



Constant Growth
Sp. z o.o.

★★★★★ 4,9 / 5

7 315 ocen

Skuteczna komunikacja z elementami kompetencji cyfrowych i ekologicznych - szkolenie

Numer usługi 2026/02/26/14023/3365470

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 27.04.2026 do 30.04.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

333,33 PLN brutto/h

333,33 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie kierowane jest do osób gotowych na warsztaty stacjonarne z elementami kompetencji cyfrowych i ekologicznych wg DigiComp 2.2. Idealni odbiorcy to osoby pracujące w środowiskach zespołowych, potrzebujące narzędzi do efektywnej komunikacji pionowej i poziomej oraz świadomości wpływu technologii na środowisko.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	26-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	15
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do wykorzystywania skutecznych narzędzi komunikacji, dzięki którym wzrośnie efektywność przepływu informacji w zespole. Poznają rolę przepływu informacji, zostaną przygotowani do budowania postaw sprzyjających skutecznej komunikacji pionowej i poziomej w organizacji. Uczestnik będzie umiejętnie posługiwał się pytaniami otwartymi i wykorzystywał narzędzia aktywnego słuchania. Nauczy się podejmować działania proekologiczne podczas pracy i życia w środowisku cyfrowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Charakteryzuje schemat komunikacji interpersonalnej.	Wskazuje główne elementy procesu komunikacji (nadawca, odbiorca, komunikat, kanał, sprzężenie zwrotne).	Test teoretyczny
WIEDZA: Opisuje zasady otwartej komunikacji.	Identyfikuje co najmniej 2 zasady otwartej komunikacji.	Test teoretyczny
WIEDZA: Definiuje cztery płaszczyzny wypowiedzi i kwadrat komunikacji von Thun’a.	Wymienia cztery płaszczyzny wypowiedzi wg koncepcji kwadratu komunikacji von Thun’a.	Test teoretyczny
WIEDZA: Definiuje bariery i narzędzia aktywnego słuchania.	Charakteryzuje co najmniej 3 różne bariery komunikacyjne.	Test teoretyczny
	Identyfikuje co najmniej 2 techniki aktywnego słuchania.	Test teoretyczny
WIEDZA: Identyfikuje wpływ technologii cyfrowych na środowisko.	Wskazuje poprawnie co najmniej 3 konkretne skutki oddziaływania technologii cyfrowych na środowisko naturalne.	Test teoretyczny
	Parafrazuje i klaryfikuje wypowiedzi innych.	Test teoretyczny
	Używa technik aktywnego słuchania w praktycznych sytuacjach komunikacyjnych. Wykazuje co najmniej 3 z zachowań świadczących o aktywnym słuchaniu. Dowód: pisemny feedback od grupy.	Analiza dowodów i deklaracji
	Samodzielnie formułuje poprawne pytania otwarte w różnych kontekstach komunikacyjnych.	Test teoretyczny
UMIEJĘTNOŚCI: Aktywnie słucha wypowiedzi innych.	Używa pytań otwartych do pogłębiania rozmowy i uzyskiwania szczegółowych informacji. Dowód: pisemny feedback od grupy.	Analiza dowodów i deklaracji
	Używa pytań otwartych do pogłębiania rozmowy i uzyskiwania szczegółowych informacji. Dowód: pisemny feedback od grupy.	Analiza dowodów i deklaracji
UMIEJĘTNOŚCI: Stosuje komunikat otwarty Używa kwadratu komunikacji von Thun’a.	W minimum 2 samodzielnie przygotowanych wypowiedziach ustnych, formułuje komunikat otwarty, w którym wyraźnie wskazuje cztery płaszczyzny kwadratu von Thun’a.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
UMIEJĘTNOŚCI: Rozpoznaje konsekwencje środowiskowe stosowania urządzeń elektronicznych, infrastruktury cyfrowej i usług – np. zużycie energii, produkcję elektrośmieci, emisję CO2, zużywanie surowców naturalnych. KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Niweluje bariery komunikacyjne w swojej organizacji.	Identyfikuje co najmniej 2 konsekwencje środowiskowe.	Test teoretyczny
	Przedstawia min. 3 różne zagrożenia lub konsekwencje środowiskowe związane z użyciem elektroniki, infrastruktury cyfrowej lub usług cyfrowych podając dla każdego przykłady. Dowód: Raport cyfrowo-środowiskowy. Proponuje i wdraża strategie eliminowania barier komunikacyjnych. Dowód: plan eliminacji barier.	Analiza dowodów i deklaracji Analiza dowodów i deklaracji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Rozwinie świadomość wpływu technologii cyfrowych i ich wykorzystywania na środowisko naturalne.	Przedstawia co najmniej 2 konkretne przykłady negatywnego wpływu technologii cyfrowych na środowisko. Dowód: raport skutków środowiskowych.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Constant Growth Sp. z o.o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Mariusz Kędzierski

Program

Informacja o warunkach organizacyjno-logistycznych: sala odpowiednia dla przyjęcia 8 uczestników, krzesła oraz wolna przestrzeń do korzystania z materiałów szkoleniowych. Obszar udostępniony na przeprowadzenie zajęć w formie warsztatów.

Kompetencje Cyfrowe na podstawie DigiComp 2.2 Obszar kompetencji 4. Bezpieczeństwo, 4.4 Ochrona Środowiska Świadomość wpływu na środowisko technologii cyfrowych i ich wykorzystywania.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy zostały wliczone w koszt usługi .

Szkolenie ma charakter warsztatowy.

Warunkiem organizacyjnym dla przeprowadzenia szkolenia jest przyjęcie zgłoszenia na usługę.

Cele główny szkolenia oraz cele szczegółowe zostały określone w polu Główny cel usługi>Cel edukacyjny a efekty usługi w polu Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia.

1.Rozpoczęcie szkolenia

Przedstawienie się trenera i uczestników. Przedstawienie celów i agendy szkolenia.

Przyjęcie zasad aktywnego uczestnictwa w szkoleniu.

2.Komunikacja interpersonalna w praktyce.

Grupa bierze udział w ćwiczeniu. Na podstawie wniosków z ćwiczenia zostaje omówiony schemat komunikacji interpersonalnej. Później dyskusja co może nam pomóc w prawidłowym przekazywaniu informacji między sobą.

3.Komunikacja w trudnych sytuacjach. Cel drogą do kompromisu.

Celem ćwiczenia jest odróżnianie wyobrażeń i interpretacji od faktów w komunikacji słownej i pisemnej poprzez prowadzenie rozmowy w kierunku rozwiązania wygrana – wygrana lub przynajmniej kompromisu. Pozwala na posługiwaniu się świadomym komunikatem opartym na celu.

4.Rola pytań.

Uczestnicy biorą udział w ćwiczeniu dotyczącym zadawania pytań. Na podstawie wyników omówione zostają podstawowe błędy w zadawaniu pytań. Czym się różnią, jaka jest rola pytań otwartych. Następnie uczestnicy ćwiczą zamianę pytań zamkniętych na otwarte.

5.Bariery w słuchaniu.

Omówienie najczęstszych barier w słuchaniu drugiej osoby:

- Domyślanie się.
- Porównywanie.
- Przygotowywanie odpowiedzi.
- Filtrowanie.
- Chęć zdobycia aprobaty.
- Osądzanie.
- Przekonywanie o swojej racji.
- Jak sobie z nimi radzić – dyskusja z uczestnikami.

6.Narzędzia aktywnego słuchania.

Na czym polega aktywne słuchanie? Omówienie i przećwiczenie narzędzi aktywnego słuchania:

- Parafraza
- Klaryfikacja
- Odzwierciedlenie
- Dowartościowanie
- Podsumowanie

7.3 kanały komunikacyjne.

Na podstawie fragmentu filmu bez dźwięku uczestnicy określają emocje bohaterów. Na tej podstawie zostają omówione trzy kanały komunikacji. Wyjaśnienie dlaczego tak ważna jest mowa ciała oraz intonacja.

8.Jak praktycznie wykorzystać mowę ciała w komunikacji

Dopasowanie – uczestnicy ćwiczą w rozmowach jak ważne jest dopasowanie mowy ciała aby zjednać rozmówcę i „pociągnąć” go za sobą.

9.Na co uważać w komunikacji?

Ćwiczenie z uczestnikami – przekazywanie informacji zwrotnej. Omówienie ćwiczenia – jak odbieramy informację zwrotną, co nas mogło zirytować? Omówienie – co i dlaczego wzbudza w nas negatywne emocje podczas komunikacji. Jak tego uniknąć, jak dobierać słowa?

10. Jak uniknąć nieporozumień? Kwadrat von Thun'a

Omówienie 4 płaszczyzn komunikacji von Thun'a. W jakich sytuacjach to pomaga, jak można uniknąć dzięki temu niepotrzebnych konfliktów.

11. Otwarta komunikacja.

Uczestnicy poznają zasady otwartej komunikacji – na czym ona polega, jaki jest jej sens w codziennej pracy. Omówiony zostanie komunikat otwarty bazujący na kwadracie komunikacyjnym. Ćwiczenie – jak stosować komunikat otwarty w wybranych sytuacjach w pracy.

12. Sztuka budowania dobrych relacji.

Odgrywając scenki sytuacyjne w trakcie ćwiczenia Uczestnicy poznają różnicę między nieświadomym a świadomym przekazem w komunikacji, znaczenie spójności komunikacji – zgodność słów z mową ciała i skuteczność narzędzia parafrazy precyzującego przekaz.

13. Komunikacja w trosce o planetę

Uczestnicy w parach szacują, ile maili wysłali w ostatnim tygodniu, ile z nich było niepotrzebnych. Mini wykład Ile CO₂ emituje jeden e-mail oraz zasady EKO-mailingu. Każdy uczestnik liczy swój wynik w gramach/kg CO₂. Dyskusja jak zmniejszyć swój ślad węglowy i co robić inaczej od jutra.

Uczestnicy na podstawie poprzednich części szkolenia wypracowują zasady efektywnej i ekologicznej komunikacji w swojej pracy. Następnie zostaną one omówione i przedyskutowane na forum.

14. Podsumowanie szkolenia

Wytyczenie obszarów do pracy po szkoleniu.

Informacje zwrotne od uczestników.

15. Walidacja

Analiza dowodów i deklaracji zebranych po szkoleniu do celów walidacji. Walidacja zostanie przeprowadzona przez Walidatora w postaci testu teoretycznego oraz na podstawie oceny analizy dowodów i deklaracji zebranych w trakcie i po szkoleniu.

Wybrana metoda walidacji umożliwia zweryfikowanie zarówno wiedzy, umiejętności jak i kompetencji społecznych (postaw). Czas oczekiwania na wynik walidacji wynosi do 4 godzin po zakończeniu szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Rozpoczęcie szkolenia	Anna Dytko-Bakonyi	27-04-2026	16:30	16:50	00:20
2 z 19 Komunikacja interpersonalna w praktyce	Anna Dytko-Bakonyi	27-04-2026	16:50	18:00	01:10
3 z 19 Przerwa	Anna Dytko-Bakonyi	27-04-2026	18:00	18:10	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 19 Komunikacja w trudnych sytuacjach. Cel drogą do kompromisu	Anna Dytko-Bakonyi	27-04-2026	18:10	19:30	01:20
5 z 19 Rola pytań	Anna Dytko-Bakonyi	27-04-2026	19:30	20:30	01:00
6 z 19 Bariery w słuchaniu	Anna Dytko-Bakonyi	28-04-2026	16:30	17:15	00:45
7 z 19 Narzędzia aktywnego słuchania	Anna Dytko-Bakonyi	28-04-2026	17:15	18:15	01:00
8 z 19 Przerwa	Anna Dytko-Bakonyi	28-04-2026	18:15	18:25	00:10
9 z 19 3 kanały komunikacyjne	Anna Dytko-Bakonyi	28-04-2026	18:25	19:30	01:05
10 z 19 Jak praktycznie wykorzystać mowę ciała w komunikacji	Anna Dytko-Bakonyi	28-04-2026	19:30	20:30	01:00
11 z 19 Na co uważać w komunikacji?	Anna Dytko-Bakonyi	29-04-2026	16:30	17:30	01:00
12 z 19 Jak unikać nieporozumień? Kwadrat von Thun'a	Anna Dytko-Bakonyi	29-04-2026	17:30	18:20	00:50
13 z 19 Przerwa	Anna Dytko-Bakonyi	29-04-2026	18:20	18:30	00:10
14 z 19 Otwarta komunikacja	Anna Dytko-Bakonyi	29-04-2026	18:30	20:00	01:30
15 z 19 Sztuka budowania dobrych relacji	Anna Dytko-Bakonyi	30-04-2026	16:30	17:50	01:20
16 z 19 Przerwa	Anna Dytko-Bakonyi	30-04-2026	17:50	18:00	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 19 Komunikacja w trosce o planetę	Anna Dytko-Bakonyi	30-04-2026	18:00	19:00	01:00
18 z 19 Podsumowanie i wnioski	Anna Dytko-Bakonyi	30-04-2026	19:00	19:30	00:30
19 z 19 Walidacja - test teoretyczny i analiza dowodów i deklaracji	-	30-04-2026	19:30	20:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	333,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	333,33 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	50,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Anna Dytko-Bakonyi



Doświadczona menadżerka projektów i trenerka biznesu. Od 2009 roku prowadzi własną firmę, współpracuje z wieloma firmami szkoleniowymi. Ukończyła Uniwersytet Śląski na wydziale nauk społecznych oraz studia podyplomowe na kierunku Controlling na Akademii Ekonomicznej w Katowicach. Absolwentka Szkoły Trenerów Meritum w Katowicach, doskonalila swoje umiejętności pod okiem najlepszych specjalistów. Specjalizuje się w dynamicznych szkoleniach i warsztatach, których celem jest rozwój osobisty oraz rozbudowa kompetencji. Jej obszar ekspertyzy obejmuje zarządzanie, sprzedaż, komunikację interpersonalną, skuteczne rozwiązywanie konfliktów oraz rozwijanie kluczowych umiejętności niezbędnych w dzisiejszym świecie biznesu. Jej podejście oparte jest na praktyce i konkretnych rozwiązaniach, które zapewniają realne korzyści i osiągnięcie zamierzonych celów. Posiada ponad 120 godzin doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich 2 latach. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą opublikowania usługi rozwojowej. Kontakt: trener@cgrowth.pl

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- notatnik + długopis

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest przyjęcie zapisu na usługę.

Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 182/1

40-525 Katowice

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ANNA BARTUŚ

E-mail a.bartus@cgrowth.pl

Telefon (+48) 533 252 119