

**KOMUNIKACJA – od świadomości do współpracy - szkolenie w ramach programu RESILIENCE 4 aHEAD**

Numer usługi 2026/01/23/134432/3279720

3 936,00 PLN brutto
3 200,00 PLN netto
196,80 PLN brutto/h
160,00 PLN netto/h

OZGA GROUP
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

2 306 ocen

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 21.04.2026 do 22.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie **KOMUNIKACJA – od świadomości do współpracy - szkolenie w ramach programu RESILIENCE 4 aHEAD** jest przeznaczone dla **wszystkich pracowników**, niezależnie od:

- stanowiska i zakresu obowiązków,
- stażu pracy i doświadczenia zawodowego,
- poziomu wykształcenia,

Sprawdzi się zarówno u osób, które dopiero zaczynają swoją drogę zawodową, jak i u doświadczonych specjalistów oraz kadry liderów, którzy chcą lepiej rozumieć mechanizmy motywacji – własnej i zespołu.

Szkolenie jest dedykowane dla minimum 6 pracowników z firmy.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

20-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego i odpowiedzialnego komunikowania się w środowisku pracy, rozpoznawania i regulowania emocji w procesie komunikacji, formułowania jasnych i asertywnych komunikatów oraz udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej. Wspiera budowanie relacji opartych na współpracy, zaufaniu i wzajemnym szacunku. Wdraża i upowszechnia standard oraz kulturę komunikacji sprzyjającą efektywność i rezyliencję w środowisku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Identyfikuje i charakteryzuje kluczowe elementy świadomej komunikacji interpersonalnej, w tym rolę emocji, intencji, komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz podstawowe założenia NVC w budowaniu jasnego i spójnego przekazu.	Identyfikuje kluczowe elementy świadomej komunikacji interpersonalnej, w tym emocje, intencje oraz komunikację werbalną i niewerbalną.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje rolę emocji i intencji w procesie komunikacji oraz ich wpływ na jakość i spójność przekazu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje adekwatne słowa, ton głosu i mowę ciała w sytuacjach komunikacyjnych, formułując jasne, asertywne i spójne komunikaty.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża i wykorzystuje elementy NVC oraz konstruktywną informację zwrotną w ćwiczeniach praktycznych, komunikacji międzydziałowej oraz w sytuacjach konfliktowych. Wdraża zasady świadomej, empatycznej i odpowiedzialnej komunikacji w pracy zespołowej, uwzględnia perspektywę innych osób oraz współtworzy kulturę komunikacji opartą na dialogu i wzajemnym szacunku.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: Stosuje i integruje słowa, ton głosu, mowę ciała oraz elementy komunikacji niewerbalnej w celu formułowania asertywnych komunikatów oraz udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej.	Stosuje adekwatne słowa i ton głosu do celu komunikacyjnego oraz kontekstu sytuacyjnego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Integruje mowę ciała i mimikę z przekazem werbalnym, zapewniając spójność komunikatu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Udziela konstruktywnej informacji zwrotnej, stosując jasną strukturę komunikatu oraz elementy komunikacji niewerbalnej wspierające przekaz. Charakteryzuje znaczenie tonu głosu, mowy ciała i mimiki w procesie formułowania asertywnych komunikatów.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża zasady asertywnej i świadomej komunikacji w relacjach zawodowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności: Wdraża i wykorzystuje adekwatne strategie komunikacyjne w komunikacji międzydziałowej oraz w sytuacjach konfliktowych, wspierając efektywny przepływ informacji i współpracę.	Identyfikuje bariery i wyzwania komunikacyjne charakterystyczne dla komunikacji międzydziałowej. Charakteryzuje mechanizmy powstawania konfliktów oraz ich wpływ na przepływ informacji i współpracę.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki komunikacyjne adekwatne do sytuacji konfliktowych, sprzyjające deeskalacji napięć i poszukiwaniu rozwiązań.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża strategie komunikacyjne wspierające jasny i terminowy przepływ informacji pomiędzy działami. Stosuje techniki komunikacyjne adekwatne do sytuacji konfliktowych, sprzyjające deeskalacji napięć i poszukiwaniu rozwiązań.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia różnorodność perspektyw oraz interesów stron w sytuacjach wymagających współpracy lub rozwiązywania konfliktów.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Wdraża i upowszechnia kulturę świadomej i odpowiedzialnej komunikacji, wykazując gotowość do empatycznego dialogu, uwzględniania perspektywy innych oraz konsekwentnego realizowania planu wdrożenia w środowisku pracy.	Identyfikuje zasady kultury świadomej i odpowiedzialnej komunikacji w środowisku pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje znaczenie empatii, dialogu oraz uwzględniania perspektywy innych w budowaniu relacji zawodowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża elementy kultury świadomej komunikacji w codziennych sytuacjach zawodowych.	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

PROGRAM RAMOWY USŁUGI ROZWOJOWEJ: KOMUNIKACJA – od świadomości do współpracy - szkolenie w ramach programu RESILIENCE 4 aHEAD

DZIEŃ 1 – Świadomość i fundamenty

Moduł 1: Świadomość w komunikacji. Ja, emocje, drugi człowiek.

Cel: Uczestnicy uczą się rozpoznawać swoje emocje i rozumieć, jak wpływają one na sposób mówienia, słuchania i reagowania.

Ćwiczenie: *Mapa emocji w komunikacji*

Teoria wyjaśnia, jak stany emocjonalne wpływają na interpretację słów i intencji rozmówcy. Ćwiczenie pozwala przeanalizować realne sytuacje z pracy, identyfikując emocje, które wzmacniają lub osłabiają przekaz.

Moduł 2: Słowa, głos, ton. Świadomy przekaz z elementami NVC.

Cel: Nauka konstruowania komunikatów w sposób jasny i nieocenający, rozwijający współpracę i budujący relacje.

Ćwiczenie: *Komunikat serca*

Teoria pokazuje, jak Porozumienie bez Przemocy (NVC M.B. Rosenberga) wspiera jasność i precyzję wypowiedzi. Ćwiczenie pozwala przećwiczyć realne komunikaty tak, by wzmacniały zrozumienie i zaangażowanie drugiej strony.

Moduł 3: Mowa ciała i mimika. Niewerbalny klucz

Cel: Uświadomienie uczestnikom, jak mowa ciała i mimika wzmacniają lub podważają słowa.

Ćwiczenie: *Lustro emocji*

Teoria przedstawia wpływ postawy, gestów i wyrazu twarzy na wiarygodność i odbiór komunikatu. Ćwiczenie pozwala obserwować różnice w odbiorze tej samej wypowiedzi wyrażanej różnymi emocjami.

Moduł 4: Asertywność i jasny przekaz z malowaniem intuicyjnym grupowym.

Cel: Doświadczenie, jak można jednocześnie wyrażać siebie i szanować przestrzeń innych. **Ćwiczenie:** *Granice i przestrzeń w komunikacji*
Teoria podkreśla znaczenie równowagi między własnymi potrzebami a poszanowaniem drugiej strony. Ćwiczenie twórcze metodą Vedic Art pomaga doświadczyć tej równowagi w bezpiecznej, metaforycznej formie.

DZIEŃ 2 – ADVANCED - Zastosowanie i integracja

Moduł 5: Feedback. Sztuka konstruktywnej informacji zwrotnej.

Cel: Rozwijanie umiejętności dawania i przyjmowania feedbacku w sposób wspierający rozwój i wzmacniający poczucie wartości.

Ćwiczenie: *Krąg uznania i rozwoju*

Teoria pokazuje różnicę między krytyką a konstruktywną informacją zwrotną oraz rolę doceniania w pracy zespołowej. Ćwiczenie pozwala przećwiczyć model dawania feedbacku, który buduje motywację i zaufanie.

Moduł 6: Komunikacja międzydziałowa. Przepływ informacji.

Cel: Odkrycie barier komunikacyjnych i stworzenie mapy nowych, skuteczniejszych połączeń w firmie.

Ćwiczenie: *Mapa mostów komunikacyjnych*

Teoria wyjaśnia mechanizmy powstawania barier w komunikacji oraz ich wpływ na efektywność organizacji. Ćwiczenie pozwala wypracować konkretne rozwiązania wspierające lepszy przepływ informacji między działami.

Moduł 7: Komunikacja w sytuacjach konfliktowych z malowaniem indywidualnym.

Cel: Zrozumienie własnych schematów reagowania w konflikcie i znalezienie nowych strategii rozwiązywania sporów.

Ćwiczenie: *Droga od konfliktu do porozumienia*

Teoria omawia dynamikę konfliktu oraz rolę emocji w jego eskalacji lub rozwiązywaniu. Ćwiczenie w formie malowania intuicyjnego pozwala zidentyfikować nowe, własne sposoby reagowania i budowania dialogu.

Moduł 8: Integracja. Kultura komunikacji i plan wdrożenia.

Cel: Wypracowanie konkretnych zasad, rytuałów i metod wspierających trwałą kulturę komunikacji w firmie.

Ćwiczenie: *Mapa komunikacji firmy*

Teoria podkreśla znaczenie spójnych standardów w budowaniu trwałych zmian. Ćwiczenie polega na stworzeniu zestawu zasad i rytuałów komunikacyjnych, które zwiększą efektywność i komfort współpracy.

Walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych

Dlaczego warto skorzystać z Programu Rozwojowego z Komunikacji?

Program oparty jest na najnowszych osiągnięciach psychologii, inteligencji emocjonalnej, rezyliencji i Porozumienia bez Przemocy (NVC), a także metodzie Vedic Art®, która wspiera głębszy wgląd i kreatywne podejście do rozwoju i relacji międzyludzkich. Uczestnicy doświadczają połączenia wiedzy merytorycznej z praktyką, dzięki czemu od razu przełożą zdobyte umiejętności na realne sytuacje w pracy.

Korzyści dla firmy:

- Zwiększenie klarowności komunikacji i ograniczenie błędów wynikających z nieporozumień.
 - Wzmocnienie współpracy między działami i integracja zespołów wokół wspólnych celów.
 - Rozwój umiejętności konstruktywnego feedbacku, co przekłada się na motywację i zaangażowanie.
 - Wzrost kompetencji w rozwiązywaniu konfliktów, co minimalizuje napięcia i koszty emocjonalne w organizacji.
 - Wypracowanie trwałych zasad komunikacji, które można wdrożyć od razu po warsztatach.
-

Usługa realizowana przy wykorzystaniu metod aktywizujących uczestników z wykorzystaniem różnorodnych metod aktywizujących uczestników. W trakcie programu stosowane są:

- praca warsztatowa w małych grupach
 - ćwiczenia praktyczne oparte na realnych sytuacjach zawodowych
 - symulacje i odgrywanie ról komunikacyjnych
 - moderowana dyskusja i wymiana doświadczeń
 - elementy pracy twórczej (malowanie intuicyjne – indywidualne i grupowe)
 - obserwacja i informacja zwrotna w warunkach symulowanych
-

- **Czas trwania szkolenia 20 jednostek dydaktycznych, a 1 jednostka to 45 min, czyli szkolenie trwa 15 godzin + przerwy 1 godz. Przerwy nie wliczają się do czasu trwania szkolenia.**
 - **Zajęcia praktyczne - 12 godz.30 min. zajęcia teoretyczne - 2 godz.**
 - **Walidacja wlicza się do czasu szkolenia.**
 - Przyjęte metody walidacji w pełni pozwalają na sprawdzenie uzyskania przez uczestnika oczekiwanych kompetencji w obszarze wiedzy, umiejętności i kompetencje społeczne.
 - Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie
 - „Usługodawca oświadcza, że proces walidacji jest zgodny z wytycznymi BUR.”
-

Warunki niezbędne do spełnienia (przez uczestników usługi), aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu:

- minimalny poziom wykształcenia: nie jest wymagane
 - Uczestnicy nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem / stażem aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej
 - Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie
 - aktywność w trakcie prowadzenia usługi: udzielania informacji, angażowanie się w realizację usługi
 - minimalny poziom obecności na zajęciach 80% (albo zgodnie z wymogami Operatora)
 - minimalna liczba pracowników firmy, która powinna wziąć udział w usłudze - zgodnie z kartą
-

Uzupełnienie do Informacji dodatkowej:

- Usługa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Beneficjenta/Operatora lub partnera w danym projekcie oraz przez podmiot powiązany z Beneficjentem/Operatorem lub partnerem kapitałowo lub osobowo.
- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.
- Usługa rozwojowa nie dotyczy umiejętności lub kompetencji podstawowych tj. (z ang. basic skills: literacy, numeracy, ICT skills).
- Usługa rozwojowa nie dotyczy kosztów usługi rozwojowej, której obowiązek przeprowadzenia na zajmowanym stanowisku pracy wynika z odrębnych przepisów prawa (np. wstępne i okresowe szkolenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, szkolenia okresowe potwierdzające kwalifikacje na zajmowanym stanowisku pracy).
- Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w Projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.
- Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, koszty dojazdu i zakwaterowania.
- Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności.
- Usługa nie jest świadczona przez podmiot, z którym pracodawca lub delegowany pracownik korzystający ze wsparcia są powiązani kapitałowo lub osobowo.

- Usługa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Beneficjenta lub partnera w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Moduł 1: Świadomość w komunikacji. Ja, emocje, drugi człowiek. - zajęcia teoretyczne	Joanna Janowicz	21-04-2026	08:30	10:30	02:00
2 z 14 Przerwa	Joanna Janowicz	21-04-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 14 Moduł 2: Słowa, głos, ton. Świadomy przekaz z elementami NVC. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	21-04-2026	10:45	12:45	02:00
4 z 14 Moduł 3: Mowa ciała i mimika. Niewerbalny klucz. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	21-04-2026	12:45	13:45	01:00
5 z 14 Przerwa	Joanna Janowicz	21-04-2026	13:45	14:00	00:15
6 z 14 Moduł 3: Mowa ciała i mimika. Niewerbalny klucz. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	21-04-2026	14:00	14:30	00:30
7 z 14 Moduł 4: Asertywność i jasny przekaz z malowaniem intuicyjnym grupowym. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	21-04-2026	14:30	16:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 14 Moduł 5: Feedback. Sztuka konstruktywnej informacji zwrotnej. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	22-04-2026	08:30	10:30	02:00
9 z 14 Przerwa	Joanna Janowicz	22-04-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 14 Moduł 6: Komunikacja międzydziałowa. Przepływ informacji. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	22-04-2026	10:45	12:45	02:00
11 z 14 Moduł 7: Komunikacja w sytuacjach konfliktowych z malowaniem indywidualnym. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	22-04-2026	12:45	13:45	01:00
12 z 14 Przerwa	Joanna Janowicz	22-04-2026	13:45	14:00	00:15
13 z 14 Moduł 8: Integracja. Kultura komunikacji i plan wdrożenia. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	22-04-2026	14:00	16:00	02:00
14 z 14 Walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych	-	22-04-2026	16:00	16:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 936,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	196,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Janowicz

Doradca i trenerka biznesu. Ekspert w zakresie zdrowia psychicznego i Inteligencji Emocjonalnej. Certyfikowany, międzynarodowy coach metody rozwojowej VEDIC ART® dla biznesu. Psycholog w procesie dyplomowania. Rozwija firmy poprzez Rezyliencję – umiejętność radzenia sobie z trudnościami i bycie otwartym na nowe możliwości. Wykładowca Executive MBA i kursu video o odporności psychicznej w Collegium Da Vinci. Autorka książki „Być Sobą. Życ tak, by niczego nie żałować” oraz 1. w Europie warsztatu z wystąpień i skutecznej komunikacji na koronie stadionu. Występuje i wprowadza efektywne długofalowe programy m.in. dla OLX, Żabka, Santander, Grupa Cichy–Zasada, Solid Security, Arvato, Volkswagen Poznań, Sie Pomaga, i.in. Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje zdobyte nie wcześniej niż 5 lat: prowadzi aktywnie szkolenia m.in. z zakresu zarządzanie, motywacja, komunikacja, przywództwo, kultura organizacyjna dla firm m.in. SGB Leasing, JKG Group, Exea.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników:

- prezentacja przygotowana przez trenera wraz z materiałami
- dostęp do literatury zgodnej z tematem szkolenia
- zestawy ćwiczeń dla uczestników szkolenia

Informacje dodatkowe

Uczestnik otrzyma:

- zaświadczenie potwierdzające zdobyte kompetencje po zakończeniu usługi i zaliczeniu pozytywnie walidacji i zapewnieniu min. 80% frekwencji (albo zgodnie z wymogami operatora)
- materiały - opisane w programie ramowym usługi oraz w zakładce "Informacje o materiałach dla uczestników usługi"

Informacje dodatkowe:

1. Usługodawca zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.
2. Karta usługi przygotowana została zgodnie z obowiązującym Regulaminem BUR m.in. w zakresie powierzenia usług.

Cd. w programie ramowym.

Adres

Szczecin

Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Usługodawca zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi: Usługa zostanie przeprowadzona w odpowiednio przygotowanej sali konferencyjnej, wyposażonej w klimatyzację, projektor multimedialny oraz flipchart. Pomieszczenie zapewni komfortowe warunki do realizacji zajęć dla wszystkich uczestników.

Dokładne miejsce szkolenia zostanie ustalone indywidualnie z firmą.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MARTA OZGA

E-mail marta.ozga@ozgaconsulting.com

Telefon (+48) 501 161 301