



Nawigator  
Doradztwo  
Gospodarcze  
Sławomir Kośmicki  
★★★★★ 4,6 / 5  
509 ocen

## „Siła Współpracy – Team Building czyli trening budowania spójnego i efektywnego zespołu.” Usługa szkoleniowa.

Numer usługi 2025/11/19/7120/3158295

4 600,00 PLN brutto  
4 600,00 PLN netto  
200,00 PLN brutto/h  
200,00 PLN netto/h

📍 Sianożęty / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)  
📄 Usługa szkoleniowa  
🕒 23 h  
📅 20.12.2025 do 17.01.2026

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Grupa docelowa usługi           | Szkolenie jest przeznaczone dla zespołów/pracowników pracujących na co dzień razem, które chcą wzmocnić współpracę, poprawić komunikację i zwiększyć skuteczność wspólnego działania. Usługa kierowana jest zarówno do nowych zespołów, jak i do grup z dłuższym stażem, które chcą podnieść poziom integracji i wzajemnego zaufania. |
| Minimalna liczba uczestników    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Maksymalna liczba uczestników   | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Data zakończenia rekrutacji     | 19-12-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Forma prowadzenia usługi        | mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Liczba godzin usługi            | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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 ma na celu wsparcie uczestników w podnoszeniu efektywności zawodowej poprzez rozwijanie umiejętności współpracy zespołowej i budowania konstruktywnych relacji z innymi członkami zespołu.

Uczestnicy poznają różne role zespołowe i ich znaczenie, nauczą się rozpoznawać zachowania wzmacniające lub osłabiające realizację celów oraz rozwiną kompetencje z zakresu komunikacji, rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie w trudnych sytuacjach wynikających ze współpracy grupowej.

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

| Efekty uczenia się                                                                     | Kryteria weryfikacji                                                            | Metoda walidacji |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Uczestnik świadomie wykorzystuje narzędzia wspierające efektywną współpracę w zespole. | dobiera odpowiednie techniki pracy zespołowej do sytuacji,                      | Wywiad swobodny  |
|                                                                                        | uzasadnia wybór danej metody współpracy,                                        | Wywiad swobodny  |
|                                                                                        | przedstawia przykłady zastosowania narzędzi we własnym środowisku pracy.        | Wywiad swobodny  |
| Uczestnik potrafi analizować swoją pozycję i sposób funkcjonowania w grupie.           | opisuje własne mocne strony i obszary do rozwoju w kontekście pracy zespołowej, | Wywiad swobodny  |
|                                                                                        | wskazuje, jak jego postawa wpływa na dynamikę grupy,                            | Wywiad swobodny  |
|                                                                                        | formułuje plan działań, który poprawi jego współpracę z innymi.                 | Wywiad swobodny  |
| Uczestnik identyfikuje czynniki wpływające na powodzenie realizacji celów zespołu.     | wymienia elementy sprzyjające efektywności grupy,                               | Wywiad swobodny  |
|                                                                                        | rozpoznaje bariery uniemożliwiające osiąganie celów,                            | Wywiad swobodny  |
|                                                                                        | proponuje działania usprawniające współpracę.                                   | Wywiad swobodny  |
| Uczestnik buduje relacje oparte na otwartości, zaufaniu i wzajemnym wsparciu.          | poprawnie stosuje zasady empatycznej komunikacji,                               | Wywiad swobodny  |
|                                                                                        | prezentuje postawę sprzyjającą integracji i współpracy,                         | Wywiad swobodny  |
|                                                                                        | wskazuje zachowania budujące zaufanie w zespole.                                | 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 skierowane jest do pracowników, którzy chcą rozwijać umiejętności związane z pracą zespołową, komunikacją oraz budowaniem środowiska sprzyjającego współpracy i wysokiej wydajności. Uczestnicy poznają mechanizmy funkcjonowania zespołów, rolę poszczególnych członków, czynniki wpływające na realizację celów, a także nauczą się praktycznych metod rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie w wymagających sytuacjach zawodowych.

### **Dzień 1**

#### **Moduł 1. Istota współpracy i fundamenty budowania zespołu**

- Czym różni się grupa od zespołu - analiza praktyczna.
- Struktura zespołu i zależności między członkami.
- Samoocena własnej roli w zespole - ćwiczenia integracyjne.
- Oczekiwania, potrzeby i zasoby poszczególnych członków zespołu.

#### **Moduł 2. Role i odpowiedzialności w zespole**

- Identyfikacja ról zespołowych i ich wpływ na realizację zadań.
- Przypisanie odpowiedzialności wynikających z pełnionej roli.
- Analiza mocnych stron i obszarów do rozwoju każdego uczestnika.

#### **Moduł 3. Zasady współpracy i budowanie spójności**

- Ustalanie wspólnych zasad i wartości pracy zespołowej.
- Zachowania wspierające i zaburzające realizację celów.
- Warsztat: „Co buduje, a co osłabia mój zespół?”

### **Dzień 2**

#### **Moduł 4. Komunikacja jako narzędzie współpracy**

- Elementy skutecznej komunikacji w środowisku pracy.
- Bariery komunikacyjne i techniki ich minimalizowania.
- Asertywność - jak komunikować się jasno, z szacunkiem i bez konfliktów.
- Znaczenie komunikacji niewerbalnej w relacjach zawodowych.

#### **Moduł 5. Komunikacja w sytuacjach obciążenia**

- Reagowanie w stresie i przy presji czasowej.
- Trening aktywnego słuchania i parafrazy.
- Przekazywanie informacji zwrotnej - konstruktywnej, rzeczowej i bez ocen.

#### **Moduł 6. Ćwiczenia online w zespole**

- Mini-symulacje rozmów trudnych.
- Praktyczne zastosowanie narzędzi komunikacyjnych w zadaniach grupowych.

### Dzień 3

#### Moduł 7. Konflikty w zespole -diagnoza i mechanizmy powstawania

- Skąd biorą się konflikty w pracy zespołowej.
- Emocje i ich wpływ na współpracę.
- Typy zachowań w sytuacjach spornych.

#### Moduł 8. Techniki rozwiązywania sporów

- Metody łagodzenia konfliktów i prowadzenia rozmów naprawczych.
- Mediacja wewnątrz zespołu - podstawowe narzędzia.
- Ćwiczenia: praca z realnymi przykładami uczestników.

#### Moduł 9. Utrzymanie współpracy i prewencja konfliktów

- Jak budować długofalową kulturę współpracy.
- Narzędzia wspierające pozytywną atmosferę w zespole.
- Tworzenie planu działań dla zespołu.

#### Zakończenie programu

- Podsumowanie zdobytych umiejętności.
- Omówienie postępów i refleksji uczestników.
- Sesja pytań i odpowiedzi.

Usługa szkoleniowa będzie prowadzona w formie mieszanej (usługa stacjonarna połączona z usługą zdaną w czasie rzeczywistym) w wymiarze 23 godzin lekcyjnych (45 min - 1 lekcja).

Przerwy nie wliczają się w czas usługi szkoleniowej.

Weryfikacja efektów jest rozumiana jako sprawdzenie wyników pracy słuchacza i określenie, czy zostały przez niego osiągnięte zdefiniowane efekty uczenia się.

FORMA:

- swobodna rozmowa

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 33

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                     | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| 1 z 33<br>Wprowadzenie i integracja;<br>Powitanie, cele szkolenia, zasady pracy w grupie, krótka integracja | Anna Kornacka | 20-12-2025            | 11:00               | 11:45               | 00:45         | Tak               |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                 | Prowadzący    | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <b>2 z 33</b> Różnice między grupą a zespołem, samoocena roli w zespole, ćwiczenia integracyjne                            | Anna Kornacka | 20-12-2025               | 11:45                  | 12:30                  | 00:45         | Tak                  |
| <b>3 z 33</b> Przerwa kawowa.                                                                                              | Anna Kornacka | 20-12-2025               | 12:30                  | 12:45                  | 00:15         | Tak                  |
| <b>4 z 33</b> Moduł 2: Role i odpowiedzialności w zespole; Analiza ról zespołowych, przypisanie zadań, ćwiczenia w grupach | Anna Kornacka | 20-12-2025               | 12:45                  | 13:30                  | 00:45         | Tak                  |
| <b>5 z 33</b> Moduł 2 cd. Omówienie mocnych stron i obszarów do rozwoju, dyskusja                                          | Anna Kornacka | 20-12-2025               | 13:30                  | 14:15                  | 00:45         | Tak                  |
| <b>6 z 33</b> Przerwa obiadowa                                                                                             | Anna Kornacka | 20-12-2025               | 14:15                  | 14:45                  | 00:30         | Tak                  |
| <b>7 z 33</b> Moduł 3: Zasady współpracy i budowanie spójności; Ustalanie zasad pracy zespołowej, ćwiczenia praktyczne     | Anna Kornacka | 20-12-2025               | 14:45                  | 15:30                  | 00:45         | Tak                  |
| <b>8 z 33</b> Moduł 3 cd. Warsztat „Co buduje, a co osłabia zespół?”                                                       | Anna Kornacka | 20-12-2025               | 15:30                  | 16:15                  | 00:45         | Tak                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                             | Prowadzący       | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| 9 z 33<br>Przerwa<br>kawowa.                                                                                           | Anna<br>Kornacka | 20-12-2025               | 16:15                  | 16:30                  | 00:15         | Tak                  |
| 10 z 33<br>Podsumowanie i refleksja;<br>Omówienie<br>ćwiczeń,<br>wnioski z<br>dnia,<br>przygotowanie do dnia<br>online | Anna<br>Kornacka | 20-12-2025               | 16:30                  | 17:15                  | 00:45         | Tak                  |
| 11 z 33<br>Powitanie i<br>przypomnienie; Cele dnia,<br>zasady pracy<br>online,<br>integracja<br>grupy                  | Anna<br>Kornacka | 10-01-2026               | 08:00                  | 08:45                  | 00:45         | Nie                  |
| 12 z 33 Moduł<br>4:<br>Komunikacja<br>w zespole;<br>Skuteczna<br>komunikacja,<br>bariery<br>komunikacyjne              | Anna<br>Kornacka | 10-01-2026               | 08:45                  | 09:30                  | 00:45         | Nie                  |
| 13 z 33 Moduł<br>4 cd.<br>Asertywność,<br>komunikacja<br>werbalna i<br>niewerbalna                                     | Anna<br>Kornacka | 10-01-2026               | 09:30                  | 10:15                  | 00:45         | Nie                  |
| 14 z 33<br>Przerwa<br>kawowa                                                                                           | Anna<br>Kornacka | 10-01-2026               | 10:15                  | 10:30                  | 00:15         | Nie                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                                                 | Prowadzący       | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <b>15 z 33</b> Moduł<br>5:<br>Komunikacja<br>w sytuacjach<br>obciążenia;<br>Trening<br>aktywnego<br>słuchania,<br>przekazywani<br>e informacji<br>zwrotnej | Anna<br>Kornacka | 10-01-2026               | 10:30                  | 11:15                  | 00:45         | Nie                  |
| <b>16 z 33</b> Moduł<br>5 cd.<br>Symulacje<br>rozmów<br>trudnych w<br>breakout<br>rooms                                                                    | Anna<br>Kornacka | 10-01-2026               | 11:15                  | 12:00                  | 00:45         | Nie                  |
| <b>17 z 33</b><br>Przerwa<br>obiadowa                                                                                                                      | Anna<br>Kornacka | 10-01-2026               | 12:00                  | 12:30                  | 00:30         | Nie                  |
| <b>18 z 33</b> Moduł<br>6: Ćwiczenia<br>online w<br>zespole;<br>Analiza<br>nagrań i mini-<br>case study,<br>zadania<br>grupowe                             | Anna<br>Kornacka | 10-01-2026               | 12:30                  | 13:15                  | 00:45         | Nie                  |
| <b>19 z 33</b> Moduł<br>6 cd.<br>Prezentacja<br>wyników i<br>dyskusja                                                                                      | Anna<br>Kornacka | 10-01-2026               | 13:15                  | 14:00                  | 00:45         | Nie                  |
| <b>20 z 33</b><br>Przerwa<br>kawowa                                                                                                                        | Anna<br>Kornacka | 10-01-2026               | 14:00                  | 14:15                  | 00:15         | Nie                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                         | Prowadzący    | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <div>21 z 33</div> Podsumowanie dnia;<br>Refleksja uczestników, wnioski, pytania i przygotowanie do kolejnego dnia | Anna Kornacka | 10-01-2026               | 14:15                  | 15:00                  | 00:45         | Nie                  |
| <div>22 z 33</div> Powitanie i przypomnienie; Cele dnia, podsumowanie poprzednich spotkań                          | Anna Kornacka | 17-01-2026               | 08:00                  | 08:45                  | 00:45         | Nie                  |
| <div>23 z 33</div> Moduł 7: Konflikty w zespole; Diagnostyka konfliktów, emocje w pracy zespołowej                 | Anna Kornacka | 17-01-2026               | 08:45                  | 09:30                  | 00:45         | Nie                  |
| <div>24 z 33</div> Moduł 7 cd. Analiza typów zachowań w konfliktach                                                | Anna Kornacka | 17-01-2026               | 09:30                  | 10:15                  | 00:45         | Nie                  |
| <div>25 z 33</div> Przerwa kawowa                                                                                  | Anna Kornacka | 17-01-2026               | 10:15                  | 10:30                  | 00:15         | Nie                  |
| <div>26 z 33</div> Moduł 8: Techniki rozwiązywania sporów; Mediacja wewnętrzna, strategie łagodzenia konfliktów    | Anna Kornacka | 17-01-2026               | 10:30                  | 11:15                  | 00:45         | Nie                  |



| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                                                                    | Prowadzący       | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <b>27 z 33</b> Moduł<br>8 cd.<br>Ćwiczenia<br>praktyczne w<br>breakout<br>rooms                                                                                               | Anna<br>Kornacka | 17-01-2026               | 11:15                  | 12:00                  | 00:45         | Nie                  |
| <b>28 z 33</b><br>Przerwa<br>obiadowa                                                                                                                                         | Anna<br>Kornacka | 17-01-2026               | 12:00                  | 12:30                  | 00:30         | Nie                  |
| <b>29 z 33</b> Moduł<br>9: Utrzymanie<br>współpracy i<br>prewencja<br>konfliktów<br>Budowanie<br>kultury<br>współpracy,<br>narzędzia<br>wspierające<br>pozytywną<br>atmosferę | Anna<br>Kornacka | 17-01-2026               | 12:30                  | 13:15                  | 00:45         | Nie                  |
| <b>30 z 33</b> Moduł<br>9 cd.<br>Ćwiczenia<br>praktyczne,<br>case study                                                                                                       | Anna<br>Kornacka | 17-01-2026               | 13:15                  | 14:00                  | 00:45         | Nie                  |
| <b>31 z 33</b><br>Przerwa<br>kawowa                                                                                                                                           | Anna<br>Kornacka | 17-01-2026               | 14:00                  | 14:15                  | 00:15         | Nie                  |
| <b>32 z 33</b><br>Walidacja                                                                                                                                                   | Anna<br>Kornacka | 17-01-2026               | 14:15                  | 14:30                  | 00:15         | Nie                  |
| <b>33 z 33</b><br>Zamknięcie<br>szkolenia<br>Refleksja<br>uczestników,<br>sesja pytań i<br>odpowiedzi,<br>zakończenie<br>programu                                             | Anna<br>Kornacka | 17-01-2026               | 14:30                  | 15:00                  | 00:30         | Nie                  |

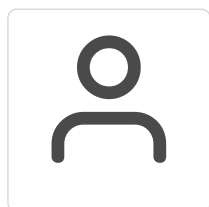
# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 4 600,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 4 600,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 200,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 200,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Anna Kornacka

Trenerka kompetencji miękkich, propagatorka zastosowania dorobku neuronauk oraz psychologii społecznej w praktyce biznesowej - posiada ponad 20 letnie doświadczenie szkoleniowe, specjalizuje się m.in. w: skutecznej komunikacji, neurozarządzaniu, negocjacjach, zarządzaniu zespołem, motywowaniu, przywództwie, zarządzaniu stresem, inteligencji emocjonalnej, myśleniu kreatywnym, zarządzaniu czasem i organizacji pracy.

Przeszkoliła tysiące osób z różnorodnych branż i obszarów, pracowała m.in. dla: Ministerstwa Finansów, Ministerstwa Gospodarki, szkoliła kadry uczelni, realizowała projekty edukacyjne dla uczelni z całej Polski (m.in. Uniwersytet Warszawski, Uniwersytet SWPS, Polsko Japońska Akademia Technik Komputerowych, Wyższa Szkoła Bankowa), przeszkoliła kilkadziesiąt zespołów biznesowych (m.in. Tieto, Bank PKO, BOŚ Bank, Fundusz Ochrony Środowiska, LarsLaj, McDonalds).

Ukończyła studia magisterskie (2001) na kierunku Pedagogika (Uniwersytet Szczeciński), absolwentka licznych szkoleń i kursów doszkalających: 2012 – kurs trenerski (OPM), 2019 - kurs "Neurodydaktyka doktora Marka Kaczmarzyka" oraz 2002 – studia podyplomowe z zakresu doradztwa personalnego (US, Katedra Psychologii), 2012 - studia podyplomowe Akademia Euroliderek (Wyższa Szkoła Biznesu – National Louis University w Nowym Sączu, Wydział Psychologii i Zarządzania).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają kompletny skrypt szkoleniowy wraz z materiałami dodatkowymi do ćwiczeń realizowanych podczas szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest wpisanie do Bazy Usług Rozwojowych. Obecność na szkoleniu obowiązkowa od momentu rozpoczęcia do jego zakończenia.

# Warunki techniczne

Wymagania sprzętowe/techniczne:

Posiadanie sprzętu komputerowego z dostępem do połączenia internetowego – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE).

Posiadanie głośnika i mikrofonu połączonego ze sprzętem komputerowym.

Dostęp do aktywnego e-maila, na który zostanie dostarczony link do platformy zoom.

Obsługiwany system operacyjny dla platformy zoom:

System operacyjny macOS X w wersji 10.9 lub nowszej

System operacyjny Windows w wersji 7, 8 lub 8.1, Windows 10

System operacyjny Ubuntu w wersji 12.04 lub nowszej

System operacyjny Mint w wersji 17.1 lub nowszej

System operacyjny Red Hat Enterprise Linux w wersji 6.4 lub nowszej

System operacyjny Oracle Linux w wersji 6.4 lub nowszej

System operacyjny CentOS w wersji 6.4 lub nowszej

Oprogramowanie Fedora w wersji 21 lub nowszej

Oprogramowanie OpenSUSE w wersji 13.2 lub nowszej

System operacyjny ArchLinux (tylko w wersji 64-bitowej)

Obsługiwane przeglądarki:

Windows: Internet Explorer 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+

macOS: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+

Linux: Firefox 27+, Chrome 30+

Wymagania łącza internet. w zależności od jakości transmisji.

Usługa odbywa się na platformie ZOOM. Ważność linku obejmuje czas usługi

## Adres

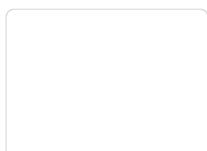
ul. Północna 6

78-111 Sianożęty

woj. zachodniopomorskie

Imperiall Resort & MediSpa Sianożęty

## Kontakt



**Lidia Walczak**

**E-mail** [l.walczak@navigator.com.pl](mailto:l.walczak@navigator.com.pl)



**Telefon** (+48) 796 021 533