



LEARNIFY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

352 oceny

Szkolenie Process Communication Model - komunikacja w biznesie i życiu codziennym.

Numer usługi 2026/04/16/192501/3492195

📍 Łódź

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 64:00 h

📅 05.09.2026 do 25.10.2026

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do **przedsiębiorców, pracodawców, pracowników** oraz wszystkich **osób dorosłych**, które chcą poznać unikalne cechy swojej osobowości.

Zdobyta wiedza prowadzi do bardziej świadomego komunikowania się ze współpracownikami oraz budowania lepszych relacji międzyludzkich a co za tym idzie, również wydajniejszej pracy, co jest szczególnie ważne dla osób zarządzających zespołami.

Uczestnicy uczą się również efektywnego zarządzania stresem w życiu zawodowym oraz prywatnym, co przekłada się na budowanie bardziej harmonijnych relacji osobistych.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

04-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

64

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 prowadzi do wzrostu umiejętności komunikacyjnych w relacjach zawodowych oraz prywatnych. Szkolenie daje możliwość wypracowania umiejętności zarządzania stresem własnym, a menadżerom - także podwładnych. Szkolenie daje również możliwość umiejętnej diagnozy 6 typów osobowości i dopasowywania kanałów komunikacji do swoich odbiorców.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia cztery postawy życiowe w ujęciu Analizy Transakcyjnej i wyjaśnia ich wpływ na codzienną komunikację interpersonalną.	Wybiera poprawną definicję każdej z czterech postaw życiowych.	Test teoretyczny
	Wskazuje właściwą postawę życiową odpowiadającą opisanemu zachowaniu komunikacyjnemu w danej sytuacji zawodowej.	Test teoretyczny
Identyfikuje sześć typów osobowości według modelu PCM oraz przyporządkowuje do nich charakterystyczne style komunikacji i percepcji rzeczywistości.	Przyporządkowuje podany opis zachowania do właściwego typu osobowości PCM	Test teoretyczny
	Wybiera cechy charakterystyczne dla wskazanego typu osobowości.	Test teoretyczny
Rozpoznaje wczesne sygnały dystresu I, II i III stopnia u siebie oraz u współpracowników na podstawie charakterystycznych wzorców zachowań.	Wskazuje właściwy stopień dystresu odpowiadający opisanemu zachowaniu.	Test teoretyczny
	Wybiera zachowania charakterystyczne dla dystresu danego typu osobowości spośród zestawu zachowań stresowych i neutralnych	Test teoretyczny
Analizuje przyczyny powstawania nieporozumień i konfliktów interpersonalnych w oparciu o mechanizmy transakcji i rozbieżnych kanałów komunikacyjnych.	Wskazuje przyczynę konfliktu wynikającą z rozbieżności kanałów komunikacyjnych na podstawie opisanego dialogu, wybierając spośród podanych opcji.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje typ transakcji (równoległa, skrzyżowana, ukryta) zastosowanej w przedstawionej sytuacji komunikacyjnej, wybierając poprawną odpowiedź	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Stosuje odpowiednie kanały komunikacji dopasowane do konkretnego typu osobowości rozmówcy w sytuacjach zawodowych.</p> <p>Dobiera język motywowania pracowników adekwatny do ich indywidualnych potrzeb psychologicznych i preferencji środowiskowych</p>	<p>Wybiera właściwy kanał komunikacji dla opisanego typu osobowości rozmówcy spośród podanych opcji.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Wskazuje poprawną reakcję na sygnały zwrotne rozmówcy świadczące o niedopasowaniu kanału komunikacji, wybierając spośród podanych scenariuszy.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Wybiera komunikat motywacyjny najbardziej adekwatny do opisanego typu osobowości spośród trzech podanych propozycji.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Wskazuje potrzebę psychologiczną odpowiadającą opisanemu typowi osobowości, wybierając spośród podanych opcji.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Konstruuje komunikaty i wiadomości e-mail uwzględniające różnorodność typów osobowości odbiorców w środowisku zawodowym.</p> <p>Projektuje warunki pracy i spotkania zespołowe (w tym spotkania online) z uwzględnieniem preferencji środowiskowych różnych typów osobowości.</p> <p>Ocenia wzorce porażki i drivery stresowe, a następnie planuje działania korygujące służące budowaniu odporności psychicznej.</p>	<p>Rozpoznaje, do jakiego typu osobowości jest skierowany podany fragment wiadomości e-mail, wybierając poprawną odpowiedź spośród sześciu opcji.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Wskazuje wersję wiadomości e-mail poprawnie uwzględniającą potrzeby wszystkich typów osobowości spośród trzech podanych wariantów.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Wybiera warunki pracy najbardziej odpowiadające opisanemu typowi osobowości spośród podanych zestawów preferencji środowiskowych.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Wskazuje element planu spotkania zespołowego, który uwzględnia potrzeby wskazanego typu osobowości, wybierając spośród podanych opcji.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Rozpoznaje driver stresowy odpowiadający opisanemu wzorcowi zachowania, wybierając poprawną odpowiedź spośród podanych opcji.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Wskazuje działanie korygujące najbardziej adekwatne do opisanego drivera stresowego, wybierając spośród podanych propozycji.</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża praktyczne techniki wychodzenia z sytuacji stresowych oraz wspierania innych w przezwyciężaniu dystresu zgodnie z modelem PCM.	Wybiera technikę PCM najbardziej adekwatną do wyprowadzenia rozmówcy z opisanego dystresu, wybierając spośród podanych opcji.	Test teoretyczny
	Wskazuje działanie skutecznie ładujące potrzeby psychologiczne opisanego typu osobowości znajdującego się w stresie.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje niezaspokojoną potrzebę psychologiczną leżącą u podstaw konfliktu.	Test teoretyczny
Rozwiązuje sytuacje konfliktowe w organizacji, wykorzystując narzędzia PCM do diagnozowania potrzeb psychologicznych stron konfliktu i doboru właściwej strategii komunikacyjnej.	Wskazuje strategię komunikacyjną najbardziej adekwatną do de-eskalacji opisanego typu sytuacji konfliktowej,	Test teoretyczny
Opracowuje indywidualny plan ładowania potrzeb psychologicznych zgodny typem osobowości jako element długofalowej rezyliencji lidera.	Wybiera działania codzienne skutecznie ładujące potrzeby psychologiczne opisanego typu osobowości.	Test teoretyczny
	Wskazuje technikę rezyliencji najbardziej adekwatną do opisanego typu osobowości.	Test teoretyczny

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 szkolenia

1. Wstęp do szkolenia

2. Moduł I - Komunikacja w ujęciu Analizy Transakcyjnej- wstęp do PCM

- 4 postawy życiowe i ich wpływ na nasz sposób komunikacji
- części osobowości i komunikaty „JA”
- transakcje międzyludzkie
- dlaczego powstają nieporozumienia i konflikty
- kompetencji miękkie liderów organizacji
- ćwiczenia praktyczne grupowe

1. Moduł II - PCM - zagadnienia podstawowe

- sztuka uważnego słuchania rozmówcy
- Process Communication Model - ujęcie teoretyczne, historia, wyniki badań
- 6 rodzajów percepcji- 6 sposobów widzenia świata - 6 typów osobowości w twoim miejscu pracy
- typy osobowości i ich wpływ na język komunikacji
- neuroróżnorodność w pracy i w domu i jej wpływ na komunikację międzyludzką analiza casów zachowań na podstawie filmów

1. Moduł III - PCM - zagadnienia zaawansowane

- kanały komunikacji dla różnych percepcji
- sposób nawiązywania interakcji
- preferencje środowiskowe - jakie warunki pracy są najlepsze dla danego typu osobowości
- język motywowania pracowników
- jak mówić do danej percepcji, aby nawiązać kontakt i uniknąć konfliktu
- ćwiczenia praktyczne grupowe

1. Moduł IV - PCM w podejście do motywacji, nieporozumień i konfliktów

- potrzeby psychologiczne i ich wpływ na motywację
- komunikacja w kanale danej osobowości
- nieporozumienia - dlaczego nasze kanały się rozmijają
- konflikty - jak ładować swoje potrzeby psychologiczne, mówić otwarcie i dbać o siebie
- ćwiczenia praktyczne w parach

1. Moduł V - PCM - komunikacja w stresie

- czym są drivery
- zmiana postawy życiowej - zmiana drivera
- dystres I stopnia - zachowania, cele, zaproszenie do konfliktu - jak je rozpoznać
- jak mówić do danych typów osobowości, aby pomóc im wyjść z dystresu
- analiza casów na podstawie filmów

1. Moduł VI - PCM - komunikacja w stresie cd.

- dystres II i III stopnia - pomóż innym naładować ich potrzeby psychologiczne
- zachowania w stresie - w jaki sposób my sami zapraszamy do konfliktów
- wzorce porażki - sabotowanie własnych osiągnięć
- co robić, aby zauważać i unikać stresu
- język komunikacji w sytuacjach stresujących
- rozwiązywanie konfliktów w organizacjach
- ćwiczenia praktyczne grupowe

1. Moduł VII - Zastosowanie PCM w zarządzaniu i prowadzeniu firmy

- jak osiągnąć efektywność pracowników wykorzystując ich naturalny potencjał osobowościowy
- pisanie maili z uwzględnieniem wszystkich typów osobowości
- organizacja zebrań i spotkań on -line
- zarządzanie stresem, zarządzanie konfliktem w ujęciu PCM
- praktyczne techniki menadżerskie

1. Moduł VIII - Budowanie odporności psychicznej lidera

- dbanie o siebie zgodne z typem osobowości
- codzienne ładowanie potrzeb psychologicznych
- praktyczne techniki rezyliencji
- podsumowanie szkolenia

1. Test walidujący efekty uczenia się

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej jak i praktycznej oraz case study.

Warunki organizacyjne: każdy z uczestników pracować będzie na własnym raporcie typów osobowości PCM. Część zajęć prowadzona jest w podziale na grupy 2-3 osobowe, podczas których uczestnicy pracują warsztatowo na przygotowanych przez trenera przykładach/materiałach, a następnie prezentują je grupie, wspólnie analizują, omawiają i wyciągają wnioski z pracy grupowej.

Praca warsztatowa spełnia wymagania dotyczące jakości prowadzonej usługi oraz zapewnia możliwość nabycia wiedzy i umiejętności dotyczących efektów uczenia się zawartych w karcie usługi.

Usługa obejmuje 64 h zegarowe w tym:

- zajęcia teoretyczne: 37:30 h
- zajęcia praktyczne: 18:30 h
- przerwy: 8 h (na 1 dzień szkoleniowy przypada łącznie 1h przerwy)

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Wybrane metody walidacji umożliwiają zweryfikowanie zarówno wiedzy, umiejętności jak i kompetencji społecznych (postaw).

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, zaprojektowanych przez trenera. Na koniec szkolenia osoba walidująca usługę rozda uczestnikom szkolenia test walidacyjny. Trener nie będą ingerować, w jakiegokolwiek formie, w ocenę wyników testu, ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca, dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników na podstawie klucza odpowiedzi przygotowanego przez trenera, a następnie przekaże efekty walidacji.

Szkolenie prowadzone przez jednego trenera oraz niezależnego walidatora.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 65

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 65 Wstęp do szkolenia - omówienie spraw organizacyjnych oraz wprowadzenie do szkolenia. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	05-09-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 65 Analiza Transakcyjna - 4 postawy życiowe i ich wpływ na nasz sposób komunikacji. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	05-09-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 65 Przerwa kawowa	Joanna Delbar	05-09-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 65 Części osobowości i komunikaty "JA" - trening postaw. Zajęcia praktyczne	Joanna Delbar	05-09-2026	11:15	13:15	02:00
5 z 65 Przerwa obiadowa	Joanna Delbar	05-09-2026	13:15	13:45	00:30
6 z 65 Transakcje międzyludzkie i przyczyny nieporozumień. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	05-09-2026	13:45	14:45	01:00
7 z 65 Transakcje międzyludzkie i przyczyny nieporozumień. Zajęcia praktyczne	Joanna Delbar	05-09-2026	14:45	15:45	01:00
8 z 65 Przerwa kawowa	Joanna Delbar	05-09-2026	15:45	16:00	00:15
9 z 65 Kompetencje miękkie lidera - ćwiczenia grupowe. Zajęcia praktyczne	Joanna Delbar	05-09-2026	16:00	17:00	01:00
10 z 65 Sztuka uważnego słuchania - warsztat. Zajęcia praktyczne	Joanna Delbar	06-09-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 65 PCM: Historia, wyniki badań i 6 rodzajów percepcji. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	06-09-2026	10:00	11:00	01:00
12 z 65 Przerwa kawowa	Joanna Delbar	06-09-2026	11:00	11:15	00:15
13 z 65 6 sposobów widzenia świata. Zajęcia praktyczne	Joanna Delbar	06-09-2026	11:15	13:15	02:00
14 z 65 Przerwa obiadowa	Joanna Delbar	06-09-2026	13:15	13:45	00:30
15 z 65 Typy osobowości i ich wpływ na język komunikacji. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	06-09-2026	13:45	14:45	01:00
16 z 65 Typy osobowości i ich wpływ na język komunikacji. Zajęcia praktyczne	Joanna Delbar	06-09-2026	14:45	15:45	01:00
17 z 65 Przerwa kawowa	Joanna Delbar	06-09-2026	15:45	16:00	00:15
18 z 65 Neuroróżnorodność i jej wpływ na komunikację. Zajęcia praktyczne	Joanna Delbar	06-09-2026	16:00	17:00	01:00
19 z 65 Kanały komunikacji dla różnych typów osobowości. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	19-09-2026	09:00	11:00	02:00
20 z 65 Przerwa kawowa	Joanna Delbar	19-09-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 65 Sposoby nawiązywania interakcji. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	19-09-2026	11:15	13:15	02:00
22 z 65 Przerwa obiadowa	Joanna Delbar	19-09-2026	13:15	13:45	00:30
23 z 65 Preferencje środowiskowe i warunki pracy dla typów PCM. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	19-09-2026	13:45	15:45	02:00
24 z 65 Przerwa kawowa	Joanna Delbar	19-09-2026	15:45	16:00	00:15
25 z 65 Język motywowania pracowników. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	19-09-2026	16:00	17:00	01:00
26 z 65 Jak mówić do danej percepcji - analiza case study na podstawie filmów. Zajęcia praktyczne	Joanna Delbar	20-09-2026	09:00	11:00	02:00
27 z 65 Przerwa kawowa	Joanna Delbar	20-09-2026	11:00	11:15	00:15
28 z 65 Potrzeby psychologiczne i ich wpływ na motywację. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	20-09-2026	11:15	13:15	02:00
29 z 65 Przerwa obiadowa	Joanna Delbar	20-09-2026	13:15	13:45	00:30
30 z 65 Komunikacja w kanale danej osobowości. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	20-09-2026	13:45	15:45	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 65 Przerwa kawowa	Joanna Delbar	20-09-2026	15:45	16:00	00:15
32 z 65 Nieporozumienia i konflikty - jak ładować swoje potrzeby psychologiczne. Zajęcia praktyczne	Joanna Delbar	20-09-2026	16:00	17:00	01:00
33 z 65 Komunikacja w stresie - czym są drivery, zmiana postawy życiowej - zmiana drivera. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	10-10-2026	09:00	11:00	02:00
34 z 65 Przerwa kawowa	Joanna Delbar	10-10-2026	11:00	11:15	00:15
35 z 65 Dystres I stopnia - zachowania i zaproszenia do konfliktu. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	10-10-2026	11:15	13:15	02:00
36 z 65 Przerwa obiadowa	Joanna Delbar	10-10-2026	13:15	13:45	00:30
37 z 65 Jak mówić do danych typów osobowości, aby pomóc im wyjść z dystresu. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	10-10-2026	13:45	15:45	02:00
38 z 65 Przerwa kawowa	Joanna Delbar	10-10-2026	15:45	16:00	00:15
39 z 65 Analiza na podstawie filmów. Zajęcia praktyczne	Joanna Delbar	10-10-2026	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
40 z 65 Dystres II i III stopnia - pomóż innym naładować ich potrzeby psychologiczne. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	11-10-2026	09:00	11:00	02:00
41 z 65 Przerwa kawowa	Joanna Delbar	11-10-2026	11:00	11:15	00:15
42 z 65 Zachowania w stresie - w jaki sposób my sami zapraszamy do konfliktów. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	11-10-2026	11:15	13:15	02:00
43 z 65 Przerwa obiadowa	Joanna Delbar	11-10-2026	13:15	13:45	00:30
44 z 65 Wzorce porażki - sabotowanie własnych osiągnięć. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	11-10-2026	13:45	14:45	01:00
45 z 65 Co robić, aby zauważać i unikać stresu. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	11-10-2026	14:45	15:45	01:00
46 z 65 Przerwa kawowa	Joanna Delbar	11-10-2026	15:45	16:00	00:15
47 z 65 Język komunikacji w sytuacjach stresujących. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	11-10-2026	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
48 z 65 Rozwiązywanie konfliktów w organizacjach. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	24-10-2026	09:00	10:00	01:00
49 z 65 Konflikty - ćwiczenia praktyczne grupowe. Zajęcia praktyczne	Joanna Delbar	24-10-2026	10:00	11:00	01:00
50 z 65 przerwa kawowa	Joanna Delbar	24-10-2026	11:00	11:15	00:15
51 z 65 Zastosowanie PCM w zarządzaniu i prowadzeniu firmy. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	24-10-2026	11:15	13:15	02:00
52 z 65 przerwa obiadowa	Joanna Delbar	24-10-2026	13:15	13:45	00:30
53 z 65 Pisanie maili z uwzględnieniem wszystkich typów osobowości. Zajęcia praktyczne	Joanna Delbar	24-10-2026	13:45	15:45	02:00
54 z 65 przerwa kawowa	Joanna Delbar	24-10-2026	15:45	16:00	00:15
55 z 65 Organizacja zebrań i spotkań on -line. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	24-10-2026	16:00	17:00	01:00
56 z 65 Zarządzanie stresem, zarządzanie konfliktem w ujęciu PCM. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	25-10-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
57 z 65 Praktyczne techniki menadżerskie. Zajęcia praktyczne	Joanna Delbar	25-10-2026	10:00	11:00	01:00
58 z 65 przerwa kawowa	Joanna Delbar	25-10-2026	11:00	11:15	00:15
59 z 65 Budowanie odporności psychicznej lidera. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	25-10-2026	11:15	13:15	02:00
60 z 65 przerwa obiadowa	Joanna Delbar	25-10-2026	13:15	13:45	00:30
61 z 65 Dbanie o siebie zgodne z typem osobowości, codzienne ładowanie potrzeb psychologicznych. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	25-10-2026	13:45	14:45	01:00
62 z 65 Praktyczne techniki rezyliencji. Zajęcia praktyczne	Joanna Delbar	25-10-2026	14:45	15:45	01:00
63 z 65 przerwa kawowa	Joanna Delbar	25-10-2026	15:45	16:00	00:15
64 z 65 Podsumowanie szkolenia. Zajęcia teoretyczne	Joanna Delbar	25-10-2026	16:00	16:30	00:30
65 z 65 Walidacja - Test wiedzy	-	25-10-2026	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Delbar

j.delbar@zarzadzeniestresem.pl

Obszarem pracy Joanny Delbar są głównie struktury biznesowe: korporacje, organizacje, instytucje. Pracuje z liderami, menadżerami, którzy na co dzień doświadczają ogromnej presji i stresu. Uczy jak mądrze stawiać granice, odnajdować pasję, dobrze planować i cieszyć się życiem łącząc pracę ciała z umysłem i energią życiową. Ukończyła m.in. Studium Nauczycielskie „The Institute for Mindfulness Based Approches w Niemczech - certyfikat nauczyciela MBSR” (Mindfulness Based Stress Reduction), 4 letnią Szkołę Rozwoju Osobistego w Centro Shri Vivek w Barcelonie i roczny trening zen coachingu prowadzony przed Kore Lanfelda. Wykładowca Politechniki Warszawskiej i Wyższej Szkoły Menadżerskiej w obszarze coachingu, występów publicznych i uważności w zarządzaniu. Przez 16 lat prowadziła agencję PR, doświadczając stresu bycia menadżerem firmy. Uczestniczka szkoleń - Jivana Vismaya, specjalizującego się w pracy z systemem nerwowym. Obecnie, kontynuuje naukę na organizowanych przez Centro Shri Vivek warsztatach dla nauczycieli w Polsce, Hiszpanii i Indiach oraz w szwedzkim instytucie Zen Coachingu. Co najmniej 120 godzin doświadczenia w realizowaniu szkoleń z podobnej tematyki dla osób dorosłych, w ciągu ostatnich 24 miesięcy. Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed realizacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja trenera do wglądu w trakcie trwania usługi.

Indywidualne raporty typów osobowości PCM.

Case study/karty pracy przygotowane przez trenera i rozdawane uczestnikom każdego dnia szkolenia.

Konspekty przygotowane przez trenera.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/ certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie testu walidującego efekty uczenia się na min. 80%.

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest posiadanie raportu z indywidualnego testu PCM.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, zaprojektowanych przez trenera. Na koniec szkolenia osoba walidująca usługę rozda uczestnikom szkolenia test walidacyjny. Trener nie będą ingerować, w jakiegokolwiek formie, w ocenę wyników testu, ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca, dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników na podstawie klucza odpowiedzi przygotowanego przez trenera, a następnie przekaże efekty walidacji.

Organizator zapewnia możliwość dostosowania materiałów oraz formy walidacji do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Adres

ul. Lewa 46
91-357 Łódź
woj. łódzkie

Szkolenie odbędzie się w sali szkoleniowej przy ul. Lewej 46. Otwarta sala z wentylacją i oknami, celem wietrzenia pomieszczenia i zapewnienia uczestnikom odpowiednich warunków. Stół konferencyjny oraz ciepłe napoje (kawa, herbata) dostępne w wydzielonym miejscu sali szkoleniowej.

Na czas przerwy obiadowej uczestnicy będą się przemieszczali do restauracji w Hotelu Nobo, zlokalizowanego ul. Liściasta 86, 91-357 Łódź (około 250 m od sali szkoleniowej)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MONIKA KAWKA

E-mail monika@learnify.com.pl

Telefon (+48) 661 329 367