



Komunikacja interpersonalna i NVC – rozwój kompetencji komunikacyjnych w pracy zawodowej i życiu codziennym

Numer usługi 2026/01/03/121571/3237985

4 900,00 PLN brutto
4 900,00 PLN netto
175,00 PLN brutto/h
175,00 PLN netto/h

Pracownia Rozwoju
Osobistego "Dla
Ciebie" Aleksandra
Martynów

★★★★★ 5,0 / 5

110 ocen

📍 Krzycko Małe / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 13.03.2026 do 15.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Identyfikatory projektów

Regionalny Fundusz Szkoleniowy II

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa to osoby, które:

- **poszukują nowych narzędzi komunikacyjnych**, pozwalających skuteczniej porozumiewać się z uczniami, współpracownikami i rodzicami,
- chcą **rozumieć różne potrzeby i motywacje innych osób**, a w szczególności dzieci i młodzieży z różnych pokoleń,
- są **otwarte na rozwój osobisty**, samodoskonalenie i zdobywanie praktycznych umiejętności w zakresie empatycznej komunikacji,
- chcą **wdrażać metodę NVC (Nonviolent Communication)** w pracy zawodowej, aby zwiększyć efektywność relacji i minimalizować konflikty.

Szkolenie jest odpowiednie zarówno dla **osób początkujących**, które dopiero poznają podstawy komunikacji empatycznej, jak i dla **nauczycieli z doświadczeniem**, którzy chcą uzupełnić swoje kompetencje o nowe techniki i narzędzia pracy interpersonalnej.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

12-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

28

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie u uczestników kompetencji komunikacyjnych poprzez opanowanie podstawowych zasad NVC (Nonviolent Communication), pozwalających na empatyczne porozumiewanie się, skuteczne rozwiązywanie konfliktów oraz świadome dostosowanie komunikacji do potrzeb innych osób w pracy zawodowej i życiu codziennym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna podstawowe założenia metody NVC i zasady komunikacji empatycznej.	Uczestnik: - wymienia i opisuje cztery składniki NVC (obserwacja, uczucia, potrzeby, prośby), - rozróżnia komunikację opartą na osądach od komunikacji empatycznej, - potrafi wskazać przykłady zastosowania NVC w sytuacjach zawodowych i prywatnych.	Test teoretyczny
Uczestnik potrafi praktycznie stosować techniki NVC w różnych sytuacjach komunikacyjnych	Uczestnik: - konstruuje zdania w oparciu o cztery składniki NVC w symulowanych sytuacjach, - przeprowadza krótkie ćwiczenia w parach lub grupach, praktykując empatyczne słuchanie i wyrażanie potrzeb, - potrafi zastosować NVC do rozwiązywania konfliktów lub napięć interpersonalnych, - formułuje prośby w sposób jasny i pozbawiony ocen	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozwija umiejętność świadomego i empatycznego porozumiewania się z innymi.	Uczestnik: - wykazuje otwartość i gotowość do słuchania innych bez osądzania, uczestnik rozumie znaczenie empatii i potrzeby w procesie komunikacji, uczestnik potrafi refleksyjnie ocenić własny styl komunikacji i wprowadzić w nim zmiany, uczestnik potrafi świadomie dostosować komunikację do odbiorcy (uczeń, współpracownik, rodzic).	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

Program szkolenia (zakres tematyczny)

Moduł 1: Wprowadzenie do komunikacji empatycznej

- definicja komunikacji empatycznej i NVC,
- znaczenie emocji i potrzeb w procesie komunikacji,
- różnice między komunikacją opartą na osądach a empatyczną.

Moduł 2: Cztery składniki NVC

- obserwacja bez ocen,
- wyrażanie uczuć i emocji,
- identyfikacja potrzeb,
- formułowanie prośby w sposób jasny i konstruktywny,
- ćwiczenia praktyczne w parach i grupach.

Moduł 3: NVC w praktyce zawodowej

- zastosowanie NVC w pracy nauczyciela (uczeń, rodzic, współpracownik),
- radzenie sobie z trudnymi sytuacjami i konfliktami,
- analiza realnych scenariuszy i rozwiązywanie ich przy użyciu NVC.

Moduł 4: NVC w życiu codziennym

- empatyczna komunikacja w relacjach osobistych,
- ćwiczenia praktyczne: słuchanie, parafraza, formułowanie prośb,
- wprowadzanie NVC do codziennej komunikacji.

Moduł 5: Samorozwój i refleksja nad własnym stylem komunikacji

- autoanaliza stylu komunikacji uczestnika,
- strategie dalszego rozwijania umiejętności empatycznej komunikacji,
- planowanie wdrożenia NVC w pracy i życiu prywatnym.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Moduł I	ALEKSANDRA MARTYNÓW	13-03-2026	12:00	20:00	08:00
2 z 4 Moduł II i Moduł III	ALEKSANDRA MARTYNÓW	14-03-2026	10:00	20:00	10:00
3 z 4 Moduł IV	ALEKSANDRA MARTYNÓW	15-03-2026	10:00	19:30	09:30
4 z 4 Walidacja	-	15-03-2026	19:30	20:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	175,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ALEKSANDRA MARTYNÓW

Doświadczona trenerka komunikacji opartej na empatii, trenerka FRIS® Style myślenia i działania, certyfikowany trener biznesu Brian Tracy International, trenerka mentalna i mentorka. Specjalizuje się w rozwoju kompetencji interpersonalnych, empatycznej komunikacji i wdrażaniu zmian w zespołach.

Posiada ponad 25-letnie doświadczenie zawodowe w sprzedaży, zarządzaniu produkcją i kierowaniu zespołami w międzynarodowych strukturach korporacyjnych. Przeszkoliła ponad 7 000 osób z

zakresu kompetencji komunikacyjnych, mentalności, przedsiębiorczości i finansów.

Autorka licznych programów warsztatowych i mentoringowych, m.in. „Kobieta przedsiębiorcza”, „Budżetowe wtorki”, „Trampolina do sukcesu finansowego” oraz „Akademia finansów małego przedsiębiorstwa”. Jako prelegentka występowała m.in. na konferencji Polko! Bądź zdrowsza – PGE Narodowy.

Szkolenia prowadzi w formie warsztatowej i interaktywnej, z naciskiem na praktyczne zastosowanie narzędzi komunikacyjnych i empatii, rozwój umiejętności słuchania, wyrażania potrzeb i rozwiązywania konfliktów. Dzięki doświadczeniu w pracy z zespołami i w mentoringu, szkolenia są dostosowane do potrzeb osób fizycznych, w tym nauczycieli, zarówno początkujących, jak i z doświadczeniem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla **osób fizycznych, w szczególności nauczycieli i edukatorów**, które chcą rozwijać swoje kompetencje komunikacyjne i poznawać metodę NVC.

Szkolenie jest odpowiednie zarówno dla **osób początkujących**, jak i **posiadających już doświadczenie w pracy edukacyjnej**, które chcą poszerzyć swoje umiejętności komunikacyjne.

Warunki uczestnictwa

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani wiedza z zakresu komunikacji empatycznej – szkolenie prowadzone jest od podstaw, w przystępny sposób.

Informacje dodatkowe

1. Obecność na szkoleniu weryfikowana będzie na podstawie listy obecności. Warunkiem niezbędnym do zaliczenia udziału w szkoleniu jest udział w przynajmniej 80% zajęć zawartych w harmonogramie
2. Jednostką w jakiej są liczone godziny usługi są godziny dydaktyczne tj. 45 min - całość szkolenia to 44 godziny dydaktyczne.
3. w przypadku tej usługi występuje zwolnienie z podatku VAT

Adres

Krzycko Małe 4
64-117 Krzycko Małe
woj. wielkopolskie

Szkolenie realizowane będzie w pomieszczeniu dostosowanym do prowadzenia zajęć edukacyjnych, zapewniającym odpowiednie warunki do nauki. W sali jest dostęp do Internetu, umożliwiający prowadzenie zajęć praktycznych i prezentacji materiałów szkoleniowych.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



ALEKSANDRA MARTYNÓW

E-mail martynowsandra@gmail.com

Telefon (+48) 502 588 728