



MDM PROGRES
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Styl komunikacji i siła odporności – warsztat FRIS®

Numer usługi 2026/02/09/208529/3317821

📍 Klukowo / stacjonarna

👤 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 18.03.2026 do 19.03.2026

2 725,00 PLN brutto

2 725,00 PLN netto

136,25 PLN brutto/h

136,25 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	• Specjaliści w rolach wymagających dużej odpowiedzialności i samodzielności • Osoby pracujące w stresujących środowiskach • Pracownicy firmy • Pracownicy administracji samorządowej
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	17-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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

Szkolenie prowadzi do zwiększenia skuteczności komunikacji w zespole oraz wzmocnienia osobistej odporności psychicznej uczestników poprzez poznanie własnego stylu myślenia i działania według metody FRIS®, nabycie umiejętności dostosowywania komunikacji do różnych stylów oraz rozwinięcie kompetencji radzenia sobie ze stresem i presją w pracy i życiu codziennym

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia style myślenia i działania wg FRIS®	Przypisuje opisane zachowania lub sytuacje do odpowiedniego stylu FRIS®	Test teoretyczny
Identyfikuje cechy i potencjalne wyzwania własnego stylu komunikacji	Wskaże, które cechy i wyzwania opisane w materiałach odpowiadają jego stylowi FRIS®	Test teoretyczny
Wybiera strategie wzmacniające odporność psychiczną w trudnych sytuacjach	Dla opisanych sytuacji stresowych dobiera odpowiednie strategie zgodne z modelem 4C	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

Fundamenty skutecznej komunikacji w oparciu o FRIS ®

Wprowadzenie i integracja

- Intro szkoleniowe.
- Omówienie celów szkolenia i harmonogramu
- Oczekiwania uczestników i analiza sytuacji w ich pracy i życiu codziennym
- Ćwiczenie: „Moja ulubiona forma komunikacji – dlaczego?”.

Wprowadzenie do FRIS Style Myślenia – jak różni jesteśmy w komunikacji

- Style myślenia i działania.
- Poker FRIS® - autodiagnoza
- Krótkie wprowadzenie do metody FRIS® – styl myślenia i styl działania

Mój styl komunikacji wg FRIS®

- Analiza własnych wyników na podstawie autodiagnozy.
- Refleksja: mocne strony i wyzwania mojego stylu.
- Rola stylów myślenia i działania w procesie komunikacyjnym (analiza FRIS®)

FRIS® a komunikacja w zespole

- Gra „FILM” wg FRIS®
- Jak różne style „czytają” komunikaty?
- Ćwiczenie: przekazywanie tej samej informacji czterema stylami.
- Gra zespołowa: zadanie problemowe – obserwacja komunikacji różnych stylów.

Podsumowanie dnia

- „Moje 3 zasady skutecznej komunikacji” – indywidualne refleksje.

Fundamenty odporności psychicznej

Wprowadzenie do odporności psychicznej

- Czym jest odporność psychiczna?
- Odporność psychiczna jako prekompetencja
- Fakty i mity (ćwiczenie z kartami stwierdzeń)
- Wrażliwość ≠ słabość – balans między odpornością a empatią
- Czy wysoka odporność psychiczna zawsze pomaga?
- Mini-dyskusja: „Odporność czy pancerz – jaka postawa wspiera lidera?”

Ćwiczenie: Matryca stresu – pole wpływu

- Praca z modelem Pola Wpływu
- Analiza postaw: aktywna vs pasywna
- Diagnoza osobistych „zjadaczy energii”
- Wnioski: Co mogę kontrolować jako menedżer i jak zmienić reakcję na presję?

Model 4C odporności psychicznej

- Czym są: Kontrola, Zaangażowanie, Wyzwania, Pewność siebie
- Autoanaliza: „Jak silna jest moja odporność psychiczna?” autodiagnoza
- Omówienie wyników w małych grupach
- Mini-warsztat: „Moje 4C – jak wpływają na moje decyzje i zespół?”

Ćwiczenie: Tower of Power

- Praca zespołowa pod presją
- Refleksja: „Jak reaguję, gdy pojawia się chaos i napięcie?”

Czas trwania kursu to 20 godzin dydaktycznych. Jedna godzina dydaktyczna jest rozumiana jako 45 minut. Dwie godziny dydaktyczne = 1,5 zegarowej.

Czas realizacji usługi podawany jest w godzinach dydaktycznych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Fundamenty skutecznej komunikacji w oparciu o FRIS®	Adriana Sadowska	18-03-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 19 Przerwa	Adriana Sadowska	18-03-2026	09:30	09:35	00:05
3 z 19 Fundamenty skutecznej komunikacji w oparciu o FRIS®	Adriana Sadowska	18-03-2026	09:35	11:05	01:30
4 z 19 Przerwa	Adriana Sadowska	18-03-2026	11:05	11:10	00:05
5 z 19 Fundamenty skutecznej komunikacji w oparciu o FRIS®	Adriana Sadowska	18-03-2026	11:10	12:40	01:30
6 z 19 Przerwa	Adriana Sadowska	18-03-2026	12:40	12:55	00:15
7 z 19 Fundamenty skutecznej komunikacji w oparciu o FRIS®	Adriana Sadowska	18-03-2026	12:55	14:25	01:30
8 z 19 Przerwa	Adriana Sadowska	18-03-2026	14:25	14:30	00:05
9 z 19 Fundamenty skutecznej komunikacji w oparciu o FRIS®	Adriana Sadowska	18-03-2026	14:30	16:00	01:30
10 z 19 Fundamenty odporności psychicznej	Adriana Sadowska	19-03-2026	08:00	09:30	01:30
11 z 19 Przerwa	Adriana Sadowska	19-03-2026	09:30	09:35	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 19 Fundamenty odporności psychicznej	Adriana Sadowska	19-03-2026	09:35	11:05	01:30
13 z 19 Przerwa	Adriana Sadowska	19-03-2026	11:05	11:10	00:05
14 z 19 Fundamenty odporności psychicznej	Adriana Sadowska	19-03-2026	11:10	12:40	01:30
15 z 19 Przerwa	Adriana Sadowska	19-03-2026	12:40	12:55	00:15
16 z 19 Fundamenty odporności psychicznej	Adriana Sadowska	19-03-2026	12:55	14:25	01:30
17 z 19 Przerwa	Adriana Sadowska	19-03-2026	14:25	14:30	00:05
18 z 19 Fundamenty odporności psychicznej	Adriana Sadowska	19-03-2026	14:30	15:30	01:00
19 z 19 Przeprowadzenie testu w ramach walidacji	-	19-03-2026	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 725,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 725,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	136,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adriana Sadowska

Certyfikowany Trener FRIS®Style Myślenia, certyfikowany mediator, partner FSA- certyfikowany konsultant Finx® Sales Assessment.

Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń, warsztatów i indywidualnych sesji z zakresu technik sprzedaży w oparciu o sprawną komunikację z klientem, budowania i utrzymania wizerunku marki, technik skutecznej sprzedaży produktów premium, efektywnego zarządzania zespołem pracowników i budowaniu długotrwałych relacji zespołowych, z klientami i kontrahentami, zarządzania ludźmi, negocjacji biznesowych, optymalizacji działalności firmy w obszarze marketingu i sprzedaży, organizacji pracy własnej oraz asertywności.

Dodatkowo opierając się na doświadczeniu jako trener i rekruter prowadzi projekty rekrutacyjne swoich klientów w oparciu o narzędzie FRIS®.

Prowadzi również indywidualne sesje informacji zwrotnej FRIS® z elementami coachingu.

Na swoim koncie ma ponad 2500 przeszkolonych osób. Szkoli w Polsce i za granicą. Rocznie ponad 500 godzin spędza na sali szkoleniowej i/lub indywidualnych sesjach z klientami. Jako certyfikowany trener pracuje od 6 lat. Szkolenia przygotowuje w oparciu o wiedzę merytoryczną oraz własne doświadczenie.

Szkoliła pracowników takich firm jak m.in: Siemens, Gigaset Communication, Blachotrapez, Aviva, Alianz, Padma Art i wiele innych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma komplet materiałów szkoleniowych.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych z funduszy europejskich warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora, który udziela dofinansowania.

Informacje dodatkowe

Absolwent szkolenia otrzymuje zaświadczenie ukończenia szkolenia zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175).

Zajęcia realizowane będą w formie stacjonarnej.

Jednym z warunków ukończenia szkolenia jest udział w 80% zajęć, na każdych zajęciach uczestnik podpisuje listę obecności.

Adres

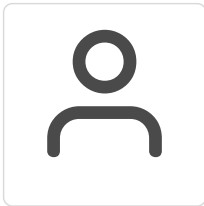
ul. Mazowiecka 14
18-214 Klukowo
woj. podlaskie

Szkolenie realizowane będzie w Urzędzie Gminy Klukowo.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Marcin Drewnowski

E-mail marcin.drewnowski@wp.pl

Telefon (+48) 502 729 541