



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 2026/03/22/176189/3426669

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 40:00 h

📅 03.08.2026 do 17.08.2026

5 920,00 PLN brutto

5 920,00 PLN netto

148,00 PLN brutto/h

148,00 PLN netto/h

154,44 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**

30-07-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

40

**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 <sup>3</sup> Kodeksu pracy, ustawy o równym traktowaniu i przepisów o ochronie sygnalistów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
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
	Odmawia uczestnictwa w zachowaniach grupowych wymierzonych przeciwko innym pracownikom	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?

TAK

## 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. 94<sup>3</sup>, ustawa o równym traktowaniu, ochrona sygnalistów, PIP, sąd pracy
4. Asertywność w pracy – stawianie granic, odmawianie, nazywanie zachowań, technika zdartej płyty, ćwiczenia w parach
5. Komunikacja bez przemocy (NVC) – obserwacja, uczucia, potrzeby, prośby, warsztaty z realnymi scenariuszami z pracy
6. Wsparcie koleżeńskie – jak pomóc osobie doświadczającej mobbingu, rozmowa wspierająca, granice pomocy, gdzie kierować
7. Stres i wypalenie zawodowe – rozpoznawanie objawów, techniki relaksacyjne, mindfulness, plan regeneracji, ćwiczenia
8. Budowanie zdrowych relacji w zespole – feedback, uznanie, współpraca, rozwiązywanie codziennych napięć
9. Kultura bezpieczeństwa psychologicznego – co mogę zmienić jako pracownik, rola bystander effect, odwaga cywilna
10. Mój plan działania – indywidualny plan ochrony przed mobbingiem, ćwiczenie podsumowujące, test końcowy i certyfikat

### Warunki organizacyjne:

- **Liczebność grupy:** Minimalnie 5 osób, maksymalnie 15 osób.
- **Materiały szkoleniowe:** Uczestnicy otrzymują komplet materiałów dydaktycznych.
- **Czas trwania szkolenia:** Szkolenie obejmuje 40 godzin dydaktycznych (lekcyjnych) po 45 minut każda.
- **Harmonogram dzienny:** Zajęcia odbywają się przez 5 dni po 8 godzin dydaktycznych dziennie.
- **Przerwy:** Przerwy: Jedna przerwa 15-minutowa w każdym dniu szkoleniowym, nie wliczona w czas trwania szkolenia.

Szkolenie zakłada **warsztatowy charakter:** praca w małych grupach, ćwiczenia praktyczne, odgrywanie ról, studia przypadków, autorefleksja.

**Zaświadczenie:** Po zakończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują zaświadczenie potwierdzające nabyte umiejętności.

### Uwagi organizacyjne:

- Szkolenie ma charakter praktyczny z elementami teorii, co pozwala na natychmiastowe zastosowanie zdobytej wiedzy.
- Zajęcia odbywają się w odpowiednio wyposażonej sali szkoleniowej, zapewniającej komfort pracy.

**Tryb prowadzenia szkolenia:** Szkolenie odbywa się w trybie **godzin dydaktycznych** (lekcyjnych) trwających 45 minut.

**Czas trwania szkolenia:** Łącznie **40 godzin dydaktycznych** realizowanych w ciągu **5 dni**.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 11</b> Czym jest mobbing	WIKTOR GÓRSKI	03-08-2026	09:00	12:00	03:00
<b>2 z 11</b> Dyskryminacja i molestowanie	WIKTOR GÓRSKI	03-08-2026	12:15	15:15	03:00
<b>3 z 11</b> Twoje prawa	WIKTOR GÓRSKI	04-08-2026	09:00	12:00	03:00
<b>4 z 11</b> Asertywność w pracy	WIKTOR GÓRSKI	04-08-2026	12:15	15:15	03:00
<b>5 z 11</b> Komunikacja bez przemocy (NVC)	WIKTOR GÓRSKI	10-08-2026	09:00	12:00	03:00
<b>6 z 11</b> Wsparcie koleżeńskie	WIKTOR GÓRSKI	10-08-2026	12:15	15:15	03:00
<b>7 z 11</b> Stres i wypalenie zawodowe	WIKTOR GÓRSKI	11-08-2026	09:00	12:00	03:00
<b>8 z 11</b> Budowanie zdrowych relacji w zespole	WIKTOR GÓRSKI	11-08-2026	12:15	15:15	03:00
<b>9 z 11</b> Kultura bezpieczeństwa psychologicznego	WIKTOR GÓRSKI	17-08-2026	09:00	12:00	03:00
<b>10 z 11</b> Indywidualny plan ochrony przed mobbingiem	WIKTOR GÓRSKI	17-08-2026	12:15	14:30	02:15
<b>11 z 11</b> Ćwiczenie podsumowujące, test końcowy i certyfikat	WIKTOR GÓRSKI	17-08-2026	14:30	15:15	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 920,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 920,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	148,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	148,00 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

**Materiały szkoleniowe:** Uczestnicy otrzymują komplet materiałów dydaktycznych.

## 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](mailto:wiktorgorski@gmail.com)

**Telefon** (+48) 797 405 800