



Warsztat menedżera - jak rozmawiać z pracownikami i sprawnie wychodzić z trudnych sytuacji

Numer usługi 2026/04/17/163922/3494520

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

EDUGROW SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

290 ocen

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 15:00 h

📅 19.05.2026 do 08.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do menedżerów, liderów zespołów, właścicieli firm oraz osób pełniących lub przygotowujących się do ról liderkich, które funkcjonują w środowisku podwyższonego stresu, presji czasu i odpowiedzialności. Program dedykowany jest osobom chcącym rozwijać kompetencje osobiste i interpersonalne, zwiększać odporność psychiczną, poprawiać jakość komunikacji oraz budować świadome, oparte na zaufaniu standardy współpracy w zespołach. Szkolenie szczególnie odpowiada potrzebom liderów pracujących z ludźmi w dynamicznych i wymagających warunkach organizacyjnych.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

18-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

15

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

Celem szkolenia jest rozwinięcie u uczestników kompetencji w zakresie zarządzania sobą w sytuacjach stresowych, budowania odporności i elastyczności psychicznej, świadomej komunikacji interpersonalnej oraz tworzenia i stosowania standardów współpracy i feedbacku, wspierających skuteczne przywództwo i efektywne funkcjonowanie zespołów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie mechanizmy stresu i ich wpływ na funkcjonowanie lidera. Potrafi rozpoznawać własne reakcje emocjonalne i behawioralne w sytuacjach zawodowych.	Opisuje reakcje organizmu na stres.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje konsekwencje stresu dla pracy menedżerskiej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje typowe reakcje w sytuacjach presji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje adekwatne strategie reagowania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna podstawowe techniki wspierające koncentrację i świadome reagowanie w pracy.	Rozróżnia techniki regulacji reakcji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje ich zastosowanie w przykładach sytuacji zawodowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozumie znaczenie odporności i elastyczności psychicznej w pracy lidera.	Zna cechy odpornego lidera.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje postawy sprzyjające działaniu w niepewności i popełnianiu błędów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Potrafi podejmować decyzje i działać pod presją, zachowując koncentrację na celach.	Wskazuje właściwe działania w sytuacjach decyzyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje czynniki wpływające na skuteczność decyzji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje zasady skutecznej komunikacji i współpracy zespołowej.	Rozpoznaje bariery komunikacyjne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje poprawne sposoby reagowania w sytuacjach konfliktowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozumie znaczenie standardów współpracy i komunikacji w zespole.	Wymienia elementy kontraktu zespołowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje korzyści wynikające ze stosowania standardów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi stosować zasady konstruktywnej informacji zwrotnej zgodnie z modelem SBI.	Wskazuje poprawnie sformułowaną informację zwrotną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje elementy modelu SBI.	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduł 1

Zarządzanie sobą w sytuacjach stresowych

Teoria:

- Rola zarządzania sobą w skutecznym przywództwie
- Funkcjonowanie lidera w sytuacjach stresowych i pod presją

Praktyka:

- Ćwiczenia wspierające koncentrację, samoobserwację i świadome reagowanie w sytuacjach zawodowych

Moduł 2

Odporność i elastyczność lidera w sytuacjach zawodowych

Teoria:

- Działanie lidera w sytuacjach trudnych i wymagających

Praktyka:

- Ćwiczenia wspierające podejmowanie decyzji i działanie pod presją

Moduł 3

Kompetencje interpersonalne lidera

Teoria:

- Skuteczna komunikacja i współpraca w zespole
- Zarządzanie własnymi reakcjami w kontaktach zawodowych

Praktyka:

- Ćwiczenia praktyczne rozwijające umiejętności komunikacyjne i współpracę zespołową

Moduł 4

Standardy współpracy i komunikacji w zespole

Teoria:

- Standardy współpracy (Kontrakt Zespołowy)
- Standardy komunikacji, kultura Feedbacku, model SBI

Praktyka:

- Wypracowanie wspólnych zasad dotyczących spotkań, komunikacji i podejmowania decyzji.
- Standardy komunikacji: Kultura Feedbacku: zasady udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej (model SBI).

Warunki organizacyjne:

Czas trwania usługi: 15h

Usługa realizowana jest w pełnych godzinach zegarowych (60 min)

Przerwy: wliczone w czas usługi rozwojowej i odbywają się zgodnie z harmonogramem. Walidacja w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Weryfikacja testu polega na porównaniu odpowiedzi z przygotowanym kluczem odpowiedzi.

Część teoretyczna: 5h 45 min

Część praktyczna: 7h 30 min

Przerwy: 1h 15 min

Walidacja: 30 min

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>1 z 14</p> <p>Zarządzanie sobą w sytuacjach stresowych. Rola zarządzania sobą w skutecznym przywództwie. Funkcjonowanie lidera w sytuacjach stresowych i pod presją - część teoretyczna (prezentacja)</p>	Agnieszka Madej	19-05-2026	08:00	09:15	01:15
<p>2 z 14 Przerwa</p>	Agnieszka Madej	19-05-2026	09:15	09:30	00:15
<p>3 z 14</p> <p>Zarządzanie sobą w sytuacjach stresowych. Ćwiczenia wspierające koncentrację, samoobserwację i świadome reagowanie w sytuacjach zawodowych - część praktyczna (ćwiczenia, burza mózgów)</p>	Agnieszka Madej	19-05-2026	09:30	11:00	01:30
<p>4 z 14 Odporność i elastyczność lidera w sytuacjach zawodowych. Działanie lidera w sytuacjach trudnych i wymagających. - część teoretyczna (prezentacja)</p>	Agnieszka Madej	25-05-2026	08:00	09:45	01:45
<p>5 z 14 Przerwa</p>	Agnieszka Madej	25-05-2026	09:45	10:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>6 z 14 Odporność i elastyczność lidera w sytuacjach zawodowych. Ćwiczenia wspierające podejmowanie decyzji i działanie pod presją - część praktyczna (ćwiczenia, burza mózgów)</p>	Agnieszka Madej	25-05-2026	10:00	12:00	02:00
<p>7 z 14 Kompetencje interpersonalne lidera. Skuteczna komunikacja i współpraca w zespole. Zarządzanie własnymi reakcjami w kontaktach zawodowych. - część teoretyczna (prezentacja)</p>	Agnieszka Madej	01-06-2026	08:00	09:45	01:45
<p>8 z 14 Przerwa</p>	Agnieszka Madej	01-06-2026	09:45	10:00	00:15
<p>9 z 14 Kompetencje interpersonalne lidera. Ćwiczenia praktyczne rozwijające umiejętności komunikacyjne i współpracę zespołową - część praktyczna (ćwiczenia, burza mózgów)</p>	Agnieszka Madej	01-06-2026	10:00	12:00	02:00
<p>10 z 14 Standardy współpracy i komunikacji w zespole (prezentacja) - część teoretyczna</p>	Agnieszka Madej	08-06-2026	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 14 Przerwa	Agnieszka Madej	08-06-2026	09:00	09:15	00:15
12 z 14 Standardy współpracy i komunikacji w zespole. Kontrakt Zespołowy, kultura Feedbacku, model SBI – część praktyczna (dyskusja, case study)	Agnieszka Madej	08-06-2026	09:15	11:15	02:00
13 z 14 Przerwa	-	08-06-2026	11:15	11:30	00:15
14 z 14 Walidacja - test teoretyczny	-	08-06-2026	11:30	12:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Madej

Psycholożka, trenerka i doradczyni. Od 18 lat prowadzi doradztwo oraz szkolenia dla firm i osób, koncentrując się na wzmocnieniu kompetencji komunikacyjnych, zarządzaniu zespołami, skuteczności działania, budowaniu pewności siebie, elastyczności i odporności psychicznej oraz radzeniu sobie z zadaniami w zmieniającym się środowisku pracy. Absolwentka psychologii na

Uniwersytecie Łódzkim. Certyfikowana coach oraz absolwentka studiów podyplomowych z coachingu i mentoringu w biznesie na Politechnice Łódzkiej. Moderator Design Thinking. Akredytowana konsultantka systemu psychometrycznego Facet5, który wykorzystuje do budowania świadomości oraz efektywnego działania w środowisku pracy. Ukończyła trzy kursy z zakresu Terapii Akceptacji i Zaangażowania prowadzone przez Russa Harrisa, które stanowią podstawę jej warsztatu w obszarze budowania elastyczności i odporności psychicznej uczestników. Wiedza psychologiczna stanowi merytoryczną podstawę jej pracy z menedżerami w obszarze regulacji emocji i funkcjonowania pod presją. Prowadzi Pracownię Prosto, w ramach której realizuje warsztaty i doradztwo dla osób indywidualnych oraz firm. W ciągu ostatnich trzech lat przeprowadziła warsztaty, szkolenia i programy rozwojowe o łącznym wymiarze przekraczającym 200 godzin, w tym szkolenia z zakresu komunikacji, zarządzania stresem oraz budowania odporności psychicznej dla menedżerów i zespołów. Posiadane przez nią doświadczenie zawodowe i kwalifikacje spełniają wymogi BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podczas szkolenia uczestnik otrzymuje dostęp do materiałów szkoleniowych w formie prezentacji.

Prezentacja w formie elektronicznej obejmująca wszystkie moduły szkolenia, zawierająca zarówno część teoretyczną, jak i praktyczne przykłady oraz schematy procesów.

Walidacja zostanie przeprowadzona w formie testu teoretycznego w ostatnim dniu szkolenia, dokładna data i godzina testu zostały wskazane w harmonogramie szkolenia

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest założenie przez uczestnika konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz spełnienie warunków operatora dofinansowania.

Wymagana jest obecność na co najmniej 80% godzin szkolenia. Lista obecności to potwierdzenia logowania wygenerowane z platformy szkoleniowej podczas części zdalnej w czasie rzeczywistym.

Zaświadczenie o ukończeniu

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

Zwolnienie z VAT art. 43 ust.1 pkt 29 lit. a i c. Ust. o podatku od towarów i usług tj.: „W przypadku szkoleń dofinansowanych w całości ze środków publicznych na fakturze uczestnika zostanie zastosowane zwolnienie z VA

Warunki techniczne

1. platforma/rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego będzie prowadzona usługa: Google Meet
2. minimalne wymagania sprzętowe:
 - KOMPUTER Głośniki i mikrofon - wbudowane lub zewnętrzne
 - Kamera internetowa - wbudowana lub zewnętrzna
 - Procesor dwurdzeniowy 2Ghz lub szybszy

- 4GB pamięci RAM

3. minimalne wymagania dot. parametrów łącza sieciowego:

- KOMPUTER Łącze o przepustowości pobierania i wysyłania danych o prędkości: 3 Mbps

Przeładowarka internetowa:

- Dla Windows: IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+

- Dla Mac: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+

- Dla Linux: Firefox 27+, Chrome 30+

Kontakt



ŁUKASZ BARTOSIAK

E-mail lukasz.bartosiak@edugrow.pl

Telefon (+48) 503 902 795