



UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

380 ocen

Unico Biznes: Sztuka komunikacji w zespole – szkolenie z budowania dialogu i przyjaznego środowiska pracy

Numer usługi 2026/02/12/160223/3330842

📍 Poznań / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 20.04.2026 do 22.04.2026

4 350,00 PLN brutto

4 350,00 PLN netto

181,25 PLN brutto/h

181,25 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do pracowników zespołów, liderów, menedżerów oraz osób odpowiedzialnych za koordynowanie pracy innych, którzy chcą rozwijać kompetencje komunikacyjne w środowisku zawodowym. Usługa jest przeznaczona dla osób pracujących w organizacjach publicznych i prywatnych, niezależnie od branży, które funkcjonują w zespołach wymagających współpracy, dialogu i zarządzania różnorodnością.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	19-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	24
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 szkoleniowa przygotowuje uczestników do samodzielnego i skutecznego prowadzenia komunikacji zespołowej z uwzględnieniem zasad dialogu, asertywności, udzielania informacji zwrotnej oraz rozwiązywania konfliktów w środowisku pracy. Szkolenie prowadzi do samodzielnego i efektywnego wykorzystania narzędzi komunikacji bez

przemocy (NVC), modeli informacji zwrotnej, technik aktywnego słuchania oraz metod przeciwdziałania mobbingowi i dyskryminacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje kluczowe modele i zasady skutecznej komunikacji zespołowej.	rozdziela rodzaje i funkcje komunikacji w organizacji,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje bariery komunikacyjne (m.in. „brudną dwunastkę” Th. Gordona),	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	interpretuje poziomy komunikacji w modelu 4 uszu F. von Thuna,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje elementy komunikacji bez przemocy (NVC).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje i analizuje mechanizmy powstawania konfliktów oraz niepożądanych zjawisk w organizacji.	klasyfikuje typy konfliktów według wybranych modeli,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela postawy w sytuacji konfliktowej według modelu Thomas–Kilmann,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje przejawy mobbingu i dyskryminacji,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje obowiązki stron w sytuacji występowania niepożądanych zjawisk.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela dystres i eustres,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje czynniki wpływające na poziom stresu oraz odporność psychiczną w środowisku pracy.	identyfikuje źródła stresu zawodowego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	interpretuje elementy modelu 4C odporności psychicznej,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje skutki długotrwałego stresu dla funkcjonowania zawodowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera narzędzia wspierające budowanie dobrostanu i bezpieczeństwa psychologicznego w zespole.	wskazuje elementy budujące bezpieczeństwo psychologiczne w organizacji,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje strategie wspierające równowagę praca–życie,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje techniki radzenia sobie ze stresem,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	klasyfikuje działania wspierające dobrostan osobisty i zawodowy.	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

Dzień 1: Fundamenty skutecznej komunikacji w zespole

Moduł 1 – Fundamenty komunikacji (teoria + praktyka) | 09:00–11:00

- komunikacja – definicje, rodzaje, funkcje i warunki dobrej komunikacji
- podstawowe bariery komunikacyjne – „brudna dwunastka” Th. Gordona
- płaszczyzny i poziomy komunikacji – model 4 uszu F. von Thuna
- analiza przykładów komunikatów w środowisku pracy

Przerwa | 11:00-11:15

Moduł 2 – Podstawowe umiejętności komunikacyjne (praktyka) | 11:15–13:00

- trzy poziomy słuchania

- narzędzia aktywnego słuchania
- dopasowanie komunikacji do typu rozmówcy i celu rozmowy
- ćwiczenia w zakresie parafrazy, klaryfikacji i podsumowania

Przerwa | 13:00-13:15

Moduł 3 – Kultura informacji zwrotnej i asertywność (teoria) | 13:15–15:30

- model komunikacji bez przemocy (NVC)
- docenianie jako narzędzie wzmacniania współpracy
- pozytywna odmowa, asertywność, potrzeby i żądania
- modele informacji zwrotnej: FUKO, Komunikat JA, SARA
- zasady udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej

Dzień 2: Konflikt i przeciwdziałanie zjawiskom niepożądanym

Moduł 4 – Mechanizmy powstawania konfliktów (teoria) | 09:00–11:00

- jak powstają konflikty – analiza przyczyn
- typy konfliktów wg Christophera Moore'a
- postawy w sytuacji konfliktowej wg Thomasa i Kilmanna
- konsekwencje przyjmowanych postaw

Przerwa | 11:00-11:15

Moduł 5 – Mobbing i dyskryminacja w organizacji (teoria) | 11:15–13:00

- definicje mobbingu i dyskryminacji
- zjawiska naganne w organizacji
- źródła i uwarunkowania powstawania mobbingu
- identyfikowanie zachowań niepożądanych

Przerwa | 13:00-13:15

Moduł 6 – Rozwiązywanie trudnych sytuacji w praktyce (praktyka) | 13:15–15:30

- strategie reagowania na konflikt
- komunikacja w sytuacjach napięcia
- symulacje rozmów trudnych
- wypracowanie zasad reagowania w zespole

Dzień 3: Odporność psychiczna i budowanie przyjaznego środowiska pracy

Moduł 7 – Odporność psychiczna i bezpieczeństwo psychologiczne (praktyka) | 09:00–11:00

- model 4C (Kontrola, Pewność siebie, Wyzwania, Zaangażowanie)
- elementy budujące bezpieczeństwo psychologiczne
- różnorodność i inkluzywność w miejscu pracy

Przerwa | 11:00-11:15

Moduł 8 – Stres i emocje w środowisku pracy (teoria + praktyka) | 11:15–13:00

- stres – przejawy i przyczyny
- dystres i eustres
- emocje jako zbiór danych – jak je prawidłowo odczytywać
- techniki radzenia sobie ze stresem

Przerwa | 13:00-13:15

Moduł 9 – Dobrostan i automotywacja (praktyka) | 13:15–15:00

- zarządzanie sobą w zmianie – model zmiany K. Lewina
- strategie automotywacji
- ustalanie priorytetów
- praktyczne ćwiczenia relaksacyjne i antystresowe
- budowanie równowagi praca–życie i higiena pracy

Opis procesu walidacji efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest po zakończeniu realizacji wszystkich modułów dydaktycznych szkolenia, w ostatnim dniu usługi, zgodnie z harmonogramem.

Proces walidacji obejmuje weryfikację osiągnięcia efektów uczenia się określonych w Karcie Usługi, odnoszących się do identyfikowania kluczowych modeli i zasad skutecznej komunikacji zespołowej, rozpoznawania i analizowania mechanizmów powstawania konfliktów oraz niepożądanych zjawisk w organizacji, rozpoznawania czynników wpływających na poziom stresu oraz odporność psychiczną w środowisku pracy, a także doboru narzędzi wspierających budowanie dobrostanu i bezpieczeństwa psychologicznego w zespole.

Walidacja realizowana jest w odniesieniu do zdefiniowanych efektów uczenia się oraz przypisanych do nich kryteriów weryfikacji, przy zastosowaniu następujących metod walidacji:

- testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, służącego weryfikacji rozróżniania rodzajów i funkcji komunikacji w organizacji, identyfikowania barier komunikacyjnych, interpretowania poziomów komunikacji w modelu 4 uszu F. von Thuna, wskazywania elementów komunikacji bez przemocy (NVC), klasyfikowania typów konfliktów, rozróżniania postaw w sytuacji konfliktowej według modelu Thomas–Kilmann, identyfikowania przejawów mobbingu i dyskryminacji, wskazywania obowiązków stron w sytuacji występowania niepożądanych zjawisk, rozróżniania dystresu i eustresu, identyfikowania źródeł stresu zawodowego, interpretowania elementów modelu 4C odporności psychicznej oraz klasyfikowania działań wspierających dobrostan osobisty i zawodowy.

Test składa się z 20 pytań, a warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest udzielenie co najmniej 70% poprawnych odpowiedzi.

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest spełnienie wymogów formalnych udziału w szkoleniu, w szczególności uzyskanie 100% frekwencji oraz zaangażowanie Uczestnika.

Pozytywny wynik walidacji potwierdzany jest Zaświadczeniem o zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, zawierającym opis efektów uczenia się oraz potwierdzenie przeprowadzenia walidacji w oparciu o zdefiniowane kryteria weryfikacji.

- Szkolenie prowadzone jest w grupach od 2 do 6 osób.
- Uczestnik posiada samodzielne stanowisko pracy.
- Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 100% frekwencja oraz zaangażowanie Uczestnika.
- Usługa realizowana jest w 24 godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna = 45 minut).
- Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: lista obecności.
- Przerwy nie wliczają się do godzin usługi.
- Zajęcia praktyczne: 10 godzin dydaktycznych / zajęcia teoretyczne: 14 godzin dydaktycznych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Dzień 1. Moduł 1. Fundamenty komunikacji (teoria + praktyka)	Katarzyna Pawłowska	20-04-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 16 Przerwa	Katarzyna Pawłowska	20-04-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 16 Dzień 1. Moduł 2. Podstawowe umiejętności komunikacyjne (praktyka)	Katarzyna Pawłowska	20-04-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 16 Przerwa	Katarzyna Pawłowska	20-04-2026	13:00	13:15	00:15
5 z 16 Dzień 1. Moduł 3. Kultura informacji zwrotnej i asertywność (teoria)	Katarzyna Pawłowska	20-04-2026	13:15	15:30	02:15
6 z 16 Dzień 2. Moduł 4. Mechanizmy powstawania konfliktów (teoria)	Katarzyna Pawłowska	21-04-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 16 Przerwa	Katarzyna Pawłowska	21-04-2026	11:00	11:15	00:15
8 z 16 Dzień 2. Moduł 5. Mobbing i dyskryminacja w organizacji (teoria)	Katarzyna Pawłowska	21-04-2026	11:15	13:00	01:45
9 z 16 Przerwa	Katarzyna Pawłowska	21-04-2026	13:00	13:15	00:15
10 z 16 Dzień 2. Moduł 6. Rozwiązywanie trudnych sytuacji w praktyce (praktyka)	Katarzyna Pawłowska	21-04-2026	13:15	15:30	02:15
11 z 16 Dzień 3. Moduł 7. Odporność psychiczna i bezpieczeństwo psychologiczne (praktyka)	Katarzyna Pawłowska	22-04-2026	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 16 Przerwa	Katarzyna Pawłowska	22-04-2026	11:00	11:15	00:15
13 z 16 Dzień 3. Moduł 8. Stres i emocje w środowisku pracy (teoria + praktyka)	Katarzyna Pawłowska	22-04-2026	11:15	13:00	01:45
14 z 16 Przerwa	Katarzyna Pawłowska	22-04-2026	13:00	13:15	00:15
15 z 16 Dzień 3. Moduł 9. Dobrostan i automotywacja (teoria)	Katarzyna Pawłowska	22-04-2026	13:15	15:00	01:45
16 z 16 Dzień 3. Walidacja efektów uczenia się Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Katarzyna Pawłowska	22-04-2026	15:00	15:30	00:30

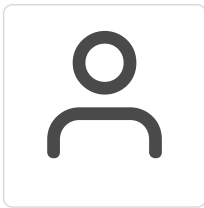
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 350,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 350,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	181,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	181,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Pawłowska

Doświadczona coachka, mentorka, liderka i menadżerka, która przez 26 lat z sukcesem rozwijała swoją karierę zawodową w korporacjach.

Kasia jest akredytowanym coachem ACC (ICF), co potwierdza jej zaangażowanie w stały rozwój zawodowy oraz najwyższą jakość świadczonych usług. W latach 2020–2022 zdobyła kluczowe kompetencje na renomowanych uczelniach i instytucjach szkoleniowych, w tym:

- Uniwersytet SWPS, studia podyplomowe z Psychologii Pozytywnej (październik 2021 – czerwiec 2022), które wzbogaciły jej wiedzę o naukowe podstawy budowania dobrostanu psychicznego.
- Erickson Coaching International, Accredited Coach Program ACTP (wrzesień 2020 – marzec 2021), gdzie uzyskała międzynarodową akredytację w dziedzinie coachingu.
- Wszechnica Uniwersytetu Jagiellońskiego, kurs Erickson Solution Focused Coach, The Art & Science of Coaching (kwiecień 2020 – sierpień 2020), który dostarczył jej zaawansowanych narzędzi w zakresie coachingu skoncentrowanego na rozwiązaniach.

Jej bogate doświadczenie zawodowe i życiowe, połączone z pasją do wspierania innych, sprawiają, że potrafi skutecznie wspierać swoich klientów w podejmowaniu odważnych decyzji oraz budowaniu trwałych i satysfakcjonujących relacji, które przynoszą radość i spełnienie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych w formie drukowanej i/lub elektronicznej, zawierających omówienie realizowanych modułów, najważniejsze zagadnienia merytoryczne oraz treści pomocnicze wspierające proces uczenia się i praktyczne wykorzystanie wiedzy po zakończeniu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem realizacji szkolenia jest zebranie minimum 2 osób.

Termin szkolenia: Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny i może ulec zmianie. Po zebraniu minimalnej liczby uczestników termin zostanie uzgodniony, aby jak najlepiej dopasować się do potrzeb grupy.

Jeżeli złożyłeś wniosek u Operatora, ale nie zapisałeś się na usługę, skontaktuj się z nami w celu rezerwacji. Bez wstępnej informacji nie dajemy gwarancji miejsca na usłudze.

Informacje dodatkowe

Unico Sp. z o.o. zapewnia salę szkoleniową z osobnymi stanowiskami dla każdego Uczestnika. Sale są dostosowane do wymogów sanitarno-epidemiologicznych oraz wymogów BHP. Każde szkolenie w Unico jest ubezpieczone.

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, pod warunkiem że dofinansowanie pokrywa co najmniej 70% kosztów szkolenia. W przypadku mniejszego wsparcia finansowego, do ceny netto usługi dodawany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie: Zwolnienie z podatku VAT na podstawie § 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.

Adres

ul. Elżbiety Drużbackiej 1A/1

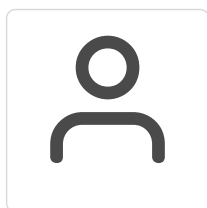
60-745 Poznań

woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



RAFAŁ LISSER

E-mail kontakt@unico.org.pl

Telefon (+48) 724 787 771