



J.G.Training
JADWIGA GWÓŹDŹ

★★★★☆ 4,3 / 5

153 oceny

Przeciwdziałanie mobbingowi i dyskryminacji w miejscu pracy

Numer usługi 2026/01/02/26471/3236783

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 6 h

📅 18.02.2026 do 18.02.2026

1 340,70 PLN brutto

1 090,00 PLN netto

223,45 PLN brutto/h

181,67 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Prawo i administracja / Prawo pracy

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierujemy do osób pracowników wszystkich szczebli organizacji ze szczególnym uwzględnieniem działów HR, kadry kierowniczej.

Wiedza wstępna oraz doświadczenie nie są wymagane.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

11-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

6

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Przeciwdziałanie mobbingowi i dyskryminacji w miejscu pracy” przygotowuje do rozpoznawania zachowań mobbingowych i dyskryminacyjnych, odróżniania ich od dopuszczalnych działań pracowniczych oraz identyfikowania obowiązków pracodawcy i pracowników w zakresie przeciwdziałania tym zjawiskom zgodnie z przepisami prawa pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje zachowania spełniające przesłanki mobbingu.	Wskazuje cechy mobbingu w opisie sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje przykład zachowania mobbingowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia mobbing, dyskryminację i molestowanie.	Przyporządkowuje zachowanie do właściwej kategorii prawnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje element odróżniający mobbing od dyskryminacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

1. Zjawiska niepożądane

- Mobbing
- Dyskryminacja
- Molestowanie
- Naruszenie dóbr osobistych

1. Mobbing – czym jest, a czym nie jest

- Definicja – Kodeks pracy
- Mobbing czynny i bierny
- Symptomy, zachowania podlegające mobbingowi
- Przykłady mobbingu w różnych organizacjach
- Odniesienie do prawa Unii Europejskiej
- Charakterystyka „ofiary”
- Mobber a mobbingowany

- Obrona przed mobbingiem, przeciwdziałanie – możliwości, metody, narzędzia
- Odpowiedzialność pracodawcy

1. Cechy mobbingu

- Długotrwałość
- Powtarzalność
- Poniżenie, ośmieszenie, izolowanie

1. Zachowania mobbingowe wg Leymana

2. Zachowania, które noszą znamiona mobbingu

3. Rodzaje mobbingu

4. Kontrola pracy pracownika a mobbing

5. Co jest, a co nie jest mobbingiem

6. Odpowiedzialność za mobbing

7. Ochrona przed mobbingiem

8. Powództwo sądowe o mobbing – orzecznictwo

9. Dowody mobbingu

10. Przeciwdziałanie mobbingowi – rola działów HR w organizacjach

11. Zapobieganie mobbingowi

12. Skutki mobbingu

13. Dyskryminacja – definicja wg Prawa pracy

- Rodzaje dyskryminacji
- Zakaz dyskryminacji
- Odpowiedzialność za dyskryminację
- Różnice pomiędzy mobbingiem a dyskryminacją
- Dyskryminowanie pośrednie
- Dyskryminowanie bezpośrednie
- Inne przejawy dyskryminowania
- Zachowania podlegające dyskryminacji
- Przeciwdziałanie dyskryminacji – narzędzia, możliwości, granice

1. Równość płci w zatrudnieniu

2. Świadomość mocnych i słabych stron w przeciwdziałaniu mobbingowi i dyskryminacji

- Narzędzia wspomagające radzenie sobie z mobbingiem i dyskryminacją w miejscu pracy
- Strategia obrony – nowe technologie, związki zawodowe, przedstawiciel pracowników, koledzy i koleżanki, instytucje pomocy zewnętrznej

1. Przekonania a samoocena „ofiary” mobbingu lub dyskryminacji

- Zniekształcone wyobrażenia o sobie
- Kroki do zmiany postawy z pesymistycznej na optymistyczną
- Kreowanie radości życia
- Wdzięczność i nadzieja
- Proces budowania siły
- Źródła niszczenia zapału i siły
- Krąg zainteresowań a krąg wpływu
- Określenie działań niezbędnych do realizacji celów

1. Molestowanie seksualne – słowne, fizyczne, wizualne

2. Molestowanie – orzecznictwo

3. Ocena własnego sposobu funkcjonowania w warunkach stresu

- Precyzyjnie określone moje czynniki stresu
- Diagnoza własnego poziomu stresu w sytuacji mobbingu i dyskryminacji
- Jakie są moje reduktory stresu
- Zrozumienie własnych reakcji na stres
- Radzenie sobie ze stresem
- Techniki relaksacyjne
- Panowanie nad emocjami

1. Rezultaty napięcia emocjonalnego związanego z mobbingiem i dyskryminacją

- Zmęczenie, stres, utrata poczucia kompetencji, utrata poczucia wartości, konflikty, depersonalizacja
- Antidotum – zwalczanie napięć emocjonalnych wywołanych mobbingiem

1. Asertywność w walce z mobbingiem i dyskryminacją

- Zachowania agresywne
- Zachowania bierne
- Zachowania asertywne
- Radzenie sobie w trudnych sytuacjach zawodowych
- Techniki asertywnej odmowy
- Komunikat JA jako technika zmniejszania oporu mobbera

1. Pytania uczestników, dyskusje, podsumowanie szkolenia

2. Walidacja

Walidacja.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. W harmonogramie nie wyszczególniono przerw. Przerwy łącznie wyniosą 60 minut.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Przeciwdziałanie mobbingowi i dyskryminacji w miejscu pracy	Wykładowca szkolenia	18-02-2026	10:00	15:50	05:50
2 z 2 Walidacja	-	18-02-2026	15:50	16:00	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 340,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 090,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	223,45 PLN
Koszt osobogodziny netto	181,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Wykładowca szkolenia

Trener biznesu, konsultant i ekspert z 20-letnim doświadczeniem, praktyk i manager.

Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń:

Zarządzanie projektami w praktyce,
Mobbing,
Negocjacje,
Kierowanie zespołami,
Motywowanie,
Zarządzanie kryzysowe i kalkulacja ryzyka.
Zajęcia prowadzi metodami interaktywnymi, angażującymi uczestników w rozwiązywanie konkretnych problemów i sytuacji.

Podczas szkoleń i warsztatów łączy praktyczne umiejętności uzyskane w trakcie pracy na stanowisku Dyrektor firmy usługowej i Kierownik marketingu w firmie produkcyjnej, gdzie zarządzał zespołami.

Ukończył 2-letnie studia MBA ZZL (Zarządzanie Zasobami Ludzkimi) i Politechnikę Warszawską, a także studia podyplomowe: Zarządzanie, Komunikacja i Promocja w Biznesie oraz Polsko-Niemieckie Studia Menedżerskie – Nowoczesne zarządzanie kapitałem ludzkim.

Połączenie własnych doświadczeń zawodowych, solidnej podbudowy w postaci ukończonych studiów i kursów oraz doświadczeń uczestników szkoleń pozwala mu szybko znaleźć wspólny język z kursantami, którzy osiągają dzięki temu założone cele szkoleniowe.
Zdobyła doświadczenie w ostatnich 5 latach

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy stacjonarni - materiały w wersji papierowej (w dniu szkolenia) i elektronicznej (pliki udostępnione dzień po szkoleniu).

Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania usługi w minimum 70% ze środków publicznych zostanie zastosowane zwolnienie z VAT. Podstawa zwolnienia z VAT: Usługa podlega zwolnieniu z podatku od towarów i usług na podstawie §3 pkt 1,14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (t. jedn.Dz. U. z 2020 r., po. 1983.).

Adres

al. Aleje Jerozolimskie

Warszawa

woj. mazowieckie

Kontakt



Katarzyna Jędrzejewska

E-mail szkolenia@jgt.pl

Telefon (+48) 228 455 253