



Szkolenie Komunikacja, emocje i odporność – narzędzia do radzenia sobie w pracy i codzienności

Numer usługi 2026/03/17/8826/3412029

2 900,00 PLN brutto
 2 900,00 PLN netto
 181,25 PLN brutto/h
 181,25 PLN netto/h
 166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA
 ROZWOJU
 BIZNESOWEGO
 KOMPAS
 MAŁGORZATA
 BOROWSKA

★★★★★ 4,8 / 5

5 770 ocen

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 06.06.2026 do 07.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych (powyżej 18 roku życia), które z własnej inicjatywy chcą podnosić swoje umiejętności/kompetencje lub nabyć kwalifikacje, spełniających co najmniej jedno z poniższych kryteriów:

- mieszkają na terenie województwa warmińsko-mazurskiego (w rozumieniu Kodeksu
- Cywilnego) lub
- są zatrudnione na terenie województwa warmińsko-mazurskiego lub
- pobierają naukę na terenie województwa warmińsko-mazurskiego.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

05-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie Komunikacja, emocje i odporność – narzędzia do radzenia sobie w pracy i codzienności przygotowuje uczestnika do wykorzystania praktycznych kompetencji w zakresie skutecznej komunikacji, zarządzania emocjami oraz wzmocnienia odporności psychicznej oraz efektywnej współpracy, radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami oraz świadomego kierowania własnym zachowaniem 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 komunikacji (asertywny, uległy, agresywny) i zna ich wpływ na relacje międzyludzkie	wymienia Style komunikacji i ich znaczenie w pracy i relacjach międzyludzkich	Test teoretyczny
	charakteryzuje pojęcie aktywne słuchanie i zadawanie pytań otwartych	Test teoretyczny
	wymienia bariery w komunikacji i sposoby ich pokonywania	Test teoretyczny
	wskazuje różnice między asertywnością, uległością i agresją	Test teoretyczny
rozumie mechanizmy wpływu emocji na zachowania i decyzje w pracy i życiu codziennym	charakteryzuje wpływ emocji na komunikację i decyzje	Test teoretyczny
	wymienia techniki wyrażania swoich potrzeb i granic w sposób konstruktywny	Test teoretyczny
	charakteryzuje co to są emocje i jak wpływają na nasze zachowanie	Test teoretyczny
	wymienia techniki radzenia sobie ze stresem i napięciem	Test teoretyczny
	charakteryzuje czym jest odporność psychiczna i dlaczego jest ważna	Test teoretyczny
stosuje podstawowe elementy odporności psychicznej i strategie radzenia sobie ze stresem w życiu zawodowym i prywatnym	wymienia kluczowe elementy odporności: elastyczność, kontrola, optymizm, adaptacja	Test teoretyczny
	wymienia strategie radzenia sobie ze stresem i presją czasu	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozwiązuje konflikty i trudne sytuacje zawodowe i życiowe	identyfikuje źródła konfliktów w pracy i w życiu codziennym	Test teoretyczny
	wymienia techniki rozwiązywania konfliktów opartych na komunikacji i empatii	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

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych (powyżej 18 roku życia), które z własnej inicjatywy chcą podnosić swoje umiejętności/kompetencje lub nabyć kwalifikacje, spełniających co najmniej jedno z poniższych kryteriów:

- mieszkają na terenie województwa warmińsko-mazurskiego (w rozumieniu Kodeksu Cywilnego) lub
- są zatrudnione na terenie województwa warmińsko-mazurskiego lub
- pobierają naukę na terenie województwa warmińsko-mazurskiego.

Szkolenie Komunikacja, emocje i odporność – narzędzia do radzenia sobie w pracy i codzienności przygotowuje uczestnika do wykorzystania praktycznych kompetencji w zakresie skutecznej komunikacji, zarządzania emocjami oraz wzmocnienia odporności psychicznej oraz efektywnej współpracy, radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami oraz świadomego kierowania własnym zachowaniem w pracy i życiu codziennym.

Szkolenie będzie się składało z części teoretycznej (8h) i części praktycznej (8h) z wykorzystaniem następujących metod aktywizacyjnych uczestników:

- mini wykład
- ćwiczenia indywidualne
- case study
- burza mózgów
- praca w grupach

Program szkolenia:

DZIEŃ 1 – Komunikacja i samoświadomość, 06.06.2026, prowadzący Małgorzata Borowska

1. Otwarcie i integracja

- Powitanie uczestników, przedstawienie celu i zasad szkolenia
- Krótka integracja grupy, wprowadzenie do tematów szkoleniowych

2. Podstawy skutecznej komunikacji

- Style komunikacji i ich znaczenie w pracy i relacjach międzyludzkich
- Aktywne słuchanie i zadawanie pytań otwartych
- Bariery w komunikacji i sposoby ich pokonywania
- Ćwiczenia w parach: krótkie scenki z praktyką aktywnego słuchania

3. Komunikacja asertywna i wpływ emocji

- Różnica między asertywnością, uległością i agresją
- Wpływ emocji na komunikację i decyzje
- Techniki wyrażania swoich potrzeb i granic w sposób konstruktywny
- Ćwiczenia praktyczne: reagowanie w sytuacjach trudnych

4. Zarządzanie emocjami – wprowadzenie

- Co to są emocje i jak wpływają na nasze zachowanie
- Świadomość emocjonalna i rozpoznawanie własnych emocji
- Techniki radzenia sobie ze stresem i napięciem
- Ćwiczenia indywidualne: analiza własnych reakcji w trudnych sytuacjach

5. Podsumowanie dnia i refleksja

- Omówienie wniosków z ćwiczeń
- Mini-warsztat: planowanie działań w oparciu o świadomą komunikację i emocje
- Praca indywidualna: określenie osobistych celów rozwojowych

DZIEŃ 2 – Odporność psychiczna i praktyka w interakcji, 07.06.2026, prowadzący Małgorzata Borowska

1. Odporność psychiczna – wprowadzenie

- Czym jest odporność psychiczna i dlaczego jest ważna
- Kluczowe elementy odporności: elastyczność, kontrola, optymizm, adaptacja
- Przykłady zastosowania w pracy i życiu osobistym

2. Techniki wzmacniania odporności psychicznej

- Strategie radzenia sobie ze stresem i presją czasu
- Ćwiczenia oddechowe, uważność (mindfulness), wizualizacja
- Zarządzanie energią i regeneracja psychiczna
- Symulacja sytuacji stresowej i ćwiczenia praktyczne w grupie

3. Rozwiązywanie konfliktów i trudnych sytuacji

- Identyfikacja źródeł konfliktów w pracy i w życiu codziennym
- Techniki rozwiązywania konfliktów opartych na komunikacji i empatii
- Ćwiczenia praktyczne w scenkach symulacyjnych

4. Komunikacja w zespole i relacjach międzyludzkich

- Współpraca w grupie: role, dynamika zespołu, wpływ emocji
- Wzmacnianie relacji poprzez konstruktywne feedbacki
- Ćwiczenia w małych grupach: symulacja pracy zespołowej z naciskiem na komunikację i odporność psychiczną

5. Podsumowanie i indywidualny plan rozwojowy

- Refleksja nad własnymi kompetencjami miękkimi
- Tworzenie planu działań wspierających komunikację, zarządzanie emocjami i odporność
- Sesja pytań i odpowiedzi, wymiana doświadczeń w grupie

- Feedback od prowadzącego i zakończenie szkolenia

Test wiedzy

Walidacja usługi odbędzie się 07 czerwca 2026 roku w godz. 15:15-15:30 i będzie polegała na przeprowadzeniu pisemnego testu teoretycznego jednokrotnego wyboru (ABC). Test został opracowany przez trenera prowadzącego we współpracy z walidatorem, w oparciu o zamierzone efekty usługi. Testy (w formie papierowej) zostaną rozdane uczestnikom przez trenera prowadzącego usługę.

Wyniki testu będą oceniane przez walidatora zgodnie z kluczem odpowiedzi przygotowanym przez trenera prowadzącego usługę po zakończonej usłudze rozwojowej.

Zostanie zachowana rozdzielność pomiędzy szkoleniem a walidacją usługi.

Informacje dodatkowe:

- 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych.
- Szkolenie trwa 8 godzin dydaktycznych.
- Przerwy nie wliczają się do czasu trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Otwarcie i integracja. Podstawy skutecznej komunikacji.	MAŁGORZATA BOROWSKA	06-06-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 11 Komunikacja asertywna i wpływ emocji.	MAŁGORZATA BOROWSKA	06-06-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 11 Przerwa	MAŁGORZATA BOROWSKA	06-06-2026	12:00	12:30	00:30
4 z 11 Zarządzanie emocjami – wprowadzenie	MAŁGORZATA BOROWSKA	06-06-2026	12:30	14:45	02:15
5 z 11 Podsumowanie dnia i refleksja	MAŁGORZATA BOROWSKA	06-06-2026	14:45	15:30	00:45
6 z 11 Odporność psychiczna – wprowadzenie. Techniki wzmacniania odporności psychicznej	MAŁGORZATA BOROWSKA	07-06-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 11 Rozwiązywanie konfliktów i trudnych sytuacji	MAŁGORZATA BOROWSKA	07-06-2026	10:30	12:00	01:30
8 z 11 Przerwa	MAŁGORZATA BOROWSKA	07-06-2026	12:00	12:30	00:30
9 z 11 Komunikacja w zespole i relacjach międzyludzkich	MAŁGORZATA BOROWSKA	07-06-2026	12:30	14:00	01:30
10 z 11 Podsumowanie i indywidualny plan rozwojowy	MAŁGORZATA BOROWSKA	07-06-2026	14:00	15:15	01:15
11 z 11 Walidacja	-	07-06-2026	15:15	15:30	00:15

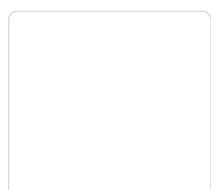
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 900,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	181,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	181,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MAŁGORZATA BOROWSKA

Trener praktyk, certyfikowany coach biznesu, specjalizujący się w:

Umiejętności w zarządzaniu – motywacja, prowadzenie trudnych rozmów z pracownikami, kreatywność w zarządzaniu, rekrutacja pracowników, zarządzanie rozwojem pracowników oraz procesami w firmie, ocena okresowa, delegowanie zadań, informacja zwrotna, tworzenie modeli biznesowych, autorytet w zarządzaniu, procesy doskonalenia jakości, inne z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi i zarządzania zmianą w przedsiębiorstwie, budowanie strategii marki.

Umiejętności osobiste – sprawne zarządzanie sobą i swoją pracą, zdolność do motywowania samego siebie, kreatywność, autoprezentacja z elementami wystąpień publicznych, efektywne wyznaczanie celów, planowanie własnej ścieżki rozwoju.

Umiejętności interpersonalne – komunikacja, motywacja, współpraca w zespole, rozwiązywanie problemów.

Umiejętności rozwoju organizacji – tworzenie misji, wizji i strategii rozwoju organizacji, określenie planów rozwojowych, tworzenie systemów komunikacji wewnątrz organizacji oraz systemów motywacyjnych, tworzenie ścieżek zaszeregowania oraz matryc kompetencji z wykorzystaniem narzędzi transformacji cyfrowej i gospodarki cyfrowej, wykorzystanie narzędzi cyfrowych w firmie, wdrażaniu nowych modeli i form organizacji pracy, szkolenia z zakresu AI oraz zielonych kompetencji.

Posiada 120h doświadczenia w prowadzeniu szkoleń w danej tematyce w ciągu ostatnich 2 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników usługi:

- materiały szkoleniowe (notes, długopis)

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy i przypisanego ID wsparcia oraz spełnienie wszystkich warunków uczestnictwa w projekcie określonych przez Operatora.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z 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 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 kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu i zakwaterowania.

Adres

ul. Dąbrowszczaków 39/216

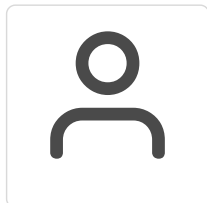
10-542 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Sandra Kasprowicz

E-mail biuro@akademiakompas.pl

Telefon (+48) 535 296 584