



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

Numer usługi 2026/02/06/134432/3313242

3 936,00 PLN brutto
3 200,00 PLN netto
196,80 PLN brutto/h
160,00 PLN netto/h
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

OZGA GROUP
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

2 361 ocen

📍 Olsztyn
🏢 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 20:00 h
📅 10.07.2026 do 11.07.2026

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

09-07-2026

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 poprzez rozpoznawanie i regulowanie emocji w procesie komunikacji, formułowanie jasnych i asertywnych komunikatów, udzielanie konstruktywnej informacji zwrotnej oraz budowanie relacji opartych na współpracy, zaufaniu i wzajemnym szacunku. Usługa przygotowuje uczestnika do stosowania standardów efektywnej komunikacji sprzyjającej zwiększeniu efektywności oraz rezyliencji w środowisku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Identyfikuje kluczowe elementy świadomej komunikacji interpersonalnej, w tym rolę emocji, intencji, komunikacji werbalnej i niewerbalnej	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. Stosuje adekwatne słowa, ton głosu i mowę ciała w sytuacjach komunikacyjnych, formułując jasne, asertywne i spójne komunikaty.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności: Stosuje 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.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje znaczenie tonu głosu, mowy ciała i mimiki w procesie formułowania asertywnych komunikatów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża zasady asertywnej i świadomej komunikacji w relacjach zawodowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: Wdraża adekwatne strategie komunikacyjne w komunikacji międzypodmiotowej oraz w sytuacjach konfliktowych, wspierając efektywny przepływ informacji i współpracę.	Identyfikuje bariery i wyzwania komunikacyjne charakterystyczne dla komunikacji międzypodmiotowej.	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.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki komunikacyjne adekwatne do sytuacji konfliktowych, sprzyjające deeskalacji napięć i poszukiwaniu rozwiązań.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia różnorodność perspektyw oraz interesów stron w sytuacjach wymagających współpracy lub rozwiązywania konfliktów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne: Wdraża 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
Identyfikuje podstawowe założenia NVC w budowaniu jasnego i spójnego przekazu.	wykorzystuje elementy NVC oraz konstruktywną informację zwrotną w ćwiczeniach praktycznych, komunikacji międzypodmiotowej oraz w sytuacjach konfliktowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża zasady świadomej, empatycznej i odpowiedzialnej komunikacji w pracy zespołowej, uwzględnia perspektywę innych osób	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie 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 nieoceniający, 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 wiedza, 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 pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	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	10-07-2026	08:30	10:30	02:00
2 z 14 Przerwa	Joanna Janowicz	10-07-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 14 Moduł 2: Słowa, głos, ton. Świadomy przekaz z elementami NVC. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	10-07-2026	10:45	12:45	02:00
4 z 14 Moduł 3: Mowa ciała i mimika. Niewerbalny klucz. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	10-07-2026	12:45	13:45	01:00
5 z 14 Przerwa	Joanna Janowicz	10-07-2026	13:45	14:00	00:15
6 z 14 Moduł 3: Mowa ciała i mimika. Niewerbalny klucz. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	10-07-2026	14:00	14:30	00:30
7 z 14 Moduł 4: Asertywność i jasny przekaz z malowaniem intuicyjnym grupowym. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	10-07-2026	14:30	16:30	02:00
8 z 14 Moduł 5: Feedback. Sztuka konstruktywnej informacji zwrotnej. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	11-07-2026	08:30	10:30	02:00
9 z 14 Przerwa	Joanna Janowicz	11-07-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 14 Moduł 6: Komunikacja międzydziałowa. Przepływ informacji. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	11-07-2026	10:45	12:45	02:00
11 z 14 Moduł 7: Komunikacja w sytuacjach konfliktowych z malowaniem indywidualnym. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	11-07-2026	12:45	13:45	01:00
12 z 14 Przerwa	Joanna Janowicz	11-07-2026	13:45	14:00	00:15
13 z 14 Moduł 8: Integracja. Kultura komunikacji i plan wdrożenia. - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	11-07-2026	14:00	16:00	02:00
14 z 14 Walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych	-	11-07-2026	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. Żyć 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

Olsztyn

Olsztyn

woj. łódzkie

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



PAULA OLSZEWSKA

E-mail paula.olszewska1@icloud.com

Telefon (+48) 537 104 703