



Wektor Wiedzy Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,5 / 5

3 634 oceny

Akademia efektywnej komunikacji zespołowej 2026 – jak mówić, by budować zaufanie i współpracę?

Numer usługi 2026/02/06/43371/3314106

📍 Sopot / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 27 h

📅 14.10.2026 do 16.10.2026

3 567,00 PLN brutto

2 900,00 PLN netto

132,11 PLN brutto/h

107,41 PLN netto/h

115,83 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Do udziału w kursie zapraszamy w szczególności:

- pracowników biurowych, specjalistów i koordynatorów realizujących zadania wymagające jasnej komunikacji,
- osoby odpowiedzialne za współpracę między działami (np. administracja, sprzedaż, logistyka, HR, obsługa klienta, produkcja),
- pracowników, którzy uczestniczą w spotkaniach zespołowych, projektowych lub międzydziałowych,
- osoby chcące rozwijać kompetencje interpersonalne, rozwiązywanie konfliktów i efektywną komunikację w środowisku pracy.

Szkolenie jest odpowiednie dla osób na stanowiskach niekierowniczych i kierowniczych, które chcą poprawić jakość współpracy, skrócić czas realizacji zadań, usprawnić przepływ informacji oraz podnieść efektywność pracy zespołowej.

Minimalna liczba uczestników

15

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

13-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

27

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

Kurs przygotowuje do samodzielnego i świadomego stosowania skutecznej komunikacji, współpracy zespołowej oraz zarządzania stresem w środowisku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje zasady świadomej komunikacji w środowisku pracy oraz elementy wpływające na jakość relacji i kultury zespołowej.	Rozróżnia cztery warstwy komunikatu oraz wskazuje ich znaczenie w codziennej komunikacji zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje wpływ błędów poznawczych i mikroagresji na przebieg komunikacji i współpracy w zespole.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje role wartości zespołowych i stylów komunikacyjnych w budowaniu efektywnej współpracy oraz zapobieganiu konfliktom.	Rozróżnia wartości deklarowane i stosowane oraz ocenia ich wpływ na decyzje i zachowania zespołowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje cechy czterech stylów komunikacyjnych oraz typowe napięcia wynikające z różnic między nimi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia fakty, emocje i potrzeby w sytuacjach trudnych rozmów oraz wskazuje ich znaczenie dla przebiegu komunikacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje zasady prowadzenia trudnych rozmów oraz konstruktywnego reagowania na emocje, konflikty i manipulacje w pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje mechanizmy stresu i emocji w środowisku pracy oraz ich wpływ na zachowania, decyzje i współpracę zespołową.	Rozróżnia wczesne sygnały przeciążenia oraz konsekwencje długotrwałego stresu dla funkcjonowania zawodowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje typowe strategie reagowania na stres oraz mechanizmy obronne zwiększające ryzyko konfliktów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia techniki regulacji emocji i redukcji stresu oraz wskazuje ich zastosowanie w sytuacjach presji i zmian.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje metody regulacji emocji, zarządzania stresem i czasem oraz planowania działań profilaktycznych wspierających efektywność i klimat pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje elementy indywidualnego planu profilaktyki stresu oraz czynniki wzmacniające odporność psychiczną.	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

Temat 1 – Świadoma komunikacja w pracy i kultura zespołowa.

1. Świadoma komunikacja w pracy — fundamenty i cztery warstwy komunikatu.

- Cztery warstwy komunikatu: intencja, treść, emocja, kontekst.
- Błędy poznawcze i założenia w komunikacji.
- Mikroagresje w codziennych interakcjach.
- Ćwiczenie/refleksja.

2. Wartości zespołowe jako kierunkowskaz współpracy.

- Wartości deklarowane a wartości stosowane.
- Konflikty wartości w zespole.
- Wpływ wartości na decyzje i komunikację.
- Ćwiczenie/refleksja.

3. Style komunikacyjne — kolory osobowości (gra + film).

- Charakterystyka czterech stylów komunikacyjnych.
- Mocne strony i ryzyka każdego stylu.
- Typowe napięcia między stylami.
- Ćwiczenie/refleksja.

4. Trudne rozmowy i reagowanie na emocje.

- Fakty, emocje i potrzeby w rozmowie.
- Reakcje na agresję, opór i wycofanie.
- Model FUKO jako struktura rozmowy korygującej.

- Ćwiczenie/refleksja.

Temat 2 - Współpraca między pokoleniami i efektywne procesy zespołowe.

1. Komunikacja międzypokoleniowa i neuro-różnorodna.

- Różnice pokoleniowe w stylach komunikacji.
- Neuro-różnorodność i różne style poznawcze.
- Typowe źródła nieporozumień między grupami.
- Ćwiczenie/refleksja.

2. Model „5 odwróconych dysfunkcji pracy zespołowej” – Patrick Lencioni.

- Zaufanie jako fundament współpracy.
- Otwartość na konflikt i zaangażowanie.
- Odpowiedzialność i wspólny rezultat.
- Ćwiczenie/refleksja.

3. Procesy międzydziałowe i domykanie komunikatu.

- Jasność ról i odpowiedzialności (RACI).
- Standardy przekazywania zadań.
- Domykanie pętli komunikacyjnej.
- Ćwiczenie/refleksja.

4. Asertywność, manipulacje i rozwiązywanie konfliktów.

- Asertywna komunikacja w sytuacjach napięcia.
- Rozpoznawanie typowych manipulacji.
- Reagowanie na konflikt w sposób konstruktywny.
- Ćwiczenie/refleksja.

Temat 3 – Stres, emocje i profilaktyka napięć w pracy.

1. Stres jako czynnik ryzyka w środowisku pracy.

- Stres jako przyczyna impulsywnych i nieadekwatnych reakcji.
- Wpływ stresu na ocenę sytuacji, decyzje i zachowania.
- Stres a naruszanie granic, norm i zasad współpracy.

2. Wczesne sygnały przeciążenia i ich konsekwencje.

- Objawy fizyczne, emocjonalne i poznawcze.
- Długotrwały stres a obniżenie kontroli zachowania.
- Przeciążenie jako źródło konfliktów i napięć w zespołach.

3. Indywidualne reakcje na stres i emocje.

- Typowe strategie reagowania (zadaniowe, emocjonalne, unikowe).
- Mechanizmy obronne zwiększające ryzyko niepożądanych zachowań.
- Autodiagnoza własnych stresorów zawodowych.

4. Zarządzanie czasem a stres.

- Źródła i przyczyny stresu wynikającego z braku czasu.
- Metody zarządzania czasem redukujące poziom stresu.
- Techniki wspierające pozytywne nastawienie i odporność psychiczną.

5. Stres w sytuacjach presji, zmian i niepewności.

- Zmiany organizacyjne jako źródło napięć.
- Brak kontroli i jasności jako czynnik ryzyka eskalacji emocji.
- Sposoby ograniczania napięcia w sytuacjach obciążenia psychicznego.

6. Regulacja emocji jako element profilaktyki konfliktów.

- Różnica między tłumieniem a regulacją emocji.
- Złość, frustracja i bezradność jako sygnały przeciążenia.
- Odpowiedzialne zarządzanie emocjami w środowisku pracy.

7. Techniki redukcji stresu wspierające kulturę pracy.

- Techniki oddechowe obniżające napięcie.
- Regulacja pobudzenia i koncentracji.
- Szybkie metody powrotu do równowagi w pracy.
- Regeneracja jako element odpowiedzialności zawodowej.

8. Osobowość a podatność na stres.

- Różnice indywidualne w reagowaniu na presję.
- Zasoby osobiste chroniące przed eskalacją napięć.
- Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem.

9. Profilaktyka stresu i plan działań.

- Identyfikacja obszarów ryzyka stresowego.
- Dobór narzędzi samoregulacji.
- Indywidualny plan zapobiegania przeciążeniu.
- Wzmacnianie odpowiedzialności za klimat pracy.

Metody pracy:

- Wykład interaktywny, zajęcia praktyczne, ćwiczenia indywidualne i w grupach, dyskusja moderowana, testy autodiagnostyczne, analiza przypadków.
- Analiza własnego stylu komunikacji i pracy na podstawie TESTU OSOBOWOŚCI TTI Ltd. INSIGHTS Analysen by SCHEELLEN Institut für Managementberatung und Bildungsmarketing.
- Autodiagnoza predyspozycji zawodowych, mocnych i słabych stron w sytuacjach stresowych.
- Wyciąganie wniosków dla indywidualnego planu działań i regulacji emocji.

10. Test walidacyjny

Link do testu online zostanie wysłany po zakończonych zajęciach. Test przygotowała osoba prowadząca walidację niniejszego kursu. Test zawiera pytania do których należy wybrać jedną odpowiedź spośród trzech propozycji. Wynik testu jest automatycznie wyliczany w pliku google.

Po uzyskaniu wyniku pozytywnego, Uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu kursu.

Każdy temat realizowany jest w trybie 3 godzin zajęć teoretycznych i 6 godziny zajęć praktycznych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 567,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	132,11 PLN
Koszt osobogodziny netto	107,41 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Edyta Tomszak

Szkolenia realizuje zarówno w języku polskim, jak i angielskim. Umiejętności: trzy lata doświadczenia jako trener biznesu – prowadzenie szkoleń, warsztatów i procesów coachingowych. Piętnaście lat doświadczenia w międzynarodowym biznesie automotive – zdobyte w dynamicznym, globalnym środowisku. Specjalista odporności psychicznej i coach holistyczny – wspierający organizacje w zakresie wellbeing, radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Doświadczenie w podejmowaniu decyzji oraz rozwiązywaniu problemów i konfliktów szkolenia z Problem Solving & Decision Making, kluczowe dla liderów i specjalistów. Prowadzenie szkoleń z zakresu różnorodności pokoleniowej i inkluzywności wiekowej pomaganie firmom w integracji pracowników różnych generacji i wzmacnianiu ich zaangażowania. Praktyk negocjacji – specjalizacja w strategiach negocjacyjnych, zwłaszcza w relacjach z trudnymi klientami oraz monopolistami (globalnie). Trener Biznesu - Międzynarodowy Certyfikat IES LTD. Certyfikowany Coach w metodologii ICC International Coaching Community. Absolwentka Akademii Profesjonalnego Coachingu Noble Manhattan Coaching. Konsultant oceny 360 w ramach Competence Navigator – Advisio. Magister Finansów Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa. Studia podyplowe - Zarządzanie Projektem Biegła znajomość języka angielskiego.

2 z 2



Piotr T. Ruta

Trener, coach, konsultant i doradca. Wykładowca na Studiach Podyplomowych i MBA w Uniwersytecie WSB Merito w Poznaniu i Szczecinie oraz Uniwersytecie Łódzkim. Studiował na Wydziale Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego. Jest absolwentem programu the Advanced Certificate in Marketing. Od 2004 roku jest też członkiem The Chartered Institute of Marketing i Communication Managerem Komitetu CIM Poland zarządzającego tą organizacją na terenie Polski. Ukończył Akademię Junior Chamber Poland oraz specjalistyczne kursy Best Practices for Investor Relations Professionals. Członek Klubu MBA Wyższej Szkoły Zarządzania / The Polish Open University. Od 1994 roku doradza i szkoli jako trener kompetencji menedżerskich oraz niezależny konsultant ds. komunikacji marketingowej. Posiada również doświadczenie w projektach związanych z komunikacją wewnętrzną w firmie. Jako mówca motywacyjny ma duże doświadczenie w wystąpieniach publicznych na konferencjach i seminariach. Coach z ponad 10 letnią praktyką. Prowadzi sesje coachingowe zgodnie z standardami ICF (International Coach Federation). Łączy wiedzę i praktykę z obszaru zarządzania, rozwiązywania konfliktów, umiejętności menedżerskich, komunikacji, PR oraz HR. Specjalizuje się w zagadnieniach z zakresu zarządzania zespołami, przeciwdziałania mobbingowi i dyskryminacji, procesów komunikacji, marketingu, public relations, social media, autoprezentacji i wystąpień publicznych, technik sprzedaży, negocjacji i obsługi klienta.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik usługi otrzyma komplet materiałów szkoleniowych, przygotowany przez prowadzących:

- prezentacja
- skrypt

Warunki uczestnictwa

Informacja dla osób zainteresowanych możliwością starania się o dofinansowanie/refundację ze środków publicznych:

Kwota, o której dofinansowanie można się starać to: 2900 zł netto + 23% VAT,

(zwolnienie z VAT jest możliwe przy uzyskaniu minimum 70 % kwoty dofinansowania/refundacji ze środków publicznych),

Kwota 700 zł netto + 23% VAT podlega obowiązkowej dopłacie. Z uwagi na to, że w jej skład wchodzi koszt wyżywienia, nie podlega ona dofinansowaniu.

Informacje dodatkowe

Cena bez VAT dla opłacających szkolenie, w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień – zwolnienie dotyczy usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane;

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej: <https://wektorwiedzy.pl/>

Adres

ul. Zamkowa Góra 35

81-713 Sopot
woj. pomorskie

Hotel Aqua Sopot Family & Friends

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anna Wilk

E-mail a.wilk@wektorwiedzy.pl

Telefon (+48) 17 2831 004