



Prywatna Praktyka
Szkoleniowo -
Terapeutyczna
PSYCHE Anna

Łabno

Brak ocen dla tego dostawcy

Kultura feedbacku w praktyce – szkolenie rozwijające umiejętność konstruktywnego dawania i przyjmowania informacji zwrotnej, budowania otwartej komunikacji, wzmacniania współpracy zespołowej oraz skutecznego prowadzenia rozmów menedżerskich.

Numer usługi 2025/11/18/178662/3155623

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 02.02.2026 do 31.03.2026

2 952,00 PLN brutto

2 400,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do menedżerów, liderów zespołów oraz specjalistów pełniących funkcje wspierające zarządzanie ludźmi. Uczestnikami mogą być osoby odpowiedzialne za komunikację, rozwój pracowników, udzielanie informacji zwrotnej oraz budowanie kultury współpracy w organizacji. Usługa przeznaczona jest zarówno dla osób z doświadczeniem menedżerskim, jak i dla pracowników przygotowujących się do roli lidera.

Minimalna liczba uczestników

13

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

01-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Po zakończeniu szkolenia uczestnik będzie potrafił świadomie przygotować i poprowadzić rozmowę feedbackową, stosując zasady konstruktywnej komunikacji. Będzie umiał udzielać informacji zwrotnej w sposób wspierający rozwój pracownika, reagować na opór i emocje, przyjmować feedback bez obronności oraz wykorzystywać narzędzia komunikacyjne do budowania kultury współpracy w zespole.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi przygotować strukturę rozmowy feedbackowej zgodnie z zasadami konstruktywnej komunikacji.	poprawnie dobiera elementy rozmowy (cel, opis zachowania, konsekwencje, oczekiwania), – potrafi nazwać, co w rozmowie jest faktami, a co interpretacją, – prezentuje logiczny i spójny przebieg rozmowy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi udzielić konstruktywnej informacji zwrotnej w sposób jasny, zrozumiały i nieocenający.	stosuje język opisowy, – przekazuje feedback w formule wspierającej rozwój, – unika uogólnień i komunikatów obwiniających.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi przyjąć informację zwrotną bez postawy obronnej i reagować adekwatnie do emocji rozmówcy.	utrzymuje otwartą postawę, – parafrazuje i dopytuje, – potrafi nazwać swoje emocje i potrzeby, – reaguje z poziomu ciekawości, nie obrony.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik rozpoznaje typowe błędy w przekazywaniu feedbacku i potrafi je skorygować.	identyfikuje błędy komunikacyjne (oceny, etykiety, generalizacje, „zawsze”, „nigdy”), – proponuje właściwe alternatywy, – analizuje przykłady i znajduje elementy wymagające poprawy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje narzędzia komunikacyjne wspierające budowanie kultury feedbacku w zespole.	dobiera odpowiednie narzędzia do sytuacji (model FUKO, SBI, kanapka, feedforward), – potrafi zaplanować cykliczny proces feedbackowy, – wskazuje korzyści dla zespołu i pracownika.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 USŁUGI (do BUR)

Program szkolenia „Feedback jako narzędzie rozwoju – dawanie i przyjmowanie informacji zwrotnej w praktyce menedżerskiej”

ZJAZD I (1,5 dnia)

Temat: Psychologia przyjmowania i dawania informacji zwrotnej

Zakres tematyczny:

1. Rola feedbacku w kulturze organizacyjnej i rozwoju pracownika.
2. Psychologiczne mechanizmy związane z przyjmowaniem i dawaniem informacji zwrotnej (emocje, obronność, pojemność psychiczna).
3. Indywidualne wzorce reagowania na ocenę i informację zwrotną.
4. Modele udzielania informacji zwrotnej (FUKO, SBI, DESC).
5. Język konstruktywnego feedbacku – fakty, obserwacje, intencje.
6. Trening udzielania i przyjmowania informacji zwrotnej (praca w parach i małych grupach).
7. Ćwiczenia praktyczne na przykładach uczestników: analiza sytuacji, symulacje, praca w trójkach.
8. Wzmacnianie świadomości emocjonalnej i umiejętności regulacji w procesie feedbacku.
9. Plan działań indywidualnych pomiędzy zjazdami.

ZJAZD II (1,5 dnia)

Temat: Feedback jako narzędzie przywództwa

Zakres tematyczny:

1. Analiza doświadczeń uczestników po wdrażaniu praktyk feedbackowych.
2. Różnice indywidualne w odbiorze informacji zwrotnej – dostosowanie stylu komunikacji.
3. Feedback rozwojowy i korygujący – różnice, cele i zastosowanie.
4. Prowadzenie rozmów w różnych kierunkach: w dół (do pracownika), w górę (do przełożonego), w bok (do współpracownika).
5. Trudne rozmowy i praca z emocjami: opór, obronność, złość, lęk.
6. Symulacje rozmów feedbackowych w różnych scenariuszach – forum praktyki.
7. Budowanie kultury feedbacku w zespole – zasady, rytuały, dobre praktyki.
8. Wypracowanie indywidualnych planów wdrożenia i nawyków komunikacyjnych.

harmonogram usługi:

ZJAZD I

Dzień 1 – 8 godzin dydaktycznych

09:00–09:45 – Wprowadzenie, cele szkolenia

09:45–10:30 – Psychologiczne mechanizmy feedbacku

10:30–10:45 – Przerwa

10:45–11:30 – Wzorce reagowania i emocje w procesie feedbacku

11:30–12:15 – Analiza doświadczeń uczestników

12:15–13:00 – Przerwa

13:00–13:45 – Modele feedbacku (FUKO, SBI, DESC)

13:45–14:30 – Formułowanie konstruktywnych komunikatów

14:30–15:15 – Ćwiczenia praktyczne

15:15–16:00 – Feedback na forum – praca grupowa

Dzień 2 – 4 godziny dydaktyczne

09:00–09:45 – Trening rozmów feedbackowych

09:45–10:30 – Praca w trójkach: dający / przyjmujący / obserwator

10:30–10:45 – Przerwa

10:45–11:30 – Analiza scenek i omówienia

11:30–12:15 – Plan działań międzyzjazdowych

12:15–13:00 – Podsumowanie

ZJAZD II

Dzień 1 – 8 godzin dydaktycznych

09:00–09:45 – Refleksje z wdrożeń po pierwszym zjeździe

09:45–10:30 – Różnice indywidualne w odbiorze feedbacku

10:30–10:45 – Przerwa

10:45–11:30 – Feedback rozwojowy i korygujący

11:30–12:15 – Symulacje rozmów w różnych kierunkach

12:15–13:00 – Przerwa

13:00–13:45 – Trudne rozmowy – praca z emocjami

13:45–14:30 – Reakcje na opór i obronność

14:30–15:15 – Ćwiczenia praktyczne

15:15–16:00 – Forum praktyki i omówienia

Dzień 2 – 4 godziny dydaktyczne

09:00–09:45 – Budowanie kultury feedbacku

09:45–10:30 – Rytuały komunikacji i dobre praktyki w zespołach

10:30–10:45 – Przerwa

10:45–11:30 – Superwizja przypadków

11:30–12:15 – Indywidualne plany wdrożenia

12:15–13:00 – Podsumowanie i zakończenie szkolenia

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	2 952,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

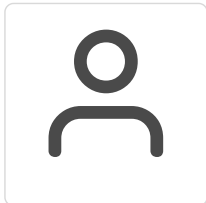
Anna Łabno

Anna Łabno – psycholożka, psychoterapeutka w podejściu psychodynamicznym, certyfikowana coach oraz doświadczona trenerka rozwoju osobistego i kompetencji interpersonalnych. Od ponad 20 lat pracuje w obszarze relacji międzyludzkich, komunikacji oraz pracy z klientem, łącząc wiedzę psychologiczną z praktyką biznesową. Posiada wieloletnie doświadczenie we wspieraniu menedżerów, zespołów i specjalistów w rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych, budowaniu relacji opartych na zaufaniu oraz prowadzeniu konstruktywnych rozmów – także w sytuacjach trudnych i emocjonalnie wymagających.

W prowadzonej przez siebie praktyce szkoleniowej i terapeutycznej koncentruje się na rozwijaniu kompetencji związanych z dawaniem i przyjmowaniem informacji zwrotnej, regulacją emocji,

budowaniem odporności psychicznej oraz świadomym funkcjonowaniem w relacjach zawodowych. Pracuje zarówno indywidualnie, jak i z grupami, prowadząc warsztaty z komunikacji, uważności, samoświadomości i kultury feedbacku. W procesach rozwojowych wykorzystuje różnorodne metody psychologiczne, pracę doświadczeniową oraz elementy podejścia humanistycznego i systemowego.

Od wielu lat wspiera klientów w rozwoju osobistym i zawodowym, prowadzi regularną praktykę terapeutyczną oraz współpracuje z firmami i organizacjami w obszarze rozwoju kompetencji miękkich i liderkich. Jej podejście wyróżnia uważność na procesy emocjonalne, wysokie standardy etyczne oraz umiejętność budowania bezpiecznej, sprzyjającej rozwojowi atmosfery.



2 z 2

Hanna Kowakowska

Hanna Kowakowska – certyfikowany i doświadczony Trener Biznesu, Coach oraz Psychoterapeutka Gestalt. Psychoterapeutka Par EFT w trakcie certyfikacji. Posiada wieloletnie doświadczenie zdobyte w środowisku międzynarodowym. Przez 8 lat pracowała w branży finansowej jako Trener Wewnętrzny, szkoląc menedżerów średniego i wyższego szczebla oraz zespoły sprzedażowe. Kolejnych 8 lat współpracowała jako Trener, Coach i konsultant z firmą doradczo-szkoleniową 6th Sense. Obecnie współtworzy firmę HAKOBA & Partnerzy. Specjalizuje się w obszarze komunikacji interpersonalnej w biznesie, w tym w sytuacjach trudnych, konfliktowych, negocjacyjnych oraz związanych z zarządzaniem i przewodzeniem zespołom. Prowadzi procesy facylitacji wspierające organizacje w zmianie, budowaniu strategii, wyznaczaniu zasad współpracy oraz rozwiązywaniu kluczowych dylematów zespołowych. Ma na swoim koncie ponad 3000 godzin coachingu indywidualnego i grupowego (również executive) oraz ponad 10 000 godzin szkoleń. Skutecznie wspiera zarówno menedżerów, jak i całe zespoły w rozwoju kompetencji komunikacyjnych, liderkich i relacyjnych. W pracy korzysta z zasobów Klienta, łączy wiedzę psychologiczną z praktyką biznesową i inspirowanie do refleksji oraz realnej zmiany. Od pięciu lat prowadzi własną praktykę psychoterapeutyczną.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej, obejmujący:

- prezentację ze szkolenia zawierającą modele i narzędzia feedbacku,
- opisy modeli komunikacyjnych (FUKO, SBI, DESC, Feedforward),
- zestaw ćwiczeń do samodzielnej pracy,
- arkusz do przygotowania rozmowy feedbackowej,
- formularz planu działań rozwojowych,
- materiały podsumowujące najważniejsze zasady i dobre praktyki komunikacji,
- wskazówki dotyczące przyjmowania i udzielania informacji zwrotnej.

Wszyscy uczestnicy otrzymają dostęp do materiałów po zakończeniu zjazdu.

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem szkolenia może być osoba pełniąca rolę menedżerską, liderką lub przygotowująca się do takiej roli.

- Wymagana jest gotowość do aktywnego udziału w ćwiczeniach praktycznych oraz pracy w grupie.

- Zalecane jest posiadanie podstawowej wiedzy na temat komunikacji interpersonalnej (nie jest to warunek konieczny).
- Obecność na minimum 80% zajęć jest wymagana do uzyskania potwierdzenia ukończenia usługi.
- Uczestnik powinien mieć możliwość wniesienia własnych przykładów i sytuacji zawodowych do pracy podczas szkolenia.

Informacje dodatkowe

Szkolenie ma charakter warsztatowy i opiera się na aktywnych metodach pracy: ćwiczeniach praktycznych, scenkach, analizie przypadków oraz dyskusjach moderowanych. Uczestnicy mogą wносить własne sytuacje zawodowe do omówienia w trakcie zajęć.

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej, w sali szkoleniowej zapewniającej warunki do pracy grupowej.

Uczestnik po zakończeniu szkolenia otrzyma potwierdzenie udziału oraz dostęp do materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej.

Adres

al. Aleje Jerozolimskie 94

00-807 Warszawa

woj. mazowieckie

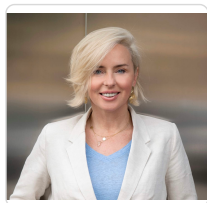
Szkolenie realizowane będzie w formie stacjonarnej na terenie Warszawy, w sali szkoleniowej zapewniającej odpowiednie warunki do pracy warsztatowej (oświetlenie, wentylacja, stoły do pracy w grupach, dostęp do rzutnika lub ekranu, możliwość prowadzenia ćwiczeń w podgrupach).

Dokładny adres zostanie podany uczestnikom przed rozpoczęciem szkolenia i będzie dostosowany do potrzeb oraz dostępności organizacji zamawiającej (Grupa AdNext).

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anna Łabno

E-mail alprywatne@gmail.com

Telefon (+48) 506 015 748