



Trening Interpersonalny PLUS

Numer usługi 2026/03/24/5493/3433157

2 600,00 PLN brutto

2 600,00 PLN netto

52,00 PLN brutto/h

52,00 PLN netto/h

96,15 PLN cena rynkowa ⓘ

Grupa SET Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

564 oceny

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 28.05.2026 do 04.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	Projekt TRENING INTERPERSONALNY PLUS® został przygotowany specjalnie dla osób, które pragną rozwinąć swoje umiejętności interpersonalne i chciałyby przygotować się do prowadzenia warsztatów i treningów opartych na procesie grupowym. Program kierujemy w szczególności do: trenerów biznesu, coachów, psychologów, nauczycieli, mediatorów, moderatorów, kierowników zespołów roboczych i projektowych, studentów, menadżerów oraz wszystkich tych, od których praca wymaga wysoko rozwiniętych umiejętności interpersonalnych.
Minimalna liczba uczestników	12
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	27-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	50
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Projekt TRENING INTERPERSONALNY PLUS® przygotowuje uczestników do świadomego budowania relacji interpersonalnych oraz do zwiększenia umiejętności komunikacyjnych. Uczestnik rozumie siebie i swój sposób funkcjonowania w świecie, poprzez badanie siebie w bezpiecznym otoczeniu. Potrafi dokonać zmiany zachowań które przeszkadzają w budowaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik posługuje się wiedzą na temat udzielania informacji zwrotnej i swoich reakcji.</p>	<p>Uczestnik: Opisuje cele i założenia treningu interpersonalnego Definiuje istotę kompetencji społecznych. Charakteryzuje model Stylów myślenia i działania FRIS® . Omawia proces zmiany.</p> <p>Charakteryzuje fazy procesu grupowego Opisuje role grupowe wg. Jedlińskiego Rozpoznaje charakterystyczne zachowania adekwatne do danej fazy procesu grupowego Rozpoznaje zachowania charakterystyczne dla poszczególnych ról grupowych wg. Jedlińskiego</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Po ukończeniu projektu szkoleniowego uczestnik będzie: Rozpoznawał procesy grupowe i wykorzystywał tę wiedzę. Rozpoznawał style myślenia i działania wg FRIS®. Komunikował się efektywnie z osobami o różnych stylach myślenia i działania FRIS®. Określał swoją rolę w procesie FRIS®. Rozpoznawał opór i etapy zmiany u siebie i innych.</p> <p>Poddawać refleksji własne funkcjonowanie w grupie. Wykazywać większą świadomość własnych emocji i reakcji. Poznać i rozumieć wartość kompetencji społecznych. Wykazywać zrozumienie dla różnorodności stylów działania. Rozwijać wrażliwość na potrzeby rozwojowe innych osób.</p>	<p>Uczestnik: Rozpoznaje i analizuje procesy grupowe w sytuacjach symulowanych. Identyfikuje style myślenia i działania FRIS® u siebie i innych. Określa swoją rolę w procesie FRIS® na podstawie studiów przypadku. Adekwatnie reaguje na opór i etapy zmiany w przykładowych sytuacjach.</p> <p>Uczestnik: Adekwatnie reaguje na informacje dotyczące swojego funkcjonowania. Rozpoznaje i trafnie nazywa emocje obserwowane u siebie i innych. Wykorzystuje kompetencje społeczne (np. nieinwazyjny język lub komunikację inkluzywną) w dyskusjach. Sprawdza intencje rozmówców, dba o zrozumienie innych i oddanie swoich intencji w komunikacji z osobami o różnych stylach myślenia.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

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

Trening interpersonalny jest metodą rozwojową, która pozwala pogłębić wiedzę o samym sobie. Uczestnicy w trakcie treningu mają możliwość poprzyglądania się własnemu sposobowi funkcjonowania w relacjach z rodziną, współpracownikami, Klientami. Bezpieczna atmosfera w jego trakcie pozwala na eksperymentowanie z różnymi zachowaniami społecznymi. Uczestnicy mają możliwość doświadczyć emocji i przyjrzeć się swoim reakcjom, a także reakcjom innych, które są skutkiem ich zachowań.

Program skierowany jest do trenerów, coachów, menadżerów, liderów i innych osób pracujących z grupami i chcących zwiększyć świadomość tego, jak są postrzegani przez grupy i jak budują relacje.

Ramowy program Treningu zakłada zagadnienia tj.:

Proces grupowy, role grupowe wg Jedlińskiego

- fazy rozwoju grupy
- role grupowe wg Jedlińskiego
- style komunikacji w grupie
- normy i wartości grupy
- Mechanizmy psychologiczne kierujące zachowaniem innych

Mechanizmy psychologiczne kierujące zachowaniem innych

- rozumienie osobowości
- komunikacja bez przemocy
- analiza transakcyjna
- symptomy i źródła oporu

Psychologia rozwoju i psychologia zmiany

- rozumienie emocji i praca z emocjami
- etapy procesu zmiany
- interwencje dostosowane do etapu procesu zmiany

Style Myślenia i Działania FRIS

- model FRIS - założenia ogólne
- 4 style: zawodnik, partner, wizjoner, badacz
- ile masz w sobie z każdego stylu myślenia
- autodiagnoza własnego stylu myślenia - pierwszy krok

W trakcie treningu uczestnicy doświadczają na sobie siły procesów grupowych, które kierują zachowaniami każdej grupy, zarówno tej treningowej, jak i rzeczywistych. Dzięki temu mają możliwość zrozumieć procesy psychologiczne zachodzące między uczestnikami oraz uczestnikami a trenerem na sali szkoleniowej. Trening umożliwia zrozumienie swoich typowych reakcji w sytuacjach społecznych, pozwala nauczyć się efektywniejszej komunikacji, która jest kluczową kompetencją w obszarze budowania efektywnych relacji biznesowych i rodzinnych. to sytuacja edukacyjna, czyli proces uczenia się w oparciu o doświadczenia interpersonalne uczestników, uzyskiwane w czasie jego trwania.

Materiałem do pracy jest to, co realnie „tu i teraz” wydarza się pomiędzy uczestnikami treningu. Trening interpersonalny przebiega w oparciu o proces grupowy. Nie ma planu. Ma cele a reszta jest owocem spotkania.

Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych:

- czwartek: 11-19.45
- piątek: 9-19.45
- sobota: 9-19.45
- niedziela: 9-18.45

Przerwy nie są uwzględnione i nie wliczają się w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Trening Interpersonalny	Jarosław Sobkowiak	28-05-2026	11:00	19:45	08:45
2 z 5 Trening interpersonalny	Jarosław Sobkowiak	29-05-2026	09:00	19:45	10:45
3 z 5 Trening interpersonalny	Jarosław Sobkowiak	30-05-2026	09:00	19:45	10:45
4 z 5 Trening interpersonalny	Jarosław Sobkowiak	31-05-2026	09:00	18:45	09:45
5 z 5 Zrozumieć siebie, zrozumieć innych	-	04-07-2026	09:00	19:00	10:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 2 600,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 52,00 PLN

Koszt osobogodziny netto 52,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jarosław Sobkowiak

Ekonomista, Rekomendowany Trener Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Konsultant Biznesu.

Współtwórca Modeli Rozwojowych Grupy SET®, w tym Modelu Efektywnego Treningu - Modelu SET®. Prezes Zarządu Grupy SET®. Współtwórca Szkoły Zarządzania, Szkoły Sprzedaży, Szkoły Trenerów Biznesu i Szkoły Coachów Akademii SET®.

Posiada ponad piętnastoletnie doświadczenie w branży szkoleniowej. Absolwent Szkoły Trenerów rekomendowanej przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Szkoły Coachów zgodnej ze standardami International Coach Federation

Ponad 6000 godzin pracy na sali szkoleniowej w okresie 15 lat, w tym ponad 2000 godzin pracy z trenerami.

W ramach prowadzonych Treningów Interpersonalnych przeszkolił ponad 540osób.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dostęp do platformy e-learningowej - już przed szkoleniem uczestnicy otrzymują dostęp do platformy, gdzie proszeni są o przeczytanie artykułu dotyczącego procesu grupowego oraz informacji pozwalających przygotować się do treningu. Platforma jest miejscem, gdzie uczestnicy gromadzą materiały. Szkolenie odbywa się stacjonarnie a platforma wspiera przygotowanie do udziału w zajęciach.

Materiały udostępniamy na platformie:

- Artykuł - Trening interpersonalny - kluczowe informacje
- Podcast - Trening Interpersonalny - wszystko, co chciałbyś wiedzieć
- Artykuł - kompetencje społeczne
- Podcast - Kiedy nie warto być asertywnym
- Artykuł - Psychologia rozwoju
- Artykuł - Psychologia zmiany
- Artykuł - Nie masz czasu albo motywacji - rób to, co Japończycy
- Style Myślenia FRIS - opis stylów
- Percepcja osób z różnymi perspektywami poznawczymi
- Gry szkoleniowe: Dla kogo nowy samochód, Drapacze chmur, Drzewo genealogiczne, Dylematy handlowca, Krwiożerczy wampir, Most na rzece Noruk, Obelisk

Liczba godzin szkolenia 50h, w tym:

- zajęcia teoretyczne - 12h
- zajęcia praktyczne - 38h

Warunkiem zaliczenia Szkoły jest frekwencja na poziomie **minimum 80% zajęć**.

Sposób potwierdzania frekwencji na szkoleniu - lista obecności.

Informacje dodatkowe

Cena nie obejmuje kosztów dojazdu i zakwaterowania. Ponosi je uczestnik.

Adres

ul. Jana Kazimierza 45/AD0106

01-248 Warszawa

woj. mazowieckie

Centrum Szkoleniowe Grupy SET

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anna Poławska

E-mail anna.polawska@grupaset.pl

Telefon (+48) 502 508 286