



## Unico Rozwój: Szkolenie – Komunikacja i emocje jako narzędzie marketingu.

Numer usługi 2026/03/19/160223/3421638

1 845,00 PLN brutto  
1 500,00 PLN netto  
123,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h  
125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

411 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 20.04.2026 do 28.04.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą rozwijać kompetencje osobiste i interpersonalne w obszarze komunikacji, emocji oraz relacji. Obejmuje osoby pracujące w środowiskach wymagających współpracy z innymi, w tym pracowników biurowych, specjalistów, freelancerów oraz przedsiębiorców.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

1

### Data zakończenia rekrutacji

19-04-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

15

### 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 przygotowuje uczestników do samodzielnego rozpoznawania emocji, potrzeb oraz sygnałów płynących z ciała w codziennych sytuacjach oraz do świadomego reagowania w relacjach interpersonalnych. Szkolenie prowadzi do samodzielnego i skutecznego wykorzystania komunikacji empatycznej (NVC), w tym formułowania komunikatów opartych na faktach, uczuciach, potrzebach i prośbach.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje emocje, potrzeby oraz sygnały płynące z ciała w sytuacjach interpersonalnych.	– identyfikuje podstawowe emocje na podstawie opisu sytuacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– rozróżnia potrzeby stojące za wskazanymi emocjami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje powiązania między odczuciami z ciała a stanem emocjonalnym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– rozróżnia fakty od interpretacji i ocen w przykładowych komunikatach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje model komunikacji empatycznej w analizie komunikatów interpersonalnych.	– przyporządkowuje elementy komunikatu do modelu (obserwacja, uczucia, potrzeby, prosba)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje poprawne przykłady komunikatów opartych na języku potrzeb	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje granice psychologiczne oraz sposoby ich komunikowania w relacjach.	– rozróżnia zachowania naruszające i nienaruszające granic	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje adekwatne formy komunikowania „tak” i „nie”	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– dobiera odpowiednie reakcje do opisanych sytuacji społecznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje mechanizmy stresu oraz sposoby regulacji napięcia emocjonalnego.	– identyfikuje reakcje stresowe (walka, ucieczka, zamrożenie)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– przyporządkowuje techniki regulacyjne do sytuacji stresowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	– wskazuje działania wspierające obniżenie napięcia emocjonalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## 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

### Dzień 1: Świadomość siebie i podstawy komunikacji

#### Moduł 1 – Otwarcie procesu i budowanie bezpiecznej przestrzeni (teoria + praktyka) | 09:00–10:00

- wprowadzenie do pracy warsztatowej
- zasady bezpieczeństwa psychologicznego i kontrakt grupowy
- określenie celu szkolenia i oczekiwań uczestników
- krótkie ćwiczenia ugruntowujące (ciało – oddech – obecność)

#### Moduł 2 – Świadomość siebie: ciało, emocje, potrzeby (praktyka) | 10:00–11:30

- ćwiczenia zwiększające kontakt z ciałem i sygnałami emocjonalnymi
- identyfikacja własnych potrzeb i uczuć w codziennych sytuacjach
- praca indywidualna i w parach – „co czuję i czego potrzebuję”
- łączenie doznań z ciała z refleksją i nazwaniem doświadczenia

#### Moduł 3 – Komunikacja empatyczna (NVC) w praktyce (teoria + praktyka) | 11:30–12:45

- model 4 kroków komunikacji (obserwacja – uczucia – potrzeby – prośba)
- rozróżnianie faktów od interpretacji i ocen
- język empatii w codziennej komunikacji
- ćwiczenia przekładania komunikatów na język potrzeb

### Dzień 2: Relacje i granice

#### Moduł 4 – Empatyczne słuchanie i obecność w relacji (praktyka) | 09:00–10:30

- praktyka słuchania bez oceniania i doradzania
- słuchanie z intencją zrozumienia
- rozpoznawanie emocji i potrzeb
- budowanie jakości kontaktu i zaufania w rozmowie

#### Moduł 5 – Granice i asertywność w relacjach (teoria + praktyka) | 10:30–12:00

- czym są granice emocjonalne i psychologiczne
- rozpoznawanie własnych granic w sytuacjach stresowych
- komunikowanie „tak” i „nie” z szacunkiem do siebie i innych
- ćwiczenia asertywnej komunikacji w scenkach sytuacyjnych

#### Moduł 6 – Stres, napięcie i mechanizmy obronne (teoria + praktyka) | 12:00–12:45

- jak stres i trudne doświadczenia wpływają na ciało i reakcje
- rozpoznawanie własnych reakcji (walka, ucieczka, zamrożenie)
- świadomość automatycznych schematów zachowań

- krótkie ćwiczenia zwiększające regulację emocjonalną

### **Dzień 3: Regulacja i integracja**

#### **Moduł 7 – Praktyki regulacji i pracy z napięciem (teoria) | 09:00–10:00**

- techniki oddechowe i uziemiające
- praca z napięciem w ciele i mikroruch
- ćwiczenia uważności i zatrzymania
- indywidualna praca z emocją i obrazem

#### **Moduł 8 – Zastosowanie umiejętności w sytuacjach codziennych (praktyka) | 10:00–11:00**

- łączenie komunikacji, granic i regulacji emocji w praktyce
- analiza sytuacji interpersonalnych
- dobór adekwatnych reakcji i komunikatów
- ćwiczenia scenariuszowe

#### **Moduł 9 – Integracja doświadczenia i zamknięcie procesu (teoria) | 11:00–12:15**

- podsumowanie doświadczeń uczestników
- określenie indywidualnych wniosków i dalszych kroków
- praca z intencją „co zabieram ze sobą”
- symboliczne zamknięcie procesu warsztatowego

#### **Walidacja efektów uczenia się | 12:15–12:45**

- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

#### **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. Walidacja realizowana jest w formule zdalnej w czasie rzeczywistym z wykorzystaniem platformy Zoom, po zakończeniu części teoretycznej i praktycznej szkolenia.

Proces walidacji obejmuje weryfikację osiągnięcia efektów uczenia się określonych w Karcie Usługi, odnoszących się do rozpoznawania emocji, potrzeb oraz sygnałów płynących z ciała, stosowania modelu komunikacji empatycznej (NVC), identyfikowania granic psychologicznych oraz rozpoznawania mechanizmów stresu i sposobów regulacji napięcia emocjonalnego.

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

- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, służący weryfikacji wiedzy i umiejętności w zakresie rozpoznawania emocji, potrzeb, komunikacji empatycznej, granic oraz mechanizmów stresu, realizowany w formie testu składającego się z 25 pytań, trwającego 30 minut, z progiem zaliczenia na poziomie minimum 70%.

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest spełnienie wymogów formalnych udziału w szkoleniu, w szczególności uzyskanie minimum 80% frekwencji oraz zaangażowanie Uczestnika w realizację części teoretycznej i praktycznej szkolenia.

Pozytywny wynik walidacji potwierdzany jest zaświadczeniem ukończenia szkolenia oraz certyfikatem, zawierającym informację o uzyskaniu kompetencji oraz potwierdzenie przeprowadzenia walidacji efektów uczenia się w oparciu o zdefiniowane kryteria weryfikacji.

---

- Szkolenie prowadzone jest w sposób indywidualny
- Warunkiem koniecznym do osiągnięcia celu szkolenia jest 80% frekwencja oraz zaangażowanie Uczestnika.
- Usługa realizowana jest w 15 godzinach dydaktycznych (godzina dydaktyczna = 45 minut).
- Zajęcia praktyczne: 7 godzin dydaktycznych / zajęcia teoretyczne: 8 godzin dydaktycznych
- Usługa rozwojowa nie zawiera przerw
- Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: eksport raportu logowań aplikacji Zoom.
- Usługa odbywa się zdalnie w czasie rzeczywistym zgodnie ze Standardem Usług Zdalnego Uczenia się (SUZ).

Ważna informacja dotycząca harmonogramu: zajęcia zaplanowane na dzień 21.04.2026 r. nie odbyły się. Dzień ten nie stanowi kosztu kwalifikowanego w ramach projektu "Zawodowa Reaktywacja". Zajęcia z 21.04.2026 r. oraz ostatni dzień szkolenia (wraz z walidacją) zostały przeniesione i będą zrealizowane w nowych terminach: 27.04.2026 r. oraz 28.04.2026 r.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Dzień 1. Moduł 1. Otwarcie procesu i budowanie bezpiecznej przestrzeni (teoria + praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Joanna Grądzka	20-04-2026	09:00	10:00	01:00
<b>2 z 13</b> Dzień 1. Moduł 2. Świadomość siebie: ciało, emocje, potrzeby (praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Joanna Grądzka	20-04-2026	10:00	11:30	01:30
<b>3 z 13</b> Dzień 1. Moduł 3. Komunikacja empatyczna (NVC) w praktyce (teoria + praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Joanna Grądzka	20-04-2026	11:30	12:45	01:15
<b>4 z 13</b> Dzień 2. Moduł 4. Empatyczne słuchanie i obecność w relacji (praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Joanna Grądzka	21-04-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 13 Dzień 2. Moduł 5. Granice i asertywność w relacjach (teoria + praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Joanna Grądzka	21-04-2026	10:30	12:00	01:30
6 z 13 Dzień 2. Moduł 6. Stres, napięcie i mechanizmy obronne (teoria + praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Joanna Grądzka	21-04-2026	12:00	12:45	00:45
7 z 13 Dzień 2. Moduł 4. Empatyczne słuchanie i obecność w relacji (praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Joanna Grądzka	27-04-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 13 Dzień 2. Moduł 5. Granice i asertywność w relacjach (teoria + praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Joanna Grądzka	27-04-2026	10:30	12:00	01:30
9 z 13 Dzień 2. Moduł 6. Stres, napięcie i mechanizmy obronne (teoria + praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Joanna Grądzka	27-04-2026	12:00	12:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 13</b> Dzień 3. Moduł 7. Praktyki regulacji i pracy z napięciem (teoria)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Joanna Grądzka	28-04-2026	09:00	10:00	01:00
<b>11 z 13</b> Dzień 3. Moduł 8. Zastosowanie umiejętności w sytuacjach codziennych (praktyka)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Joanna Grądzka	28-04-2026	10:00	11:00	01:00
<b>12 z 13</b> Dzień 3. Moduł 9. Integracja doświadczenia i zamknięcie procesu (teoria)   Rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu	Joanna Grądzka	28-04-2026	11:00	12:15	01:15
<b>13 z 13</b> Dzień 3. Walidacja efektów uczenia się   Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Joanna Grądzka	28-04-2026	12:15	12:45	00:30

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 845,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Joanna Grądzka

Joanna Grądzka jest trenerką oraz magistrem socjologii, specjalizującą się w obszarze rozwoju osobistego, pracy z podświadomością, przekonaniem oraz procesami wewnętrznymi.

Łączy podejście rozwojowe z elementami pracy z intuicją, świadomością oraz mechanizmami wpływającymi na podejmowanie decyzji, relacje i funkcjonowanie zawodowe. Wspiera uczestników w identyfikowaniu ograniczających schematów oraz rozwijaniu umiejętności działania w zgodzie z własnymi wartościami i potencjałem.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 50 godzin szkoleniowych z zakresu rozwoju osobistego, pracy z przekonaniem oraz budowania świadomości i efektywności osobistej.

Pracuje w sposób uważny i indywidualny, dostosowując proces szkoleniowy do potrzeb uczestników. Jej podejście opiera się na pogłębianiu zrozumienia siebie oraz rozwijaniu trwałych zmian w sposobie myślenia i działania.

## 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.

### Informacje dodatkowe

**Ważna informacja dotycząca harmonogramu: zajęcia zaplanowane na dzień 21.04.2026 r. nie odbyły się. Dzień ten nie stanowi kosztu kwalifikowanego w ramach projektu "Zawodowa Reaktywacja". Zajęcia z 21.04.2026 r. oraz ostatni dzień szkolenia (wraz z walidacją) zostały przeniesione i będą zrealizowane w nowych terminach: 27.04.2026 r. oraz 28.04.2026 r.**

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.

# Warunki techniczne

## Platforma / rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa

- Platforma Zoom (<https://zoom.us/>)

## Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji

- Komputer, laptop lub tablet z dostępem do internetu.
- Procesor: Minimalnie jednordzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej.

## Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować uczestnik

- Minimalna prędkość łącza: 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p.

## Niezbędne oprogramowanie umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android.
- Zainstalowana aktualna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania, ale dostęp do aplikacji Zoom może poprawić jakość połączenia.

## Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny do momentu zakończenia spotkania lub webinaru.

## Zalecane parametry łącza internetowego

- Łącze internetowe o minimalnej przepustowości 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Dla grupowych połączeń wideo zalecane 1,0 Mb/s dla wideo wysokiej jakości i do 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Udostępnianie ekranu bez miniaturki wideo wymaga 50–75 kb/s, z miniaturką 50–150 kb/s. Audio VoIP: 60–80 kb/s, Zoom Phone: 60–100 kb/s.

## Kontakt



**RAFAŁ LISSER**

**E-mail** [kontakt@unico.org.pl](mailto:kontakt@unico.org.pl)

**Telefon** (+48) 724 787 771