



BUSINESS
COACHING MARIA
WILCZYŃSKA

★★★★★ 5,0 / 5

23 oceny

Bezpieczny i Wspierający Zespół - Kompleksowy program rozwoju kultury szacunku, dialogu społecznego i przeciwdziałania mobbingowi oraz dyskryminacji w miejscu pracy.

Numer usługi 2026/04/10/8055/3477393

📍 Raciborsko

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 90:00 h

📅 01.06.2026 do 30.06.2026

12 105,00 PLN brutto

12 105,00 PLN netto

134,50 PLN brutto/h

134,50 PLN netto/h

154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Wszyscy zainteresowani współtworzeniem kultury szacunku i bezpieczeństwa psychologicznego w miejscu pracy: pracownicy wszystkich szczebli organizacji, pracownicy liniowi a także kadra zarządzająca, menedżerowie średniego szczebla, specjaliści HR, członkowie komisji antymobbingowych i przedstawiciele związków zawodowych.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	29-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	90
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 oraz ich mechanizmy, rozumieć ich skutki i swoją rolę w miejscu pracy, stosować asertywną komunikację i dialog w sytuacjach trudnych, reagować na niepożądane zachowania jako uczestnik i świadek, korzystać z procedur zgłaszania 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
Uczestnik rozpoznaje przejawy mobbingu, dyskryminacji oraz ich mechanizmy w środowisku pracy	poprawnie odróżnia mobbing od konfliktu i uzasadnionych działań przełożonego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje formy dyskryminacji i zachowania niepożądane w opisanych sytuacjach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje wczesne sygnały eskalacji (tzw. red flags) w relacjach zespołowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje zasady komunikacji i dialogu w sytuacjach trudnych	formułuje komunikaty asertywne w sytuacjach naruszenia granic	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wykorzystuje elementy aktywnego słuchania i komunikacji bez przemocy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	prowadzi rozmowę w sposób ograniczający eskalację konfliktu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik reaguje na niepożądane zachowania i korzysta z dostępnych procedur	wskazuje właściwą ścieżkę zgłoszenia w zależności od sytuacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	przygotowuje przykładowe zgłoszenie zawierające opis zdarzenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	podejmuje adekwatną reakcję jako świadek zdarzenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik współtworzy bezpieczne i wspierające środowisko pracy	proponuje działania wzmacniające kulturę szacunku w zespole	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	angażuje się w inicjatywy wspierające dialog i współpracę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje i ogranicza wpływ własnych stereotypów w relacjach zawodowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

PROGRAM:

Moduł 1: Fundamenty etycznej współpracy – zasady przeciwdziałania dyskryminacji i mobbingowi

- Definicja mobbingu i jego cechy. Granica: mobbing vs konflikt vs wymagające zarządzanie. Katalog zachowań niepożądanych w relacjach międzypracowniczych. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i rozumienia mobbingu w miejscu pracy. Zasady równego traktowania w miejscu pracy. Wprowadzenie w zasady przeciwdziałania dyskryminacji i mobbingowi.
- Wprowadzenie do wartości firmy: kultura braku przyzwolenia na wykluczenie. Budowanie wspólnej definicji szacunku w zespole. Zastosowanie w praktyce zasad przeciwdziałania dyskryminacji i mobbingowi poprzez właściwą komunikację.

Moduł 2: Rozpoznawanie i rozumienie mechanizmów mobbingu

- Psychologia mobbingu: jak rodzi się proces nękania w zespole? Różne formy mobbingu: izolowanie, ośmieszanie, utrudnianie pracy. Wczesne sygnały ostrzegawcze (tzw. „red flags”) w komunikacji zespołowej. Analiza wpływu tych zjawisk na dynamikę i efektywność całego zespołu.
- Warsztat: rozwiązywania konfliktów na etapie zanim przerodzą się w mobbing.

Moduł 3: Skutki społeczne i prawne mobbingu oraz dyskryminacji

- Wpływ toksycznych zachowań na zdrowie psychiczne i fizyczne pracownika. Jak mobbing niszczy efektywność i atmosferę w całym zespole? Rozwijanie uważności na zachowania i relacje w zespole.
- Odpowiedzialność pracownicza i pracodawcy w świetle Kodeksu Pracy. Budowanie świadomości odpowiedzialności zbiorowej za atmosferę. Budowanie relacji opartych na szacunku i współpracy.

Moduł 4: Aktywny dialog społeczny w codziennej pracy

- Komunikacja interpersonalna i asertywność
- Warsztat z zakresu **rozwoju dialogu społecznego**. Jak rozmawiać o trudnych sytuacjach z przełożonymi i współpracownikami, wykorzystując narzędzia komunikacji dwustronnej. Narzędzia dialogu: spotkania zespołowe, skrzynki pomysłów i ankiety satysfakcji.

Moduł 5: Partycypacja pracownicza – Twój głos ma znaczenie

- Rola pracownika w kształtowaniu bezpiecznego miejsca pracy. Budowanie poczucia współodpowiedzialności za dobrostan w miejscu pracy.

- Jak angażować się w procesy decyzyjne i współtworzyć standardy **partycypacji pracowniczej** wewnątrz firmy oraz standardy relacji wewnątrzfirmowych.

Moduł 6: Budowanie bezpiecznego i wspierającego środowiska pracy – odwaga do mówienia

- Bezpieczeństwo psychologiczne: Dlaczego warto mieć odwagę do zadawania pytań i przyznawania się do błędów? Jak kultura „braku lęku” obniża stres w codziennej pracy.
- Twoja rola w budowaniu otwartości: Jak reagować na pomysły i obawy kolegów, by czuli się słuchani i szanowani (techniki aktywnego słuchania i wsparcia).
- Przełamywanie bariery milczenia: Jak asertywnie komunikować swoje granice i zgłaszać niepokojące sytuacje w zespole, zanim eskalują do konfliktu.
- Trening „uważności koleżeńskiej”. Solidarność koleżeńska jako bariera dla agresora. Jak reagować na subtelne sygnały napięć i jak budować kulturę wzajemnego wsparcia.

Moduł 7: Korzyści z różnorodności i integracji – jak różnice ułatwiają nam pracę

- Synergia międzypokoleniowa w praktyce: Jak korzystać z doświadczenia starszych stażem kolegów i świeżego spojrzenia nowych pracowników (wymiana wiedzy „młodość – doświadczenie”).
- Moja różnorodność to mój atut: Identyfikacja własnych unikalnych cech i kompetencji, które wnoszą do zespołu. Jak odmienne punkty widzenia przyspieszają rozwiązywanie codziennych problemów.
- Codzienna integracja i inkluzywność: Praktyczne sposoby na włączanie każdego do rozmów i projektów – od wspólnej kawy po merytoryczne wsparcie nowego pracownika.
- Zwalczanie własnych stereotypów: Jak świadomość uprzedzeń (np. dotyczących wieku czy płci) pomaga budować lepsze relacje z każdym członkiem zespołu i unikać nieporozumień.

Moduł 8: Praktyczne wdrażanie procedur przeciwdziałania i reagowania na nieprawidłowości

- Przewodnik po firmowych ścieżkach zgłaszania nadużyć oraz wewnętrznej polityce antymobbingowej firmy. Ścieżka raportowania: gdzie i jak zgłosić incydent (kanały formalne i anonimowe).
- Rola świadka: jak reagować, gdy widzisz krzywdę kolegi/koleżanki? Nauka **wdrażania procedur przeciwdziałania i reagowania na przypadki nieprawidłowości** w praktyce (kogo poinformować, jak dokumentować).

Moduł 9: Trening skutecznego reagowania i zapobiegania sytuacjom o charakterze mobbingu w przyszłości

- Warsztat: wpracowanie strategii długofalowego zapobiegania konfliktom.
- Wypracowanie zespołowego „kodeksu dobrych praktyk”, który służy poprawie **zarządzania i komunikacji w firmie** na poziomie poziomym (międzypracowniczym).
- Podsumowanie: plan działań pracowniczych na rzecz poprawy zarządzania i komunikacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #f08080; padding: 2px; display: inline-block;">1 z 18</div> Moduł 1: Fundamenty etycznej współpracy – zasady przeciwdziałania dyskryminacji i mobbingowi cz1.	Maria Wilczyńska	01-06-2026	09:00	12:45	03:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 18 Moduł 1: Fundamenty etycznej współpracy – zasady przeciwdziałania dyskryminacji i mobbingowi cz2	Maria Wilczyńska	01-06-2026	13:15	17:00	03:45
3 z 18 Moduł 2: Rozpoznawanie i rozumienie mechanizmów mobbingu cz1	Maria Wilczyńska	03-06-2026	09:00	12:45	03:45
4 z 18 Moduł 2: Rozpoznawanie i rozumienie mechanizmów mobbingu cz2	Maria Wilczyńska	03-06-2026	13:15	17:00	03:45
5 z 18 Moduł 3: Skutki społeczne i prawne mobbingu oraz dyskryminacji cz1	Maria Wilczyńska	08-06-2026	09:00	12:45	03:45
6 z 18 Moduł 3: Skutki społeczne i prawne mobbingu oraz dyskryminacji cz2	Maria Wilczyńska	08-06-2026	13:15	17:00	03:45
7 z 18 Moduł 4: Aktywny dialog społeczny w codziennej pracy cz1	Maria Wilczyńska	10-06-2026	09:00	12:45	03:45
8 z 18 Moduł 4: Aktywny dialog społeczny w codziennej pracy cz2	Maria Wilczyńska	10-06-2026	13:15	17:00	03:45
9 z 18 Moduł 5: Partycypacja pracownicza – Twój głos ma znaczenie cz1	Maria Wilczyńska	15-06-2026	09:00	12:45	03:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 18 Moduł 5: Partycypacja pracownicza – Twój głos ma znaczenie cz2	Maria Wilczyńska	15-06-2026	13:15	17:00	03:45
11 z 18 Moduł 6: Budowanie bezpiecznego i wspierającego środowiska pracy – odwaga do mówienia cz1	Maria Wilczyńska	17-06-2026	09:00	12:45	03:45
12 z 18 Moduł 6: Budowanie bezpiecznego i wspierającego środowiska pracy – odwaga do mówienia cz2	Maria Wilczyńska	17-06-2026	13:15	17:00	03:45
13 z 18 Moduł 7: Korzyści z różnorodności i integracji – jak różnice ułatwiają nam pracę cz1	Maria Wilczyńska	22-06-2026	09:00	12:45	03:45
14 z 18 Moduł 7: Korzyści z różnorodności i integracji – jak różnice ułatwiają nam pracę cz2	Maria Wilczyńska	22-06-2026	13:15	17:00	03:45
15 z 18 Moduł 8: Praktyczne wdrażanie procedur przeciwdziałania i reagowania na nieprawidłowości cz1	Maria Wilczyńska	24-06-2026	09:00	12:45	03:45
16 z 18 Moduł 8: Praktyczne wdrażanie procedur przeciwdziałania i reagowania na nieprawidłowości cz2	Maria Wilczyńska	24-06-2026	13:15	17:00	03:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 18 Moduł 9: Trening skutecznego reagowania i zapobiegania sytuacjom o charakterze mobbingu w przyszłości cz1	Maria Wilczyńska	29-06-2026	09:00	12:45	03:45
18 z 18 Moduł 9: Trening skutecznego reagowania i zapobiegania sytuacjom o charakterze mobbingu w przyszłości cz2	Maria Wilczyńska	29-06-2026	13:15	17:00	03:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	12 105,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	12 105,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	134,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	134,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maria Wilczyńska

Posiada ponad 15 letnie doświadczenie w branży szkoleń interpersonalnych oraz ponad 6 letnie doświadczenie w zakresie szkoleń z dostępności, przeciwdziałania mobbingowi i dyskryminacji. Od 2008 roku zrealizowała ponad 4500 godzin szkoleniowych jako trener zarządzania, komunikacji,

biznesu i technologii IT oraz jako wykładowca na studiach podyplomowych, a także zrealizowała 3500 godzin coachingu indywidualnego jako certyfikowany coach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji elektronicznej.

Adres

Raciborsko 294
32-020 Raciborsko
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



MARIA WILCZYŃSKA

E-mail maja.wilczynska@businesscoaching.pl

Telefon (+48) 609 218 188