



## PR z ludzką twarzą. Autentyczność w komunikacji. (Edycja 2)

Numer usługi 2026/04/22/120192/3505173

5 000,00 PLN brutto  
5 000,00 PLN netto  
312,50 PLN brutto/h  
312,50 PLN netto/h  
249,58 PLN cena rynkowa ⓘ

TALLENTO S.C.

★★★★★ 4,9 / 5

989 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 21.07.2026 do 30.07.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / PR
Grupa docelowa usługi	Grupą docelową szkolenia są <b>osoby dorosłe</b> , które są mieszkańcami województwa dolnośląskiego oraz chcą z własnej inicjatywy podnieść swoje kompetencje lub przekwalifikować się.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	40
Data zakończenia rekrutacji	20-07-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
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 rozwój kompetencji w zakresie autentycznej komunikacji, opartej na samoświadomości. Uczestnicy rozwiną umiejętności precyzyjnego porozumiewania się w duchu empatii i aktywnego słuchania, co pozwoli im budować trwałe i wartościowe relacje. Uczestnicy nabędą również wiedzę dotyczącą asertywności oraz skuteczne metody radzenia sobie w sytuacjach stresowych i kryzysowych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Formułuje przekazy komunikacyjne w oparciu o samoświadomość.	Uczestnik identyfikuje i nazywa kluczowe wartości	Test teoretyczny
	Komunikuje się uwzględniając dobre praktyki PR.	Test teoretyczny
Wykorzystuje techniki aktywnego słuchania, empatii i asertywności do budowania trwałych relacji zawodowych oraz rozwiązywania konfliktów.	Formułuje misję osobistą, która stanowi bazę dla jego komunikacji profesjonalnej.	Test teoretyczny
	Stosuje techniki wspierające zrozumienie rozmówcy (np. parafrazę), aby potwierdzić poprawny odbiór komunikatu.	Test teoretyczny
	Konstruuje asertywny komunikat w sytuacji trudnej, dbając o jego poprawną strukturę oraz odpowiedni dobór argumentów.	Test teoretyczny
	Wskazuje różnice między ocenianiem, a empatycznym i aktywnym słuchaniem	Test teoretyczny
	Zadaje pytania otwarte, służące redukcji napięcia w potencjalnym konflikcie.	Test teoretyczny
Skutecznie zarządza komunikacją w sytuacjach stresowych i wystąpieniach	Określa kluczowe zasady właściwej autoprezentacji.	Test teoretyczny
	Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem.	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

1 godzina szkoleniowa to 45 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi. 1 moduł przypada na jeden dzień szkoleniowy. Zaplanowane moduły szkoleniowe odbywają się w warunkach odpowiadającym charakterystyce szkolenia.

### **Moduł 1: Misja i cele - droga do świadomego życia**

- Samoświadomość jako punkt wyjścia do skutecznej komunikacji.
- Definiowanie własnych wartości, mocnych i słabych stron oraz osobistej misji.
- Wyznaczanie celów i sposobów ich realizacji
- Budowanie poczucia sensu
- Kultura nieustannego doskonalenia

### **Moduł 2: Architektura skutecznej komunikacji**

- PR jako sztuka precyzyjnego i odpowiedzialnego przekazu.
- Komunikacja online a offline
- Dostosowanie komunikatu do odbiorcy i kontekstu sytuacyjnego.
- Aktywne słuchanie jako narzędzie budowania relacji.
- Sztuka zadawania pytań
- Empatia kluczem do bycia dobrym słuchaczem

### **Moduł 3: Jak mówić, by być słuchanym**

- Pierwsze wrażenie kluczem do dalszego budowania relacji z odbiorcą
- Znaczenie języka, tonu, struktury wypowiedzi i narracji.
- Rola komunikacji niewerbalnej
- Pewność siebie na żywo i przed kamerą

### **Moduł 4: Komunikacja w stresujących warunkach i kryzysach**

- Asertywność jako element dojrzałej komunikacji
- Komunikowanie potrzeb w sposób konstruktywny
- Strategie minimalizowania nieporozumień i wzmacniania porozumienia.
- Kryzysy w komunikacji, jak im zapobiegać i rozwiązywać
- Przekształcanie porażek w wartościowe doświadczenia.

Walidacja usługi - test teoretyczny online

---

Opis warunków organizacyjnych dla przeprowadzenia usługi:

- Szkolenie odbywa się zdalnie, na żywo, za pośrednictwem platformy online (Google Meet).
- 1 godzina szkoleniowa = 45 minut. Przerwy nie są wliczane w czas usługi.
- Każdy moduł to osobny dzień szkoleniowy.
- Moduły realizowane są w warunkach dostosowanych do ich charakteru (prezentacje, ćwiczenia, dyskusje).
- Uczestnicy powinni mieć dostęp do stabilnego łącza internetowego, kamery i mikrofonu.
- Na zakończenie całego cyklu przewidziany jest test teoretyczny online (walidacja usługi).
- Warunkiem uczestnictwa jest samodzielne zapisanie się na usługę szkoleniową za pośrednictwem BUR. Minimalna ilość uczestników to 2 osoby.
- Kod dostępu do spotkania online zostanie przekazany uczestnikowi szkolenia nie później niż 1 dzień przed rozpoczęciem usługi.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 5

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 5</b> Moduł 1: Misja i cele - droga do świadomego życia	Natalia Kosińska	21-07-2026	18:00	21:00	03:00
<b>2 z 5</b> Moduł 2: Architektura skutecznej komunikacji	Natalia Kosińska	23-07-2026	18:00	21:00	03:00
<b>3 z 5</b> Moduł 3: Jak mówić, by być słuchanym	Natalia Kosińska	28-07-2026	18:00	21:00	03:00
<b>4 z 5</b> Moduł 4: Komunikacja w stresujących warunkach i kryzysach	Natalia Kosińska	30-07-2026	18:00	20:45	02:45
<b>5 z 5</b> Walidacja usługi - test teoretyczny online	-	30-07-2026	20:45	21:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	312,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	312,50 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Natalia Kosińska

Szkolenie poprowadzi ekspertka w zakresie budowania wizerunku pracownika i firmy, komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej oraz PR. Absolwentka Politechniki Wrocławskiej na Wydziale Zarządzania. Na co dzień wspiera rozwój zespołów i organizację pracy w jednym z największych banków w Europie, zajmując się wspieraniem procesów, organizacją pracy i rozwojem zespołów. Od kilku lat prowadzi szkolenia, ucząc skutecznej komunikacji, zarządzania zespołami i budowania profesjonalnego wizerunku w erze cyfrowej. Posiada niezbędne doświadczenie, nie starsze niż 5 lat od daty rozpoczęcia szkolenia. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników usługi:

- pliki dokumentów przygotowanych w formacie .doc, .pdf,
- prezentacja multimedialna,
- autorskie materiały szkoleniowe - karty pracy, case study itp

### Warunki uczestnictwa

Uczestnik otrzymuje dofinansowanie na szkolenie w wysokości minimum 70% jego kosztów.

### Informacje dodatkowe

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.): Szkolenie jest finansowane w minimum 70% ze środków publicznych zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11.03.2004 o podatku od towarów i usług (Dz.U. Nr 54, poz. 535 ze zm.) oraz par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722 z późn. zm.) ustawy o podatku VAT: art. 113 ust. 1 albo art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a lub lit. b albo art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a lub lit. b lub lit. c, albo Rozporządzenie MF z 20.12.2013 r. §3 ust. 1 pkt 14);

## Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

a) platformę /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa - **Google Meet** <https://meet.google.com/?hs=197&authuser=0b>) minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji - przeglądarka internetowa Google Chrome (preferowana), Safari, Opera lub Mozilla Firefox w najnowszych wersjach. Mikrofon, głośnik lub zestaw słuchawkowy

c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s.

d) niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: komputer PC z systemem Operacyjnym Windows 7/8.x/10 (za wyjątkiem Windows 10 S) albo komputer MacBook z systemem Mac OS X 10.5 lub wyższy.

e) okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: link jest ważny od pół godziny przed rozpoczęciem usługi do momentu jej zakończenia

## Kontakt



**AGNIESZKA WOJTOWICZ-CHAŁUPA**

**E-mail** [a.wojtowicz-chalupa@wp.pl](mailto:a.wojtowicz-chalupa@wp.pl)

**Telefon** (+48) 664 028 879