

WIGO AKADEMIA
ROZWOJU WIKTOR
GÓRSKI

★★★★★ 5,0 / 5

5 ocen

Bezpieczne miejsce pracy – rozpoznawanie mobbingu i dyskryminacji, ochrona praw pracowniczych oraz budowanie zdrowych relacji w zespole

Numer usługi 2026/03/20/176189/3424814

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 56 h

📅 03.08.2026 do 27.08.2026

6 160,00 PLN brutto

6 160,00 PLN netto

110,00 PLN brutto/h

110,00 PLN netto/h

115,83 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do wszystkich pracowników – niezależnie od stanowiska i stażu pracy – którzy chcą lepiej rozumieć swoje prawa w zakresie ochrony przed mobbingiem i dyskryminacją, nauczyć się rozpoznawać niepożądane zachowania w miejscu pracy, skutecznie reagować w sytuacjach konfliktowych, budować zdrowe relacje w zespole oraz dbać o własny dobrostan psychiczny w środowisku zawodowym. Szkolenie jest szczególnie przydatne dla pracowników biurowych, produkcyjnych, handlowych, usługowych, pracowników zdalnych i hybrydowych, a także osób nowo zatrudnionych wdrażających się w kulturę organizacyjną.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	31-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	56
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ISO 21001: 2018 Organizacje edukacyjne – „Systemy zarządzania dla organizacji edukacyjnych – wymagania ze wskazówkami dotyczącymi użytkowania”

Cel

Cel edukacyjny

Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie potrafił rozpoznawać przejawy mobbingu, dyskryminacji i molestowania w miejscu pracy, znać swoje prawa wynikające z Kodeksu pracy i przepisów antidyskryminacyjnych, wiedzieć gdzie i jak zgłosić niepożądane zachowania, dokumentować zdarzenia na potrzeby postępowania wyjaśniającego, stosować techniki asertywnej komunikacji i stawiania granic, radzić sobie ze stresem i presją w środowisku pracy, budować zdrowe relacje z współpracownikami i przełożonymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje przejawy mobbingu i dyskryminacji oraz zna swoje prawa pracownicze w tym zakresie	Rozpoznaje zachowania stanowiące mobbing, dyskryminację i molestowanie w codziennych sytuacjach w pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Odróżnia mobbing od konfliktu, krytyki służbowej, wymagającego zarządzania i trudnej współpracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje swoje prawa wynikające z art. 94 ³ Kodeksu pracy, ustawy o równym traktowaniu i przepisów o ochronie sygnalistów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje procedurę zgłaszania niepożądanych zachowań w organizacji – wewnętrzną i zewnętrzną (PIP, sąd pracy)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wie, jak dokumentować zdarzenia (notatki, świadkowie, dowody) na potrzeby postępowania wyjaśniającego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik skutecznie reaguje w sytuacjach mobbingu i dyskryminacji oraz stosuje techniki asertywnej komunikacji	Reaguje asertywnie na niepożądane zachowania – stawia granice, odmawia, nazywa zachowanie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje techniki komunikacji bez przemocy (NVC) w relacjach ze współpracownikami i przełożonymi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przygotowuje zgłoszenie do komisji antymobbingowej lub przełożonego z opisem zdarzeń i dowodami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wspiera współpracowników doświadczających mobbingu – wie, jak rozmawiać i gdzie kierować po pomoc Odmawia uczestnictwa w zachowaniach grupowych wymierzonych przeciwko innym pracownikom	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik buduje zdrowe relacje w zespole i dba o własny dobrostan psychiczny w miejscu pracy	Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem, presją i trudnymi emocjami w pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Buduje relacje oparte na szacunku, feedbacku i współpracy w zespole	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Aktywnie współtworzy kulturę bezpieczeństwa psychologicznego – zgłasza, reaguje, wspiera	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?

Program

1. Czym jest mobbing — definicja, przykłady z życia, granica między wymagającym szefem a mobberem, quiz rozpoznawczy
2. Dyskryminacja i molestowanie — formy, przesłanki, ukryta dyskryminacja, mikroagresje, case studies z orzecznictwa
3. Twoje prawa — Kodeks pracy art. 94³, ustawa o równym traktowaniu, ochrona sygnalistów, PIP, sąd pracy
4. Jak dokumentować mobbing — notatki, daty, świadkowie, dowody elektroniczne, dziennik zdarzeń, przygotowanie zgłoszenia
5. Procedura zgłoszenia — ścieżka wewnętrzna (komisja, HR, przełożony) i zewnętrzna (PIP, mediator, sąd), anonimowe zgłoszenia
6. Asertywność w pracy — stawianie granic, odmawianie, nazywanie zachowań, technika zdartej płyty, ćwiczenia w parach
7. Komunikacja bez przemocy (NVC) — obserwacja, uczucia, potrzeby, prośby, warsztaty z realnymi scenariuszami z pracy
8. Radzenie sobie z trudnym szefem i konfliktem w zespole — de-eskalacja, style reagowania, kiedy ustąpić a kiedy walczyć
9. Wsparcie koleżeńskie — jak pomóc osobie doświadczającej mobbingu, rozmowa wspierająca, granice pomocy, gdzie kierować
10. Stres i wypalenie zawodowe — rozpoznawanie objawów, techniki relaksacyjne, mindfulness, plan regeneracji, ćwiczenia
11. Work-life balance — granice czasu pracy, prawo do odłączenia, praca zdalna/hybrydowa, asertywność wobec nadgodzin
12. Budowanie zdrowych relacji w zespole — feedback, uznanie, współpraca, rozwiązywanie codziennych napięć
13. Kultura bezpieczeństwa psychologicznego — co mogę zmienić jako pracownik, rola bystander effect, odwaga cywilna
14. Mój plan działania — indywidualny plan ochrony przed mobbingiem, ćwiczenie podsumowujące, test końcowy i certyfikat

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Czym jest mobbing	WIKTOR GÓRSKI	03-08-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 16 Dyskryminacja i molestowanie	WIKTOR GÓRSKI	03-08-2026	12:15	15:15	03:00
3 z 16 Twoje prawa - ochrona sygnalistów, PIP, sąd pracy	WIKTOR GÓRSKI	04-08-2026	10:30	12:00	01:30
4 z 16 Twoje prawa - Kodeks pracy art. 94, ustawa o równym traktowaniu	WIKTOR GÓRSKI	06-08-2026	09:00	10:30	01:30
5 z 16 Jak dokumentować mobbing	WIKTOR GÓRSKI	06-08-2026	12:15	15:15	03:00
6 z 16 Procedura zgłoszenia	WIKTOR GÓRSKI	11-08-2026	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 16 Asertywność w pracy	WIKTOR GÓRSKI	11-08-2026	12:15	15:15	03:00
8 z 16 Komunikacja bez przemocy (NVC)	WIKTOR GÓRSKI	14-08-2026	09:00	12:00	03:00
9 z 16 Radzenie sobie z konfliktem w zespole	WIKTOR GÓRSKI	14-08-2026	12:15	15:15	03:00
10 z 16 Wsparcie koleżeńskie	WIKTOR GÓRSKI	19-08-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 16 Stres i wypalenie zawodowe	WIKTOR GÓRSKI	19-08-2026	12:15	15:15	03:00
12 z 16 Work-life balance	WIKTOR GÓRSKI	24-08-2026	09:00	12:00	03:00
13 z 16 Budowanie zdrowych relacji w zespole	WIKTOR GÓRSKI	24-08-2026	12:15	15:15	03:00
14 z 16 Kultura bezpieczeństwa psychologicznego	WIKTOR GÓRSKI	27-08-2026	09:00	12:00	03:00
15 z 16 Indywidualny plan ochrony przed mobbingiem.	WIKTOR GÓRSKI	27-08-2026	12:15	13:45	01:30
16 z 16 Ćwiczenie podsumowujące, test końcowy i certyfikat	WIKTOR GÓRSKI	27-08-2026	13:45	15:15	01:30

Cennik

Cennik

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

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto 6 160,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 6 160,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 110,00 PLN

Koszt osobogodziny netto 110,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

WIKTOR GÓRSKI

CERTYFIKATY I UPRAWNIENIA:

- + Uprawnienia pedagogiczne, Uniwersytet Pedagogiczny 2006
- + MBA w Ochronie Zdrowia, WSB 2024
- + Audytor wewnętrzny systemu zarządzania jakością ISO 9001:2015 (DEKRA 2022)
- + Manager zarządzania jakością w ochronie zdrowia (TPJ 2022)
- + Koordynator Dostępności w Organizacji / Instytucji (Fundacja widzialni.org, 2021)
- + Trener i Coach Biznesu, 2017

DOŚWIADCZENIE:

- + Organizacja i realizacja programów szkoleniowych, doradczych oraz audytów dostępności. + Przeprowadziłem jako trener ponad 800 godzin szkoleniowych - stacjonarnych i online.
- + Udzieliłem ponad 200 godzin doradztwa.
- + Przeprowadziłem ponad 20 audytów dostępności.
- + Posiadam referencje od klientów potwierdzające wysoką jakość merytoryczną oraz organizacyjną zrealizowanych programów szkoleniowych, doradztwa i audytów.

POSIADANE KOMPETENCJE:

- Podczas 10-letniego zaangażowania zawodowego w branży szkoleniowo - rozwojowej zdobyłem ugruntowane doświadczenie w tej branży oraz rozwinąłem na wysokim poziomie:
- + umiejętności zarządzania realizacją szkoleń: planowanie, organizacja, badanie potrzeb szkoleniowych;
 - + umiejętności projektowania szkoleń i warsztatów;
 - + umiejętności prowadzenia szkoleń i warsztatów;
 - + umiejętność prowadzenia doradztwa dla osób dorosłych;
 - + umiejętności komunikacyjne, interpersonalne oraz umiejętność budowania trwałych partnerskich relacji.
 - + Zdobyłem doświadczenie biznesowe i idącą z nim samodzielność w działaniu, kreatywność oraz odpowiedzialności za realizowane zadania.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik kursu będzie miał udostępnione materiały szkoleniowe.

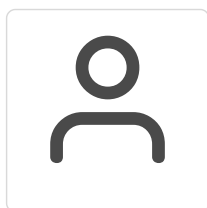
Adres

ul. Dąbska 5
31-572 Kraków
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



WIKTOR GÓRSKI

E-mail wiktorgorski@gmail.com

Telefon (+48) 797 405 800