



Praca z grupą z wykorzystaniem TUS

Numer usługi 2026/03/19/177196/3421580

6 000,00 PLN brutto

6 000,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MProjekt Marek
Pieńkowski

★★★★★ 4,6 / 5

2 oceny

📍 Elbląg

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 40:00 h

📅 02.06.2026 do 12.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących lub planujących pracę z grupami dzieci, młodzieży lub osób dorosłych, w szczególności do pedagogów, nauczycieli, psychologów, terapeutów, trenerów, wychowawców oraz osób zatrudnionych w instytucjach edukacyjnych, opiekuńczych i pomocowych.

Adresatami szkolenia są także osoby chcące poszerzyć swoje kompetencje w zakresie prowadzenia Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) oraz rozwijania umiejętności pracy z grupą, w tym planowania i prowadzenia zajęć, reagowania na trudności grupowe oraz wspierania uczestników w rozwijaniu kompetencji społecznych.

Szkolenie jest przeznaczone zarówno dla osób posiadających podstawowe doświadczenie w pracy z grupą, jak i dla osób rozpoczynających pracę w tym obszarze.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

01-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć z zakresu Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) poprzez rozwinięcie wiedzy na temat funkcjonowania grupy oraz nabycie praktycznych umiejętności pracy z grupą, w tym doboru metod i technik, reagowania na trudności oraz wspierania rozwoju kompetencji społecznych uczestników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje założenia Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) oraz jego zastosowanie w pracy z grupą.	wskazuje cele i podstawowe założenia TUS	Test teoretyczny
	rozdziela obszary kompetencji społecznych rozwijanych podczas TUS	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje etapy rozwoju grupy oraz ich znaczenie w procesie prowadzenia zajęć.	wymienia etapy rozwoju grupy	Test teoretyczny
	opisuje charakterystyczne zachowania uczestników na poszczególnych etapach	Test teoretyczny
Uczestnik dobiera metody i techniki pracy w TUS adekwatnie do potrzeb grupy.	identyfikuje metody stosowane w TUS	Test teoretyczny
	wskazuje dopasowanie metod do celu zajęć i specyfiki grupy	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje trudności występujące w pracy z grupą oraz sposoby reagowania.	rozpoznaje typowe trudności w pracy grupowej	Test teoretyczny
	wskazuje adekwatne sposoby reagowania w sytuacjach problemowych	Test teoretyczny
Uczestnik zna zasady planowania i organizacji zajęć TUS.	wskazuje elementy scenariusza zajęć TUS	Test teoretyczny
	określa zasady organizacji i prowadzenia zajęć	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Forma usługi: Szkolenie stacjonarne

Liczba godzin: 40 godzin szkoleniowych (po 45 minut każda) = 30 godzin zegarowych. Przerwy wliczają się do czasu szkolenia.

Czas trwania: 3 dni

Forma weryfikacji efektów uczenia się: Test teoretyczny w formie pytań zamkniętych.

Kryteria zaliczenia: min. 70% poprawnych odpowiedzi.

Ramowy program szkolenia

Dzień 1: Podstawy TUS i funkcjonowanie grupy

- Otwarcie szkolenia, cele, kontrakt grupowy
- Wprowadzenie do Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) – definicja, cele, zastosowanie
- Obszary kompetencji społecznych rozwijanych w TUS
- Funkcjonowanie grupy – podstawowe pojęcia i procesy grupowe
- Etapy rozwoju grupy oraz ich znaczenie w pracy trenera
- Role grupowe i dynamika relacji między uczestnikami
- Normy i zasady pracy w grupie
- Budowanie bezpieczeństwa i atmosfery sprzyjającej uczeniu się
- Struktura zajęć TUS
- Planowanie jednostki treningowej

Dzień 2: Metody pracy i rozwijanie kompetencji społecznych

- Powtórzenie i utrwalenie wiedzy z dnia poprzedniego
- Metody i techniki pracy stosowane w TUS
- Techniki aktywizujące uczestników
- Dobór ćwiczeń do celów zajęć i potrzeb grupy
- Modelowanie zachowań społecznych
- Wzmacnianie pozytywnych zachowań
- Praca z emocjami w grupie
- Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych uczestników
- Ćwiczenia scenkowe i ich zastosowanie
- Dostosowanie pracy do specyfiki grupy

Dzień 3: Praca z trudnościami i przygotowanie do prowadzenia TUS

- Powtórzenie materiału

- Trudne sytuacje w pracy z grupą
- Identyfikacja zachowań trudnych
- Strategie reagowania w sytuacjach problemowych
- Praca z oporem uczestników
- Regulacja emocji w grupie
- Komunikacja osoby prowadzącej zajęcia
- Udzielanie informacji zwrotnej
- Monitorowanie postępów uczestników
- Ewaluacja zajęć TUS
- Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć
- Walidacja efektów uczenia się (test wiedzy) oraz podsumowanie szkolenia

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 45 Otwarcie szkolenia, cele, kontrakt grupowy	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	08:00	08:45	00:45
2 z 45 Wprowadzenie do TUS – definicja i zastosowanie	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	08:45	09:30	00:45
3 z 45 Obszary kompetencji społecznych	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	09:30	10:15	00:45
4 z 45 Przerwa	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	10:15	10:30	00:15
5 z 45 Funkcjonowanie grupy – podstawowe pojęcia	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	10:30	11:15	00:45
6 z 45 Etapy rozwoju grupy	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	11:15	12:00	00:45
7 z 45 Charakterystyka zachowań uczestników	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	12:00	12:45	00:45
8 z 45 Przerwa	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	12:45	13:15	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 45 Role grupowe i dynamika relacji	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	13:15	14:00	00:45
10 z 45 Normy i zasady pracy grupowej	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	14:00	14:45	00:45
11 z 45 Budowanie bezpieczeństwa w grupie	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	14:45	15:30	00:45
12 z 45 Przerwa	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	15:30	15:45	00:15
13 z 45 Struktura zajęć TUS	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	15:45	16:30	00:45
14 z 45 Planowanie jednostki treningowej	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	16:30	17:15	00:45
15 z 45 Ćwiczenia wprowadzające – praktyka	JUSTYNA GRABOWSKA	02-06-2026	17:15	18:00	00:45
16 z 45 Powtórzenie i integracja wiedzy	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	08:00	08:45	00:45
17 z 45 Metody pracy w TUS	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	08:45	09:30	00:45
18 z 45 Techniki aktywizujące uczestników	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	09:30	10:15	00:45
19 z 45 Przerwa	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	10:15	10:30	00:15
20 z 45 Dobór ćwiczeń do celów zajęć	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	10:30	11:15	00:45
21 z 45 Modelowanie zachowań społecznych	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	11:15	12:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 45 Wzmacnianie pozytywnych zachowań	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	12:00	12:45	00:45
23 z 45 Przerwa	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	12:45	13:15	00:30
24 z 45 Praca z emocjami w grupie	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	13:15	14:00	00:45
25 z 45 Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	14:00	14:45	00:45
26 z 45 Ćwiczenia scenkowe – zastosowanie	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	14:45	15:30	00:45
27 z 45 Przerwa	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	15:30	15:45	00:15
28 z 45 Analiza zachowań uczestników	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	15:45	16:30	00:45
29 z 45 Dostosowanie pracy do potrzeb grupy	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	16:30	17:15	00:45
30 z 45 Ćwiczenia praktyczne – prowadzenie fragmentów zajęć	JUSTYNA GRABOWSKA	09-06-2026	17:15	18:00	00:45
31 z 45 Powtórzenie materiału	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	08:00	08:45	00:45
32 z 45 Trudne sytuacje w pracy z grupą	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	08:45	09:30	00:45
33 z 45 Zachowania trudne – identyfikacja	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	09:30	10:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
34 z 45 Przerwa	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	10:15	10:30	00:15
35 z 45 Strategie reagowania	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	10:30	11:15	00:45
36 z 45 Praca z oporem uczestników	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	11:15	12:00	00:45
37 z 45 Regulacja emocji w grupie	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	12:00	12:45	00:45
38 z 45 Przerwa	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	12:45	13:15	00:30
39 z 45 Komunikacja prowadzącego	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	13:15	14:00	00:45
40 z 45 Udzielanie informacji zwrotnej	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	14:00	14:45	00:45
41 z 45 Monitorowanie postępów uczestników	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	14:45	15:30	00:45
42 z 45 Przerwa	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	15:30	15:45	00:15
43 z 45 Ewaluacja zajęć TUS	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	15:45	16:30	00:45
44 z 45 Przygotowanie do samodzielnej pracy	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	16:30	17:15	00:45
45 z 45 Podsumowanie i walidacja (test)	JUSTYNA GRABOWSKA	12-06-2026	17:15	18:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

JUSTYNA GRABOWSKA

Justyna Grabowska to trenerka kompetencji miękkich, specjalizująca się w obszarze komunikacji interpersonalnej oraz rozwoju osobistego. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów dla różnych grup odbiorców, w tym osób dorosłych, pracowników zespołów oraz uczestników projektów społecznych.

W swojej pracy wykorzystuje narzędzia oparte na modelu MAXie DISC, wspierając uczestników w lepszym rozumieniu stylów zachowań oraz budowaniu efektywnej komunikacji. Stawia na praktyczne podejście, angażujące ćwiczenia oraz tworzenie bezpiecznej przestrzeni do nauki i wymiany doświadczeń.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja ze szkolenia, test teoretyczny do walidacji efektów uczenia się.

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.

Adres

ul. Rawska 19
82-300 Elbląg
woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



SANDRA SZEWCZYK

E-mail sandraszcoli@gmail.com

Telefon (+48) 505 569 887