



Skuteczna komunikacja w zespole jako fundament współpracy i rozwiązywania konfliktów w miejscu pracy- szkolenie grupa II

Numer usługi 2026/04/07/212311/3467448

6 211,50 PLN brutto
5 050,00 PLN netto
221,84 PLN brutto/h
180,36 PLN netto/h
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

VetMotion Paula
Olszewska

★★★★★ 5,0 / 5

43 oceny

📍 Koszalin

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 28:00 h

📅 21.05.2026 do 23.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do pracowników na każdym szczeblu organizacji- od kadry zarządzającej i liderów zespołów, przez specjalistów i koordynatorów projektów, po pracowników operacyjnych i wsparcia, którzy chcą rozwijać umiejętności skutecznej komunikacji, współpracy i rozwiązywania konfliktów w zespole.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	20-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
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 skutecznego komunikowania się w zespole, tak aby zwiększać efektywność współpracy, budować zaufanie i minimalizować konflikty. Przygotowuje również do stosowania praktycznych strategii

przekazywania informacji, słuchania i radzenia sobie w trudnych sytuacjach, które wspierają płynne funkcjonowanie zespołu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje elementy skutecznej komunikacji w zespole.	opisuje bariery komunikacyjne i sposoby ich przezwycięzania	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozdziela elementy komunikacji werbalnej i niewerbalnej w pracy zespołowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje własny styl komunikacji oraz styl komunikacji współpracowników.	charakteryzuje różne style komunikacyjne w zespole	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	stosuje wiedzę o stylach komunikacji w ćwiczeniach praktycznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje techniki skutecznego rozwiązywania konfliktów w miejscu pracy.	opisuje etapy prowadzenia rozmowy w sytuacjach konfliktowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje metody deeskalacji i wypracowania rozwiązań typu win-win w warsztatach	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik rozdziela sytuacje sprzyjające współpracy oraz te prowadzące do napięć w zespole.	rozpoznaje sygnały powstawania konfliktu w zespole	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	planuje działania wspierające pozytywną współpracę w zespole	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik planuje działania poprawiające komunikację i współpracę w zespole.	opisuje sposoby udzielania i przyjmowania konstruktywnego feedbacku	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	planuje indywidualny i zespołowy plan wdrożenia usprawnień komunikacyjnych	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 – Podstawy komunikacji i współpracy w zespole

- **Wprowadzenie do komunikacji interpersonalnej** Rola komunikacji w efektywnej współpracy
 - Elementy komunikacji werbalnej i niewerbalnej
 - Bariery komunikacyjne w miejscu pracy
- **Styl komunikacji i postawy w zespole** Typy stylów komunikacyjnych
 - Rozpoznawanie własnego stylu komunikacji
 - Dopasowanie komunikacji do potrzeb zespołu
- **Warsztaty praktyczne:** Ćwiczenia w aktywnym słuchaniu
- Analiza przykładów dobrych i złych praktyk komunikacyjnych w zespole

Dzień 2 – Rozwiązywanie konfliktów i doskonalenie współpracy

- **Konflikty w miejscu pracy** Rodzaje konfliktów i ich przyczyny
 - Identyfikacja wczesnych sygnałów napięcia
 - Psychologia konfliktu i reakcje w trudnych sytuacjach
- **Techniki skutecznej komunikacji w zespole** Asertywność i empatia w komunikacji
 - Feedback konstruktywny i odbiór informacji zwrotnej
 - Rozwiązywanie konfliktów metodą win-win
 - Symulacje sytuacji konfliktowych i negocjacyjnych
 - Ćwiczenia w udzielaniu i przyjmowaniu konstruktywnego feedbacku

Dzień 3- Warsztaty praktyczne

- Komunikacja w trudnych sytuacjach (presja czasu, konflikt, nieporozumienia)
 - Reagowanie na różne style komunikacyjne w zespole
- Ćwiczenia w udzielaniu i przyjmowaniu informacji zwrotnej
- Formułowanie komunikatów „ja”
 - Praca nad empatią i aktywnym słuchaniem
 - Dyskusja o dalszym rozwoju komunikacji w zespole

Walidacja efektów uczenia się za pomocą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Szkolenia trwa 28 godzin lekcyjnych, czyli **21 godzin zegarowych**. Co 4 godziny odbywają się przerwy 15 minutowe, które wliczają się do czasu trwania szkolenia. Część teoretyczna trwa 8 godzin, część praktyczna trwa 11 godzin. Walidacja 45 min wliczona w czas trwania szkolenia.

Szkolenie skierowane jest do pracowników na każdym szczeblu organizacji- od kadry zarządzającej i liderów zespołów, przez specjalistów i koordynatorów projektów, po pracowników operacyjnych i wsparcia, którzy chcą rozwijać umiejętności skutecznej komunikacji, współpracy i rozwiązywania konfliktów w zespole.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Dzień I część teoretyczna	Alicja Pstrągowska	21-05-2026	11:00	15:00	04:00
2 z 10 przerwa	Alicja Pstrągowska	21-05-2026	15:00	15:15	00:15
3 z 10 Dzień I część praktyczna	Alicja Pstrągowska	21-05-2026	15:15	19:15	04:00
4 z 10 Dzień II część teoretyczna	Alicja Pstrągowska	22-05-2026	11:00	15:00	04:00
5 z 10 przerwa	Alicja Pstrągowska	22-05-2026	15:00	15:15	00:15
6 z 10 Dzień II część praktyczna	Alicja Pstrągowska	22-05-2026	15:15	18:15	03:00
7 z 10 Dzień III warsztaty praktyczne	Alicja Pstrągowska	23-05-2026	11:00	15:00	04:00
8 z 10 przerwa	Alicja Pstrągowska	23-05-2026	15:00	15:15	00:15
9 z 10 Podsumowanie, Q&A	Alicja Pstrągowska	23-05-2026	15:15	15:45	00:30
10 z 10 Walidacja efektów uczenia się za pomocą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie oraz obserwacji w warunkach symulowanych.	-	23-05-2026	15:45	16:30	00:45

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	6 211,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 050,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	221,84 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,36 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Alicja Pstrągowska

Alicja Pstrągowska – od ponad 8 lat związana ze środowiskiem przemysłowym w obszarze procesowania zamówień i jakości, w tym w roli Pełnomocniczki ds. Zarządzania Systemem Jakości. Absolwentka studiów podyplomowych Coaching i mentoring w Zachodniopomorskiej Szkole Biznesu – Akademii Nauk Stosowanych w Szczecinie oraz studiów menadżerskich dla praktyków na Politechnice Koszalińskiej. Certyfikowana Trenerka kompetencji miękkich, Mentorka w akademickim programie mentoringowym „Mentor Tworzy Mentora” pod patronatem Zachodniopomorskiej Szkoły Biznesu ANS w Szczecinie – laureata nagrody Super M 2025 dla najlepszego programu mentoringowego w kategorii instytucji edukacyjnych. Twórczyni marki Świadome JA, łączącej metodykę jakości z rozwojem kompetencji osobistych i zawodowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet materiałów szkoleniowych w formie drukowanej, obejmujących:

- prezentację szkoleniową zawierającą kluczowe treści merytoryczne,
- materiały dydaktyczne

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest do pracowników wszystkich szczebli organizacji, w tym kadry zarządzającej, liderów zespołów, specjalistów, koordynatorów projektów oraz pracowników operacyjnych i wsparcia. Udział nie wymaga posiadania żadnych szczególnych kwalifikacji ani doświadczenia zawodowego

Adres

ul. Młyńska 37

75-420 Koszalin

woj. zachodniopomorskie

Usługodawca zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021- 2027.

Kontakt



PAULA OLSZEWSKA

E-mail paula.olszewska1@icloud.com

Telefon (+48) 537 104 703