefox lub Edge),
- kontem e-mail do komunikacji organizacyjnej i otrzymywania materiałów szkoleniowych.

W przypadku pracy na dwóch ekranach (np. laptop + monitor zewnętrzny), komfort uczestnictwa w ćwiczeniach praktycznych może być znacznie wyższy, jednak nie jest to wymóg konieczny.

W dniu poprzedzającym szkolenie uczestnik otrzyma link do spotkania,

Uczestnik powinien znajdować się w cichym, dobrze oświetlonym miejscu, umożliwiającym koncentrację i aktywny udział w pracy indywidualnej oraz zespołowej.

## Kontakt



**Agnieszka Dobosz**

**E-mail** [biuro@agnieszkadobosz.pl](mailto:biuro@agnieszkadobosz.pl)

**Telefon** (+48) 533 298 996