Możliwość dofinansowania

Petra Consulting
Sylwia Petryna

4,8 / 5

599 ocen

Komunikacja i współpraca w zespole

Numer usługi 2026/04/23/5795/3510107

1 040,00 PLN brutto
1 040,00 PLN netto
74,29 PLN brutto/h
74,29 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa

Komorniki
Usługa szkoleniowa
stacjonarna
14:00 h
10.06.2026 do 11.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Program adresujemy do pracowników firmy, którzy potrzebują wsparcia w znalezieniu rozwiązań dla sytuacji konfliktowych oraz poprawy relacji w zespole. Odbiorcą szkolenia może być każda osoba bez względu na jej miejsce w strukturze organizacyjnej.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	09-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	14
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 przekazywania informacji, rozwiązywania konfliktów i współpracy w sposób sprzyjający realizacji wspólnych celów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posługuje się wiedzą z zakresu komunikacji i współpracy w zespole.	1. Dostosowuje styl komunikacji do osoby. 2. Rozumie zasady współpracy zespołowej. 3. Umiejętnie udziela i przyjmuje feedback. 4. Wie jaką rolę odgrywa w zespole.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje zasady zapobiegania konfliktom wynikającym z niewłaściwej komunikacji.	1. Identyfikuje zasady skutecznej komunikacji w sytuacjacj trudnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki rozwijania komunikacji interpersonalnej wspierającej budowanie spójnego zespołu.	1.Charakteryzuje techniki skutecznej komunikacji. 2. Analizuje zachowania innych. 3. Definiuje techniki budowania spójnego zespołu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik diagnozuje osobiste umiejętności nawiązywania i utrzymywania asertywnych relacji z pracownikami, członkami zespołów i przełożonymi.	1. Tworzy komunikat asertywny. 2. Buduje asertywną postawę. 3. Rozpoznaje sytuacje konfliktowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje sposoby skutecznej komunikacji.	1. Przełamuje wzajemne lęki i opory w realizacji wspólnych zadań. 2. Definiuje komunikat JA i FUKO.	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

SESJA I. SKUTECZNA KOMUKACJA, BUDOWANIE KULTURY DIALOGU

- Rozpoznanie własnego stylu komunikacji
- Jak odbierają mnie inni
- Test diagnozujący indywidualny styl komunikacji
- Klucze do komunikacji z osobami o określonym typem zachowania
- Techniki zwiększające skutecznośćkomunikacyjną
- Zapobieganie barierom w procesie komunikacji
- Ocena a opinia komunikat typu „ja”
- Nawiązanie i podtrzymywanie kontaktu poprzez dopasowanie wielopoziomowe dostrajanie się do rozmówcy i odzwierciedlanie
- Szacunek i kultura w komunikacji
- Podstawowe zasady savoir vivre w komunikacji
- Osobowość a komunikacja.

SESJA II. PRACA ZESPOŁOWA

- Praca zespołowa i grupowa - definicja
- Dlaczego warto współpracować w zespole?
- Mechanizmy współpracy grupowej
- Rodzaje zespołów
- Role członków zespołu charakterystyka, oczekiwania i dopasowanie w aspekcie podejmowanych ról Meredith Belbin
- Odpowiedzialność i zaangażowanie w realizacji wspólnych celów
- Lider i jego rola w zespole
- Podstawy budowania relacji ułatwiającej porozumienie i współpracę
- Efektywna współpraca w zespole
- Ustalanie zasad współpracy i partnerstwa
- Sposoby budowania kontaktu i wzajemnego zaufania
- Budowanie umiejętności przekazania informacji zwrotnej w sposób konstruktywny
- Jak chwalić i dziękować, by poprawić jakość współpracy?

SESJA III. ASERTYWNOŚĆ I KONFLIKTY

- Budowanie asertywnej postawy
- Postawy przyjmowane wobec siebie i innych i ich konsekwencje
- Konflikt jako wypadkowa różnic w podejmowanych rolach analiza transakcyjna E. Berne
- Konflikt, jako przyczyna trudności i niezrozumienia w relacjach z ludźmi
- Źródła i rodzaje konfliktów
- Postawy wobec konfliktów a źródła ich rozwiązywania
- Diagnozowanie sytuacji konfliktowej
- Przygotowanie i podejmowanie decyzji rozstrzygających

Szkolenie kończy się walidacją prowadzoną przez walidatora (rozdzielczość funkcji z osobą trenera).

Metody pracy: praca indywidualna, w parach i w grupie, prezentacje własne plus zadania zespołowe podczas trwania działań. Uczestnicy dostają testy do autodiagnozy swojego stylu komunikowania się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Moduł I. Skuteczna komunikacja, budowanie kultury dialogu.	Sylwia Petryna	10-06-2026	08:30	10:00	01:30
2 z 9 Moduł I. Skuteczna komunikacja, budowanie kultury dialogu.	Sylwia Petryna	10-06-2026	10:15	11:45	01:30
3 z 9 Moduł I. Skuteczna komunikacja, budowanie kultury dialogu.	Sylwia Petryna	10-06-2026	12:00	13:30	01:30
4 z 9 Moduł II. Praca zespołowa.	Sylwia Petryna	10-06-2026	14:00	15:30	01:30
5 z 9 Moduł II. Praca zespołowa.	Sylwia Petryna	11-06-2026	08:30	10:00	01:30
6 z 9 Moduł II. Praca zespołowa.	Sylwia Petryna	11-06-2026	10:15	11:45	01:30
7 z 9 Moduł III. Asertywność i konflikty.	Sylwia Petryna	11-06-2026	12:00	13:30	01:30
8 z 9 Moduł III. Asertywność i konflikty.	Sylwia Petryna	11-06-2026	14:00	15:15	01:15
9 z 9 Walidacja	-	11-06-2026	15:15	15:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 040,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 040,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	74,29 PLN
Koszt osobogodziny netto	74,29 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Sylwia Petryna

Akredytowana trenerka Petra Consulting z ponad 20 letnim doświadczeniem. Autorka modelu kompetencji trenerskich PETRA. Akredytowana Coachka i Mentorka EMCC na poziomie Senior Practitioner.

Ukończyła studia wyższe na kierunku zarządzenie, studia podyplomowe w obszarze Coachingu oraz Akademii Kaizen (specjalizacja Lean oraz Kaizen w procesach produkcyjnych, administracyjnych i usługowych).

Ekspertka ds. budowania relacji, zarządzania, sprzedaży oraz marketingu. Zrealizowała ponad 18000 godz. szkoleniowych i ponad 4000 godz. coachingowych i mentorskich.

Posiada ponad 23 letnie doświadczenie menedżerskie (jako Prezes i Członek Zarządu w dwóch fundacjach, Dyrektor Sprzedaży i Marketingu, Manager Kreatywny i CEO firmą szkoleniową Petra Consulting).

Od wielu lat kształci trenerów, mentorów i coachów, superwizuje ich pracę oraz wspiera w rozwoju ich kompetencji.

Współautorka 5 książek w certyfikacji VCC. Realizuje projekty rozwojowe dla osób i organizacji. Jej obszar ekspercki to: mentoring i sukcesja w firmach, coaching, rozwój kompetencji menadżerskich, optymalizacja biznesu (Lean), współpraca, komunikacja i zespoły wielopokoleniowe. Upowszechnia metodę małych kroków i filozofię Kaizen w życiu i biznesie. Propagatorka różnorodności i łączenia pokoleń w firmach, projektuje i wdraża programy mentoringowe oparte na wydobywaniu potencjału z różnic generacyjnych.
biuro@petraconsulting.pl

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają komplet materiałów dydaktycznych, w postaci wydrukowanego skryptu oraz kwestionariusze i testy.

Informacje dodatkowe

Szkolenie obejmuje 14 godzin zegarowych (razem z przerwami).

Adres

ul. Polna 18
55-300 Komorniki
woj. dolnośląskie

Schweiker Sp. z o.o.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

Sylwia Petryna

E-mail biuro@petraconsulting.pl
Telefon (+48) 507 057 730