



"POWER FOR
CHANGE"

MARTYNA GUBA

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie: Zarządzanie potencjałem pracowników – z wykorzystaniem metodologii FRIS®

Numer usługi 2026/01/29/185131/3294544

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

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 01.04.2026 do 30.04.2026

10 000,00 PLN brutto

10 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	• Pracownicy zespołów średniego i wyższego szczebla, którzy chcą rozwijać kompetencje komunikacyjne, interpersonalne i empatyczne. • Liderzy i menedżerowie lub odpowiedzialni za budowanie efektywnych i spójnych zespołów. • Osoby, które chcą lepiej rozumieć siebie i współpracowników, poprawić relacje w zespole oraz skutecznie rozwiązywać konflikty. • Zespoły HR, w których kluczowa jest współpraca, zaufanie i efektywna komunikacja między członkami. • Pracownicy przedsiębiorcy odpowiedzialni za politykę personalną przedsiębiorstwa lub za zarządzanie zasobami ludzkimi • Kandydaci na menadżerów
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	31-03-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	40
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

Usługa przygotowuje uczestników do skutecznego komunikowania się i współpracy w zespołach poprzez rozpoznawanie własnego stylu działania i myślenia (FRIS), analizowanie źródeł konfliktów oraz stosowanie technik empatycznej i aktywnej komunikacji w celu budowania relacji opartych na zaufaniu, zrozumieniu i szacunku. Ułatwia diagnozowanie potencjału pracowników (w zakresie kwalifikacji, kompetencji, doświadczeń i talentów).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia kluczowe cechy zgranego zespołu i znaczenie różnic indywidualnych.	Wskazuje cechy zgranego zespołu w teście online	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	W podanej sytuacji wskazuje przykłady, które budują zaufanie w zespole.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje różnice w zespole pod kątem zasobu	Wywiad swobodny
Uczestnik identyfikuje własny styl FRIS oraz style współpracowników i rozumie wpływ tych stylów na współpracę.	Określa swój styl FRIS	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje style FRIS w przykładach sytuacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje sposób dostosowania współpracę z osobą o innym stylu.	Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje techniki aktywnego słuchania i empatycznej komunikacji w praktycznych sytuacjach.	Wskazuje elementy aktywnego słuchania w konkretnych dialogach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje w scenariuszu przykłady komunikacji naruszającej granice.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje zastosowanie aktywnego słuchania w trudnej rozmowie w zespole.	Wywiad swobodny
Uczestnik rozpoznaje wczesne sygnały konfliktu i stosuje techniki konstruktywnego reagowania.	Identyfikuje źródło napięcia w scenariuszu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje właściwe strategie reagowania w przykładowych sytuacjach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje zastosowanie techniki „odpowiadania, nie reagowania” w konkretnym konflikcie.	Wywiad swobodny

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 jest dostosowany do potrzeb uczestników usługi oraz głównego celu usługi i jej charakteru oraz obejmuje zakres tematyczny usługi. Uczestnik nie musi spełniać dodatkowych wymagań dot. poziomu zaawansowania.

Usługa prowadzona jest w godzinach dydaktycznych. Przerwy nie są wliczone w ogólny czas usługi rozwojowej. Harmonogram usługi może ulec nieznacznemu przesunięciu, ponieważ ilość przerw oraz długość ich trwania zostanie dostosowana indywidualnie do potrzeb uczestników szkolenia. Łączna długość przerw podczas szkolenia nie będzie dłuższa aniżeli zawarta w harmonogramie.

Zajęcia zostaną przeprowadzone przez ekspertów z wieloletnim doświadczeniem, którzy przekazują nie tylko wiedzę teoretyczną, ale także praktyczne wskazówki i najlepsze praktyki. Uczestnicy mają możliwość czerpania z jego wiedzy i doświadczeń.

METODY I NARZĘDZIA PRACY:

- FRIS® – praktyczne ćwiczenia zespołowe
- Points of You® – praca z metaforą, zdjęciem, pytaniem
- Praca w parach, grupach, burze mózgów
- Moderowane procesy refleksji i feedbacku

Program szkolenia

Moduł 1. Zgrany zespół – co to znaczy?

Zaufanie, bezpieczeństwo psychologiczne, różnice jako zasób

Moduł 2. FRIS – style myślenia i działania w zespole

Mój styl – Twój styl – nasza współpraca

Jak rozpoznać, zrozumieć i docenić różnice?

Moduł 3. Komunikacja z empatią i uważnością- Język Granic w praktyce

Czym jest aktywne słuchanie i jak buduje bliskość?

Rola emocji, pytań i języka w komunikacji zespołowej

Moduł 4. Points of You – zobaczyć więcej, niż się mówi

Procesy budujące otwartość i zrozumienie

Praca z obrazem i metaforą w relacji

Komunikacja oparta na empatii (aktywne słuchanie, ciekawość jako narzędzie komunikacyjne)

Moduł 5. Rozpoznawanie napięć i ich konstruktywne uwalnianie

Kiedy pojawia się konflikt i jak mu zapobiec?

Praktyczne narzędzia codziennego porozumienia

Zarządzanie emocjami i myślami

Komunikacja w praktyce- odpowiadam, nie reaguje . Praca z triggermi

Moduł 6. Zespół jako organizm – co możemy zrobić lepiej razem?

Końcowy proces integracyjny z wykorzystaniem Points of You®

Wnioski, plany i osobiste refleksje

Walidacja

Test teoretyczny pisany synchronicznie przez uczestników szkolenia po ostatnim module szkoleniowym.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 35

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 35 Przywitanie uczestników i wprowadzenie do tematyki	Martyna Guba	01-04-2026	08:00	10:00	02:00	Tak
2 z 35 Zaufanie, bezpieczeńst wo psychologiczn e, różnice jako zasób	Martyna Guba	01-04-2026	10:00	12:00	02:00	Tak
3 z 35 Przerwa obiadowa	Martyna Guba	01-04-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
4 z 35 Zaufanie, bezpieczeńst wo psychologiczn e, różnice jako zasób	Martyna Guba	01-04-2026	12:30	13:30	01:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
5 z 35 Przerwa kawowa	Martyna Guba	01-04-2026	13:30	13:45	00:15	Tak
6 z 35 Zaufanie, bezpieczeńst wo psychologiczn e, różnice jako zasób	Martyna Guba	01-04-2026	13:45	15:15	01:30	Tak
7 z 35 Zaufanie, bezpieczeńst wo psychologiczn e, różnice jako zasób	Martyna Guba	01-04-2026	15:15	16:00	00:45	Tak
8 z 35 Moduł 2. FRIS – style myślenia i działania w zespole	Martyna Guba	02-04-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
9 z 35 Przerwa kawowa	Martyna Guba	02-04-2026	09:30	09:45	00:15	Tak
10 z 35 Moduł 2. FRIS – style myślenia i działania w zespole	Martyna Guba	02-04-2026	09:45	12:00	02:15	Tak
11 z 35 Przerwa obiadowa	Martyna Guba	02-04-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
12 z 35 Moduł 2. FRIS – style myślenia i działania w zespole	Martyna Guba	02-04-2026	12:30	14:30	02:00	Tak
13 z 35 Przerwa kawowa	Martyna Guba	02-04-2026	14:30	14:45	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
14 z 35 Moduł 2. FRIS – style myślenia i działania w zespole	Martyna Guba	02-04-2026	14:45	16:00	01:15	Tak
15 z 35 Moduł 3. Komunikacja z empatią i uwagaścią- Język Granic w praktyce	Martyna Guba	08-04-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
16 z 35 Przerwa kawowa	Martyna Guba	08-04-2026	09:30	09:45	00:15	Tak
17 z 35 Moduł 3. Komunikacja z empatią i uwagaścią- Język Granic w praktyce	Martyna Guba	08-04-2026	09:45	12:00	02:15	Tak
18 z 35 Przerwa obiadowa	Martyna Guba	08-04-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
19 z 35 Moduł 3. Komunikacja z empatią i uwagaścią- Język Granic w praktyce	Martyna Guba	08-04-2026	12:30	14:30	02:00	Tak
20 z 35 Przerwa kawowa	Martyna Guba	08-04-2026	14:30	14:45	00:15	Tak
21 z 35 Moduł 3. Komunikacja z empatią i uwagaścią- Język Granic w praktyce	Martyna Guba	08-04-2026	14:45	16:00	01:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
22 z 35 Moduł 4. Points of You – zobaczyć więcej, niż się mówi	Martyna Guba	09-04-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
23 z 35 Przerwa kawowa	Martyna Guba	09-04-2026	09:30	09:45	00:15	Tak
24 z 35 Moduł 4. Points of You – zobaczyć więcej, niż się mówi	Martyna Guba	09-04-2026	09:45	12:00	02:15	Tak
25 z 35 Przerwa obiadowa	Martyna Guba	09-04-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
26 z 35 Moduł 4. Points of You – zobaczyć więcej, niż się mówi	Martyna Guba	09-04-2026	12:30	14:30	02:00	Tak
27 z 35 Przerwa kawowa	Martyna Guba	09-04-2026	14:30	14:45	00:15	Tak
28 z 35 Moduł 4. Points of You – zobaczyć więcej, niż się mówi	Martyna Guba	09-04-2026	14:45	16:00	01:15	Tak
29 z 35 Moduł 5. Rozpoznawa- nie napięć i ich konstruktywn e uwalnianie	Martyna Guba	13-04-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
30 z 35 Przerwa kawowa	Martyna Guba	13-04-2026	09:30	09:45	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
31 z 35 Moduł 5. Rozpoznawanie napięć i ich konstruktywne uwalnianie	Martyna Guba	13-04-2026	09:45	12:00	02:15	Tak
32 z 35 Przerwa obiadowa	Martyna Guba	13-04-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
33 z 35 Moduł 6. Zespół jako organizm – co możemy zrobić lepiej razem?	Martyna Guba	13-04-2026	12:30	14:30	02:00	Tak
34 z 35 Przerwa kawowa	Martyna Guba	13-04-2026	14:30	14:45	00:15	Tak
35 z 35 Egzamin	-	13-04-2026	14:45	16:00	01:15	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Martyna Guba



Ekspertka rozwoju potencjału i świadomości, trenerka przywództwa, certyfikowana trenerka Points of You®, mentorka i master narzędzi FRIS®, RMP® i MTQ.

Specjalizuje się w pracy z zespołami, liderami i firmami, które chcą budować kulturę opartą na wartościach, zrozumieniu i świadomej komunikacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzyma materiały dydaktyczne oraz prezentację w formie e-mail.

Trener prowadzący szkolenie na bieżąco będzie przysyłał zadania oraz ćwiczenia.

Po zakończeniu szkolenia każdy z uczestników dostaje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Dostawca usługi rozwojowej dostarcza każdemu uczestnikowi unikalny token do badania FRIS®.

Warunki uczestnictwa

Wymagana jest obecność min 80% lub zgodna ze wskazaniem Operatora. Obecność na usłudze weryfikowana będzie na podstawie raportu logowań wygenerowanego z platformy.

Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że usługa może być poddana monitoringowi z ramienia Operatora lub PARP i wyrażają na to zgodę.

Uczestnik ma obowiązek zapisania się na usługę przez BUR co najmniej w dniu zakończenia rekrutacji.

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”. **W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt przed zapisem na usługę!**

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

1) art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c Ustawy z dnia 11 marca 2024 o podatku od towarów i usług - w przypadku dofinansowania w wysokości 100%

2) § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień - w przypadku dofinansowania w co najmniej 70%

3) W przypadku braku uzyskania dofinansowania lub uzyskania dofinansowania poniżej 70%, do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT

Warunki techniczne

Wymagania techniczne do egzaminu: Komputer podłączony do Internetu z prędkością łącza od 512 KB/sek.

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji oraz niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- system operacyjny Windows 7/8/10 lub Mac OS X
- Uczestnik musi posiadać dostęp do kamery i mikrofonu-wymóg konieczny.

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Kontakt



MARTYNA GUBA

E-mail kontakt@forchange.pl

Telefon (+48) 733 161 616