



Fundacja Edukacji
Prawnej

★★★★★ 4,8 / 5

2 915 ocen

Współpraca, Różnorodność i Odporność: kompetencje przyszłości – warsztaty rozwojowe

Numer usługi 2025/11/26/30533/3173051

📍 Poznań / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną
w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 13.12.2025 do 19.12.2025

7 011,00 PLN brutto

5 700,00 PLN netto

250,39 PLN brutto/h

203,57 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Uczestnikami szkolenia mogą być pracownicy różnych działów i poziomów organizacji, którzy:

- chcą wzmocnić współpracę i skuteczną komunikację w zespole,
- poszukują nowych sposobów budowania integralności i zaufania w grupie,
- potrzebują lepiej radzić sobie w sytuacjach presji, stresu i dynamicznych zmian,
- pracują nad kompetencją działania w duchu wspólnego celu,
- wykonują zadania w środowisku wymagającym kreatywności, elastyczności i współdziałania.

Brak wymagań wstępnych. Szkolenie przeznaczone jest dla wszystkich pracowników, niezależnie od stanowiska czy doświadczenia.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

12-12-2025

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

28

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

Celem usługi jest przygotowanie uczestnika do skutecznego działania w zespole poprzez rozwinięcie umiejętności klarownej komunikacji, współpracy i odpowiedzialnego realizowania celów. Po szkoleniu uczestnik będzie efektywnie komunikował się w sytuacjach codziennych i pod presją, angażował się w pracę grupową, reagował konstruktywnie na trudności oraz wspierał innych członków zespołu w osiągnięciu celów. Będzie również przygotowany do aktywnego budowania atmosfery zaufania i współodpowiedzialności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje się i współpracuje z członkami zespołu	wykazuje otwartość na współpracę i perspektywę innych osób	Obserwacja w warunkach symulowanych
	konstruktywnie udziela i przyjmuje feedback	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostosowuje styl komunikacji do potrzeb zespołu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	charakteryzuje elementy odpowiedzialnej współpracy, takie jak podział ról, organizacja pracy, przepływ informacji i wspólne cele	Wywiad swobodny
	współtworzy rozwiązania problemów, aktywnie angażując się w burze mózgów i narzędzia pracy grupowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zarządza emocjami	umiejętnie radzi sobie z napięciem emocjonalnym w sytuacjach zespołowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje strategie radzenia sobie z trudnościami komunikacyjnymi, konfliktami i presją	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki autoregulacyjne wspierające efektywność pracy (oddechowe, pauza poznawcza, komunikacja bez napięcia)	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przejawia odpowiedzialną postawę wobec zadań zespołowych i powierzonych ról	wspiera atmosferę zaufania, otwartości i współodpowiedzialności w grupie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	angażuje się w proces komunikacji, dbając o zrozumienie, szacunek i konstruktywny dialog	Obserwacja w warunkach symulowanych
	demonstruje proaktywność w rozwiązywaniu trudności i wspieraniu innych członków zespołu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	buduje relacje oparte na współpracy, zamiast rywalizacji, oraz aktywnie dba o dobrostan grupy	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

Moduł 1: Zespół jak drużyna sportowa

- Co decyduje o sile zespołu?
- Wspólne wartości i wspólny cel jako fundament.

Moduł 2: Komunikacja w ruchu

- Zadania zespołowe wymagające precyzyjnej komunikacji.
- Sygnały, tempo, odpowiedzialność, synchronizacja.

Moduł 3: Współpraca w warunkach presji

- Ćwiczenia w czasie presji oraz dynamicznych zmian.
- Reakcje na stres i bodźce zewnętrzne.
- Jak zachowujemy się, gdy robi się trudniej?
- Stres w codziennych obowiązkach.

Moduł 4: Rola i potencjał jednostki

- Naturalne style działania według metodologii Bodhy™.
- Co każdy wnosi do zespołu?

Moduł 5: Feedback i wspólna odpowiedzialność

- Jak mówić, żeby wzmacniać, nie osłabiać?
- Co możemy robić lepiej jako zespół?

Moduł 6: Integracja i doświadczenie jedności

- Finałowe zadanie drużynowe – symboliczna metafora współpracy.
- Wspólne podsumowanie i wyznaczenie kierunków wzmacniania zespołu.

Moduł 7: Neurobiologia stresu – jak działa Twój mózg pod presją? - sesja ONLINE w czasie rzeczywistym

Moduł 8: Odkrywanie zasobów i eliminacja blokad psychicznych - sesja ONLINE w czasie rzeczywistym

Moduł 9: Praktyka uważności - sesja ONLINE w czasie rzeczywistym

Moduł 10: Podsumowanie warsztatów, wypracowanie planu wdrożeniowego - sesja ONLINE w czasie rzeczywistym

Walidacja: obserwacja w warunkach symulowanych, wywiad swobodny

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 min), co łącznie przekłada się na godziny zegarowe wynikające z harmonogramu, tj. liczba 28 godzin dydaktycznych odpowiada 21 godzinom zegarowym.

Przerwy są zaplanowane w trakcie poszczególnych bloków szkoleniowych i wliczone w czas trwania usługi.

Metody szkoleniowe

- ćwiczenia ruchowe i zespołowe inspirowane sportem kwalifikowanym
- praca somatyczna Bodhy™ (oddech, równowaga, koordynacja)
- symulacje i zadania w grupach
- gry integracyjne
- analiza doświadczeń i wspólne wnioski
- mini-wykłady i omówienia
- praca warsztatowa nad komunikacją

Walidacja efektów uczenia się

- **obserwacja zachowania uczestników** w zadaniach zespołowych,
 - analiza wykonania zadań grupowych (komunikacja, współpraca, odpowiedzialność),
 - weryfikacja deklaracji rozwojowych i wniosków końcowych.
- **wywiad swobodny** z uczestnikami podczas podsumowania

1. WYWIAD

Każdy uczestnik weźmie udział w krótkiej rozmowie, podczas której osoba walidująca sprawdzi:

a) Zrozumienie kluczowych treści szkolenia

Uczestnik:

- opíše, czym dla niego jest efektywna komunikacja zespołowa,
- wskaże różnice między komunikacją reaktywną a odpowiedzialną,
- wyjaśni, jak stres i napięcie wpływają na sposób porozumiewania się w pracy.

b) Refleksję nad własnym funkcjonowaniem w zespole

Uczestnik:

- omówi, jakie zachowania lub nawyki planuje zmienić lub wzmocnić po szkoleniu,
- przedstawi własny wniosek dotyczący budowania zaufania i wspólnych celów w zespole,
- opowie, jak może zastosować poznane techniki regulacji emocji w codziennej pracy.

c) Umiejętność wykorzystania narzędzi poznanych podczas warsztatu

W szczególności:

- praktyk Bodhy™ (np. zatrzymanie stresu, kinestetyczna autorefleksja, reset napięcia),
- narzędzi komunikacyjnych (m.in. „komunikat odpowiedzialny”, słuchanie 3-poziomowe, dopasowanie komunikacyjne),
- zasad współpracy i osiągania wspólnych celów.

Wywiad ma charakter refleksyjno-praktyczny, a nie egzaminacyjny – ma potwierdzić rzeczywistą gotowość uczestnika do zastosowania wiedzy w pracy.

2. OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYCH

Po wywiadzie uczestnicy wezmą udział w krótkim ćwiczeniu grupowym, które odzwierciedla realne sytuacje zawodowe w Global Fun Sport.

Przykład ćwiczenia

Zadaniem zespołu jest:

- rozwiązać zadany problem projektowy,
- wypracować wspólną decyzję,
- podzielić role i odpowiedzialności,
- zaprezentować rezultat.

Osoba walidująca będzie oceniać m.in.:

- ✓ umiejętność komunikacji – jasność przekazu, umiejętność słuchania, reagowanie bez agresji i bez wycofania,
- ✓ pracę zespołową – współtworzenie rozwiązań, włączanie innych w proces, dzielenie się odpowiedzialnością,
- ✓ reakcję na napięcie i presję – stosowanie technik regulacji emocji lub ciała,
- ✓ orientację na wspólny cel – umiejętność priorytetyzacji i doprowadzenia zadania do końca.

KRYTERIA OCENY (zgodnie z efektami uczenia się)

Uczestnik przejdzie walidację pozytywnie, jeśli wykaże:

Wiedza

- rozumie podstawowe zasady komunikacji i współpracy zespołowej,
- potrafi wyjaśnić wpływ stresu i napięcia na jakość interakcji.

Umiejętności

- stosuje odpowiednie formy komunikatu,
- współpracuje w grupie,
- potrafi zachować się konstruktywnie w sytuacji nieporozumień lub presji.

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność, zaangażowanie i otwartość,
- potrafi być partnerem dla innych członków zespołu,
- dba o atmosferę współpracy i bezpieczeństwa.

Podział zajęć

- **20% część teoretyczna** (mini-wykłady, wprowadzenia)
- **80% część praktyczna** (zadania ruchowe, symulacje, ćwiczenia zespołowe)

Wypożyczenie i warunki realizacji

Do realizacji usługi potrzebne są:

- sala lub przestrzeń umożliwiającą swobodne ćwiczenia ruchowe,
- maty lub bezpieczna powierzchnia,
- nagłośnienie,
- sprzęt sportowy wykorzystywany w ćwiczeniach Bodhy™ (piłki, trick-board),
- dostęp do wody oraz miejsca na przerwę.

Warsztat oparty o metodologię Bodhy™ łączy **elementy sportu kwalifikowanego**, praktyki pracy z ciałem oraz wiedzę z zakresu psychologii grupy. Uczestnicy doświadczają, jak ruch, odpowiednia komunikacja i wzajemne wsparcie przekładają się na efektywność zespołową – dokładnie tak, jak w drużynie sportowej walczącej o wspólny wynik.

Podczas warsztatu:

- zespół ćwiczy współpracę w dynamicznych zadaniach ruchowych,
- uczestnicy uczą się komunikacji w stresie i presji czasu,
- grupa uczy się feedbacku opartego na szacunku i klarownej informacji zwrotnej,
- uczestnicy rozumieją swoje naturalne style działania i osobowości kolegów z zespołu,
- uczestnicy wypracowują zasady współpracy i wsparcia,
- budują doświadczenie „jednego zespołu, jednego celu”.

Warsztat ma charakter **praktyczny, angażujący uczestników**.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 14 Moduł 1: Zespół jak drużyna sportowa	Bogumił Głuszkowski	13-12-2025	09:30	10:30	01:00	Tak
2 z 14 Moduł 2: Komunikacja w ruchu	Bogumił Głuszkowski	13-12-2025	10:30	11:30	01:00	Tak
3 z 14 Przerwa	Bogumił Głuszkowski	13-12-2025	11:30	11:45	00:15	Tak
4 z 14 Moduł 3: Współpraca w warunkach presji	Bogumił Głuszkowski	13-12-2025	11:45	12:45	01:00	Tak
5 z 14 Przerwa	Bogumił Głuszkowski	13-12-2025	12:45	13:15	00:30	Tak
6 z 14 Moduł 4: Rola i potencjał jednostki	Tomasz Schmidt	13-12-2025	13:15	14:15	01:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
7 z 14 Moduł 5: Feedback i wspólna odpowiedzial ność	Bogumił Głuszkowski	13-12-2025	14:15	15:15	01:00	Tak
8 z 14 Przerwa	Bogumił Głuszkowski	13-12-2025	15:15	15:30	00:15	Tak
9 z 14 Moduł 6: Integracja i doświadczeni e jedności	Bogumił Głuszkowski	13-12-2025	15:30	16:30	01:00	Tak
10 z 14 Moduł 7: Neurobiologia stresu – jak działa Twój mózg pod presją? - sesja ONLINE w czasie rzeczywistym - rozmowa na żywo, współdzieleni e ekranu	Bogumił Głuszkowski	16-12-2025	10:00	13:15	03:15	Nie
11 z 14 Moduł 8: Odkrywanie zasobów i eliminacja blokad psychicznych - sesja ONLINE w czasie rzeczywistym - współdzieleni e ekranu, rozmowa na żywo	Bogumił Głuszkowski	17-12-2025	10:00	13:15	03:15	Nie
12 z 14 Moduł 9: Praktyka uważności - sesja ONLINE w czasie rzeczywistym	Bogumił Głuszkowski	18-12-2025	10:00	13:15	03:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
13 z 14 Moduł 10: Podsumowanie warsztatów, wypracowanie planu wdrożeniowego - sesja ONLINE w czasie rzeczywistym - współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo	Bogumił Głuszkowski	19-12-2025	12:00	14:15	02:15	Nie
14 z 14 Walidacja: obserwacja w warunkach symulowanych, wywiad swobodny	-	19-12-2025	15:00	17:00	02:00	Nie

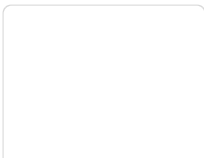
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 011,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,39 PLN
Koszt osobogodziny netto	203,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Tomasz Schmidt



Złoty medalista Mistrzostw Europy (Fiorenzuola d'Arda), srebrny medalista Mistrzostw Europy (Cottbus), zdobywca Pucharu Świata (Moskwa, Manchester, Los Angeles, Sydney) oraz wielu medali Mistrzostw Polski. Trener kadry narodowej juniorów w kolarstwie torowym - grupa sprint. Jeden z najlepszych polskich kolarzy torowych. Doskonale wie, co znaczy sprint drużynowy, jak udźwignąć odpowiedzialność i zrealizować zadanie, by stanąć na najwyższym podium i nie zawieść współzawodników. Lubi stawiać przed sobą wyzwania i konsekwentnie dążyć do celu. Jak sam twierdzi, w życiu jak i na rowerze jest profesjonalistą i ciężko pracuje dzięki czemu doszedł do swoich osiągnięć. Zdobytą wiedzę, doświadczenie i umiejętności przekłada na codzienną pracę z profesjonalistami, kolarzami, triathlonistami i biznesem, których indywidualnie przygotowuje pod kątem równowagi, panowania nad rowerem i treningu mocy, angażując wszystkie partie mięśni, które muszą zgodnie pracować by utrzymać ciało w równowadze. Jego kariera sportowa to esencja pracy zespołowej, odpowiedzialności i funkcjonowania pod ekstremalną presją – doświadczeń, które dziś przekłada na rozwój kompetencji pracowników i zespołów w ramach metodologii Bodhy™. Od 5 lat prowadzi treningi indywidualne i zespołowe oraz usługi rozwojowe dla firm, w których łączy: pracę nad równowagą i koordynacją, trening mocy i świadomego wydatkowania energii, budowanie odporności poprzez ruch, pracę z ciałem jako źródłem efektywności psychicznej.



2 z 2

Bogumił Głuszkowski

9-krotny Mistrz Polski w triathlonie na różnych dystansach. Trener zawodników, kadr i medalistów olimpijskich wielu dyscyplin. Od zawsze związany z ruchem, równowagą i budowaniem stabilnych jednostek, które tworzą silne zespoły w świecie sportu i biznesu. Doradca i mentor biznesowy. Twórca wielu autorskich projektów: BE3 BE FREE, którego główną filozofią jest umiejętność łączenia życia prywatnego, zawodowego ze sportem i w ramach którego, czynnie trenuje ok. 250 triathlonistów. Od min. 5 lat łączy wiedzę ze sportu kwalifikowanego z doświadczeniem biznesowym. Przekłada aspekty towarzyszące zawodowym sportowcom na codzienną pracę każdego z nas, bez względu na branżę, by efektywnie działać w swojej roli oraz jako członek zespołu i całej organizacji. Od 5 lat nieprzerwanie prowadzi szkolenia i warsztaty rozwojowe dla menadżerów, zespołów oraz jednostek indywidualnych w organizacjach pracujących w różnych branżach, m.in. dla Volkswagen Group Polska, Enea Centrum, Blum Polska, Porsche Inter Auto Polska, Integrale IT, Programu Software House.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja oraz materiały z usługi wypracowane podczas zajęć zostaną przekazane uczestnikom drogą elektroniczną.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia umożliwiającego udział w szkoleniu.

Koszt udziału w usłudze jest zwolniony z Vat pod warunkiem finansowania ze środków publicznych conajmniej w 70%, na podstawie:

zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 min), co łącznie przekłada się na godziny zegarowe wynikające z harmonogramu, tj. liczba 28 godzin dydaktycznych odpowiada 21 godzinom zegarowym.

Przerwy są zaplanowane w trakcie poszczególnych bloków szkoleniowych i wliczone w czas trwania usługi.

Warunki techniczne

Warunki techniczne dla części zdalnej (w czasie rzeczywistym)

Część zdalna usługi realizowana jest za pomocą platformy zapewniającej:

- możliwość prowadzenia zajęć w czasie rzeczywistym (audio, wideo),
- funkcje pracy grupowej (breakout rooms),
- udostępnianie ekranu, czat i tablice interaktywne,
- stabilne połączenie internetowe min. 10 Mb/s dla uczestnika i trenera,
- kamerę i mikrofon umożliwiające aktywny udział uczestników.

Zalecane jest uczestnictwo przy użyciu laptopa/komputera (nie telefonu).

Adres

ul. Droga Dębińska 10c

61-555 Poznań

woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail smolarek@edukacjaprawna.pl

Telefon (+48) 668 513 014