



AVENHANSEN Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

1 398 ocen

Budowanie zespołu i komunikacja w grupie

Numer usługi 2025/12/17/5061/3217424

📍 Kraków / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 19.01.2026 do 20.01.2026

1 943,40 PLN brutto

1 580,00 PLN netto

114,32 PLN brutto/h

92,94 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych doskonaleniem praktycznych umiejętności związanych ze skuteczną komunikacją zespołową:

- kierownicy,
- menadżerowie,
- osoby zajmujące stanowiska kierownicze

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

16-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

17

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

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

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie do tworzenia i rozwijania efektywnych zespołów, a także ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych w grupie.

Podczas szkolenia uczestnicy zdobędą wiedzę na temat zagadnień związanych z etapami powstawania zespołów, teorią ról, przepływem informacji w zespole, współpracą w zespole.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje niezbędne cechy, charakterystyczne dla efektywnego zespołu	Opisuje zasadę dotyczącą ustalania i definiowania celów /SMART; GROW	Test teoretyczny
	Charakteryzuje wybraną metodę pracy zespołowej, zespołowe rozwiązywanie problemów	Test teoretyczny
	Stosuje zasady komunikacyjne	Test teoretyczny
Udziela konstruktywnej informacji zwrotnej	Definiuje czym jest informacja zwrotna	Test teoretyczny
	Wymienia zasady udzielania informacji zwrotnej	Test teoretyczny
Definiuje strategie komunikacyjne ułatwiające porozumiewanie się ze współpracownikami	Wymienia poznane typy błędów i blokad komunikacyjnych	Test teoretyczny
	Opisuje wybraną strategię komunikacyjną ułatwiającą porozumiewanie się ze współpracownikami	Test teoretyczny

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

Komunikacja to jeden z najważniejszych aspektów funkcjonowania z drugim człowiekiem. Komunikujemy się nie tylko za pomocą słów, ale także poprzez gesty, mimikę itp. Wszystko to wpływa na jakość naszych relacji. A ponieważ z komunikacją mamy do czynienia na co dzień, pracując w zespołach i funkcjonując wśród ludzi, warto znać zasady i narzędzia, które nam to ułatwią. Do udziału w szkoleniu z efektywnej komunikacji w zespole pracowniczym zapraszamy więc osoby zainteresowane doskonaleniem praktycznych umiejętności związanych ze skuteczną komunikacją zespołową.

MODUŁ I. EFEKTYWNA WSPÓŁPRACA W ZESPOLE

Ten moduł wyjaśnia to, jak funkcjonuje zespół. Uczestnicy poznają etapy budowania zespołu i najważniejsze aspekty, które wpływają na kształtowanie relacji na poszczególnych etapach. Każdy z uczestników zdobędzie też wiedzę o tym, w jaki sposób różnią się w myśleniu i działaniu poszczególne osoby w zespole i co za tym idzie, w jaki sposób się z nimi komunikować.

1. **Cechy efektywnych zespołów** - cechy dobrej współpracy między pracownikami, czyli o pracy grupowej
2. Jak budować zespół, czyli etapy tworzenia się zespołów (fazy budowania zespołu)
3. Strukturalizacja czasu na poszczególnych etapach rozwoju zespołu pracowniczego
4. Rola zespołowe - **Teoria ról pełnionych w zespole** i stylów działania, które za tym idą
5. Autodiagnoza własnej roli w zespole pracowników firmy
6. **Budowanie współpracy** w zespole - współdziałanie w zespole, zasady współpracy w zespole, cechy dobrej współpracy w zespole
7. Dynamika procesu grupowego
8. **Skuteczna komunikacja w grupie pracowników** - dlaczego różnorodność jest nam potrzebna i jak komunikować się z różnymi „typami” ludzkimi

MODUŁ II. SKUTECZNA KOMUNIKACJA W ZESPOLE PRACOWNICZYM

Na czym polega komunikacja w pracy zespołowej? Jak powinna wyglądać efektywna komunikacja w zespole pracowniczym? Ten moduł ma na celu praktyczne przećwiczenie narzędzi komunikacyjnych takich jak: udzielanie informacji zwrotnej, przekazywanie komunikatu, mówienie wprost itp.

1. **Podstawowe zasady komunikacji w zespole - dobra komunikacja w zespole**
2. **Koło komunikacji** i najważniejsze elementy decydujące o zrozumieniu przekazywanego komunikatu. Warunki skutecznej komunikacji w zespole
3. **Postawa empatii** (wczucia) w sytuację rozmówcy
4. **Lejek komunikacyjny** - od tego co mówimy do tego co odbiorca zapamiętuje
5. Przekazywanie informacji zwrotnej innym członkom zespołu pracowników
6. Sztuka oddzielenie informacji kluczowej od szumu informacyjnego
7. **Skąd się bierze plotka?**

MODUŁ III. KOMUNIKACJA ZESPOŁOWA I GRY PSYCHOLOGICZNE

W trakcie tej części uczestnicy poznają teorię dotyczącą budowania relacji, opartą na grach psychologicznych i rolach, jakie w tych grach przyjmujemy. Poznają także metody wychodzenia z gier.

1. **Style komunikacji**, które każdy z nas stosuje w komunikacji w zespole pracowniczym i nie tylko
2. **Gry psychologiczne**, w które „wpadamy”
3. **Słuchanie** - jeden z najważniejszych elementów komunikacji w pracy zespołowej
4. **Mowa ciała** - niewerbalny przekaz informacji w ramach komunikacji zespołowej

MODUŁ IV. SZTUKA ARGUMENTOWANIA I PERSWAZJI W EFEKTYWNEJ KOMUNIKACJI W ZESPOLE PRACOWNIKÓW FIRMY

Moduł ten poświęcony jest pracy nad doбором argumentacji. Uczestnicy poprzez ćwiczenia poznają sposoby argumentowania i obrony przed manipulacją.

1. **Przejmowanie inicjatywy** w rozmowie z członkami zespołu pracowników
2. Rozpoznawanie i **obrona przed manipulacją**
3. Sztuka argumentowania i wywierania wpływu
4. **Teoria dwóch mózgów** - umiejętność doboru argumentacji
5. Przekonywanie innych pracowników zespołu do swoich racji

MODUŁ V. WALIDACJA - test teoretyczny jest rozdawany wszystkim uczestnikom w tym samym czasie przez Trenera a sprawdzany przez WALIDATORA

Metody pracy, które zastosujemy podczas szkolenia:

Wśród technik aktywizujących uczestników szkolenia z obszaru efektywnej współpracy w zespole pojawiają się m.in.:

- dyskusje
- studium przypadku
- ćwiczenia indywidualne i grupowe
- kwestionariusze i testy zachowań
- odgrywanie scenek/ról
- gry symulacyjne
- burze mózgów

Proporcja zajęć praktycznych do teoretycznych to 70/30

Usługa jest prowadzona w trybie godzin dydaktycznych (45min). Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Więcej informacji na temat szkolenia znajduje się pod poniższym linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/szkolenia-otwarte/budowanie-zespołu-i-komunikacja-w-grupie-2026-01-16-krakow.html>

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Budowanie zespołu i komunikacja w grupie	Aleksandra Chrapko	19-01-2026	10:00	17:00	07:00
2 z 3 Budowanie zespołu i komunikacja w grupie	Aleksandra Chrapko	20-01-2026	09:00	15:45	06:45
3 z 3 WALIDACJA - test teoretyczny jest rozdawany wszystkim uczestnikom w tym samym czasie przez Trenera a sprawdzany przez WALIDATORA	-	20-01-2026	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 943,40 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 580,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	114,32 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,94 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Chrapko

Doradca Merytoryczny ds. Personalnych i Zatrudnienia. Certyfikowany Coach ACC ICF, doświadczony specjalista HR, ekspert w dziedzinie zarządzania ludźmi i umiejętności "miękkich", konsultant stanowisk kierowniczych wielu firm i instytucji. Pasjonat, w "lekkim" sposób mówiący o nie zawsze "lekkich" sprawach.

Wieloletnie doświadczenie trenerskie zdobyłam, realizując szereg projektów szkoleniowych i doradczych dla firm usługowych i produkcyjnych oraz urzędów i instytucji okołobiznesowych, a także jako wykładowca Wyższej Szkoły Europejskiej w Krakowie.

Ukończyłam studia filozoficzne oraz posiadam specjalizację w zakresie Zarządzania personelem. W 2010 roku uzyskałam dyplom instruktora Terapii Ekspresyjnych.

Posiadam doświadczenie w realizacji projektów szkoleniowych dofinansowywanych z UE.

W sposób szczególny specjalizuję się w szkoleniach z zakresu: zarządzania ludźmi (kierowanie, motywowanie, budowanie efektywnego zespołu i współpraca w zespole), rozwijania umiejętności społecznych (komunikacja, sztuka prezentacji, zarządzanie sobą w czasie, efektywne radzenie sobie ze stresem i asertywność, rozwój zawodowy i osobisty), podstaw sprzedaży, negocjacji i obsługi klienta.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie materiały szkoleniowe (skrypt, ćwiczenia) oraz certyfikat ukończenia szkolenia (przy min 80% frekwencji)

Warunki uczestnictwa

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie „Baza Usług Rozwojowych”.

Wypełnienie formularza zgłoszeniowego w BUR jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu szkoleń otwartych AVENHANSEN, który jest dostępny pod linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/regulamin-szkolen-otwartych.html>

Bezkosztowa anulacja możliwa do 8 dni przed planowanym terminem szkolenia

Informacje dodatkowe

W ramach szkolenia otwartego gwarantujemy Państwu:

- Miłą i fachową obsługę
- Profesjonalizm trenera
- Ciekawe materiały szkoleniowe
- Dyplomy ukończenia szkolenia
- Wsparcie poszkoleniowe Trenera (do miesiąca po zakończonym szkoleniu)
- Możliwość uzyskania pomocy od Trenerów poprzez profesjonalne forum szkoleniowe, stworzone specjalnie na tego rodzaju potrzeby.
- Możliwość wpływu na zakres i przebieg szkolenia akceptowalny przez wszystkich jego uczestników

Oferujemy również możliwość wymiany spostrzeżeń i wniosków z innymi uczestnikami szkolenia:

Zobacz forum: www.forum-szkolenia.pl

1 godz. szkolenia = 45 min.

Adres

ul. Floriana Straszewskiego 17

31-101 Kraków

woj. małopolskie

Hotel***** Radisson Blu

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Szypowska

E-mail kszypowska@avenhansen.pl

Telefon (+48) 515 212 452