







Midero Spółka
Akcyjna

★★★★★ 4,7 / 5
8 368 ocen

Kultura szacunku i bezpieczeństwa psychologicznego w organizacji – kompleksowe szkolenie antydyskryminacyjne i antymobbingowe z elementami mediacji i zarządzania konfliktem

Numer usługi 2026/03/22/16301/3426820

-  Usługa szkoleniowa
-  zdalna w czasie rzeczywistym
-  80:00 h
-  01.09.2026 do 30.09.2026

10 400,00 PLN brutto
10 400,00 PLN netto
130,00 PLN brutto/h
130,00 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Pracownicy wszystkich szczebli organizacji – kadra zarządzająca, menedżerowie średniego szczebla, specjaliści HR, członkowie komisji antymobbingowych, przedstawiciele związków zawodowych oraz pracownicy liniowi zainteresowani budowaniem kultury szacunku i bezpieczeństwa psychologicznego w miejscu pracy.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	29-08-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	80
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

Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie potrafił rozpoznawać przejawy mobbingu i dyskryminacji w pracy, znać swoje prawa z Kodeksu pracy i przepisów antydyskryminacyjnych, stosować techniki asertywnej komunikacji i mediacji w

konfliktach, dokumentować i zgłaszać niepożądane zachowania, wspierać współpracowników, radzić sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym oraz współtworzyć środowisko pracy oparte na szacunku i bezpieczeństwie psychologicznym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik rozpoznaje przejawy mobbingu, dyskryminacji i molestowania w miejscu pracy, zna swoje prawa oraz wie, jak skutecznie dokumentować i zgłaszać niepożądane zachowania</p>	<p>rozpoznaje zachowania stanowiące mobbing, dyskryminację bezpośrednią i pośrednią, molestowanie oraz molestowanie seksualne</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>odróżnia mobbing od konfliktu interpersonalnego, konstruktywnej krytyki i uzasadnionego egzekwowania obowiązków</p> <p>wskazuje prawa wynikające z art. 94³ Kodeksu pracy, ustawy o równym traktowaniu oraz przepisów o ochronie sygnalistów</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>opisuje procedurę zgłaszania niepożądanych zachowań ścieżką wewnętrzną i zewnętrzną</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>dokumentuje zdarzenia mobbingowe i przygotowuje formalne zgłoszenie z dokumentacją dowodową</p> <p>reaguje asertywnie na niepożądane zachowania, stawia granice i odmawia uczestnictwa w zachowaniach grupowych</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik stosuje techniki asertywnej komunikacji, mediacji i rozwiązywania konfliktów oraz skutecznie reaguje na niepożądane zachowania w relacjach zawodowych</p>	<p>stosuje techniki komunikacji bez przemocy (NVC) w relacjach zawodowych</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>przeprowadza mediację nieformalną między stronami konfliktu stosując techniki de-eskalacji</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>wspiera współpracowników doświadczających mobbingu, prowadzi rozmowę wspierającą</p> <p>przygotowuje zgłoszenie do komisji antymobbingowej z kompletną chronologią zdarzeń</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik buduje zdrowe relacje w zespole, zarządza stresem i wypaleniem zawodowym oraz aktywnie współtworzy kulturę bezpieczeństwa psychologicznego w organizacji	stosuje techniki radzenia sobie ze stresem i presją w środowisku pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje objawy wypalenia zawodowego i podejmuje kroki zaradcze	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	buduje relacje w zespole oparte na szacunku, konstruktywnym feedbacku i współpracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	zarządza granicą między życiem zawodowym a prywatnym i reaguje na presję nadgodzin	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	aktywnie współtworzy kulturę bezpieczeństwa psychologicznego i wykazuje odwagę cywilną	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

Moduł 1. Mobbing w miejscu pracy (10h)

Definicja mobbingu i ramy prawne. Rozpoznawanie zachowań mobbingowych. Orzecznictwo sądowe – analiza case studies. Quiz diagnostyczny – czy to mobbing?

Moduł 2. Dyskryminacja i molestowanie (8h)

Formy dyskryminacji bezpośredniej i pośredniej. Przesłanki prawne. Mikroagresje w miejscu pracy. Molestowanie seksualne – definicja, rozpoznawanie, reagowanie.

Moduł 3. Prawa pracownicze i ochrona sygnalistów (8h)

Kodeks pracy art. 94³. Ustawa o równym traktowaniu. Przepisy o ochronie sygnalistów. Dziennik zdarzeń – dokumentowanie niepożądanych zachowań.

Moduł 4. Procedury zgłoszeniowe (6h)

Ścieżka wewnętrzna: komisja, HR, zarząd. Ścieżka zewnętrzna: PIP, mediator, sąd pracy. Kanały anonimowe. Symulacja komisji antymobbingowej.

Moduł 5. Asertywność i komunikacja bez przemocy (10h)

Stawianie granic w relacjach zawodowych. Technika zdartej płyty. Komunikacja NVC: obserwacja, uczucia, potrzeby, prośby. Scenariusze sytuacyjne.

Moduł 6. Mediacja i rozwiązywanie konfliktów (8h)

Techniki de-eskalacji. Style reagowania na konflikty. Mediacja nieformalna między stronami. Symulacje mediacji – kiedy eskalować.

Moduł 7. Wsparcie koleżeńskie i rola bystandera (6h)

Rozmowa wspierająca – jak pomóc współpracownikowi. Granice pomocy. Efekt bysandra i odwaga cywilna. Trening reakcji w sytuacjach mobbingowych.

Moduł 8. Stres, wypalenie i dobrostan psychiczny (8h)

Rozpoznawanie objawów wypalenia zawodowego. Techniki mindfulness i relaksacji. Plan regeneracji. Work-life balance i prawo do odłączenia.

Moduł 9. Budowanie kultury bezpieczeństwa psychologicznego (8h)

Zdrowe relacje w zespole – feedback i uznanie. Przywództwo włączające. Zarządzanie różnorodnością. Tworzenie regulaminu antydyskryminacyjnego.

Moduł 10. Ewaluacja i certyfikacja (8h)

Indywidualny plan ochrony przed mobbingiem. Wymiana doświadczeń i dobre praktyki. Test końcowy. Ewaluacja szkolenia. Wręczenie certyfikatów.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 30 Mobbing w miejscu pracy – definicja, ramy prawne i rozpoznawanie zachowań	GRZEGORZ ŚWIERK	01-09-2026	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 30 Orzecznictwo sądowe – analiza case studies, quiz diagnostyczny	GRZEGORZ ŚWIERK	01-09-2026	11:15	13:15	02:00
3 z 30 Warsztaty: rozpoznawanie mobbingu vs konflikt, krytyka, wymagający styl zarządzania	GRZEGORZ ŚWIERK	01-09-2026	14:00	16:00	02:00
4 z 30 Dyskryminacja bezpośrednia i pośrednia – formy, przesłanki, mikroagresje	GRZEGORZ ŚWIERK	03-09-2026	09:00	11:00	02:00
5 z 30 Molestowanie seksualne – definicja, rozpoznawanie, reagowanie	GRZEGORZ ŚWIERK	03-09-2026	11:15	13:15	02:00
6 z 30 Warsztaty: rozpoznawanie ukrytej dyskryminacji i molestowania	GRZEGORZ ŚWIERK	03-09-2026	14:00	16:00	02:00
7 z 30 Kodeks pracy art. 94 ³ , ustawa o równym traktowaniu, ochrona sygnalistów	GRZEGORZ ŚWIERK	07-09-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 30 Dokumentowanie zdarzeń – dziennik, dowody elektroniczne, wzór zgłoszenia	GRZEGORZ ŚWIERK	07-09-2026	11:15	13:15	02:00
9 z 30 Warsztaty: przygotowanie kompletnej dokumentacji zgłoszeniowej	GRZEGORZ ŚWIERK	07-09-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 30 Procedury zgłoszeniowe – ścieżka wewnętrzna i zewnętrzna	GRZEGORZ ŚWIERK	08-09-2026	09:00	11:00	02:00
11 z 30 Symulacja komisji antymobbingowej – rola HR i zarządu	GRZEGORZ ŚWIERK	08-09-2026	11:15	13:15	02:00
12 z 30 Kanały zgłoszeń – praktyka wdrażania i ewaluacji procedur	GRZEGORZ ŚWIERK	08-09-2026	14:00	16:00	02:00
13 z 30 Asertywność w pracy – stawianie granic, technika zdartej płyty	GRZEGORZ ŚWIERK	10-09-2026	09:00	11:00	02:00
14 z 30 Komunikacja bez przemocy (NVC) – obserwacja, uczucia, potrzeby, prośby	GRZEGORZ ŚWIERK	10-09-2026	11:15	13:15	02:00
15 z 30 Warsztaty NVC – scenariusze sytuacyjne, ćwiczenia w parach i grupach	GRZEGORZ ŚWIERK	10-09-2026	14:00	16:00	02:00
16 z 30 Mediacja i rozwiązywanie konfliktów – techniki de-eskalacji	GRZEGORZ ŚWIERK	14-09-2026	09:00	11:00	02:00
17 z 30 Style reagowania na konflikty – diagnoza i adaptacja	GRZEGORZ ŚWIERK	14-09-2026	11:15	13:15	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 30 Warsztaty: symulacje mediacji nieformalnej, granice eskalacji	GRZEGORZ ŚWIERK	14-09-2026	14:00	16:00	02:00
19 z 30 Wsparcie koleżeńskie – rozmowa wspierająca, granice pomocy	GRZEGORZ ŚWIERK	15-09-2026	09:00	11:00	02:00
20 z 30 Efekt bysandra i odwaga cywilna – trening reakcji	GRZEGORZ ŚWIERK	15-09-2026	11:15	13:15	02:00
21 z 30 Warsztaty: przełamywanie bierności w sytuacjach mobbingowych	GRZEGORZ ŚWIERK	15-09-2026	14:00	16:00	02:00
22 z 30 Stres i wypalenie zawodowe – rozpoznawanie objawów, techniki relaksacyjne	GRZEGORZ ŚWIERK	17-09-2026	09:00	11:00	02:00
23 z 30 Mindfulness, plan regeneracji, prawo do odłączenia	GRZEGORZ ŚWIERK	17-09-2026	11:15	13:15	02:00
24 z 30 Warsztaty: plan osobistego dobrostanu, work-life balance	GRZEGORZ ŚWIERK	17-09-2026	14:00	16:00	02:00
25 z 30 Budowanie kultury bezpieczeństwa psychologicznego w organizacji	GRZEGORZ ŚWIERK	21-09-2026	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 30 Przywódstwo włączające, zarządzanie różnorodnością, feedback	GRZEGORZ ŚWIERK	21-09-2026	11:15	13:15	02:00
27 z 30 Warsztaty: tworzenie regulaminu antydyskryminacyjnego	GRZEGORZ ŚWIERK	21-09-2026	14:00	16:00	02:00
28 z 30 Indywidualny plan ochrony przed mobbingiem – podsumowanie wiedzy	GRZEGORZ ŚWIERK	22-09-2026	09:00	11:00	02:00
29 z 30 Wymiana doświadczeń, dobre praktyki, test końcowy	GRZEGORZ ŚWIERK	22-09-2026	11:15	13:15	02:00
30 z 30 Ewaluacja szkolenia, sesja Q&A, wręczenie certyfikatów	GRZEGORZ ŚWIERK	22-09-2026	14:00	16:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	130,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	130,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

GRZEGORZ ŚWIERK

Ponad 16 letnie doświadczenie w branży marketingu internetowego, tworzeniu oprogramowania oraz w doradztwie biznesowym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji elektronicznej.

Warunki techniczne

Komputer lub laptop z kamerą i mikrofonem, stabilne łącze internetowe (min. 10 Mbps), aktualna przeglądarka (Chrome, Firefox, Edge), dostęp do platformy Zoom lub MS Teams. Uczestnicy otrzymują link do spotkania i materiały szkoleniowe drogą mailową przed rozpoczęciem zajęć.

Kontakt



Rita Hermanson-Świerk

E-mail rita.hermanson@midero.pl

Telefon (+48) 608 040 711