



AVENHANSEN Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

1 409 ocen

Szkolenie: Komunikacja interpersonalna z elementami inteligencji emocjonalnej – świadome komunikowanie, zarządzanie emocjami i stresem

Numer usługi 2026/05/04/5061/3532817

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 23.07.2026 do 24.07.2026

1 580,00 PLN brutto

1 580,00 PLN netto

98,75 PLN brutto/h

98,75 PLN netto/h

154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie polecane jest dla osób, które zainteresowane są doskonaleniem umiejętności związanych z efektywną komunikacją, rozwijaniem swojej inteligencji emocjonalnej i umiejętnością radzeniem sobie ze stresem.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	20-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do zarządzania emocjami i komunikowania się w relacjach interpersonalnych poprzez kontrolowanie reakcji emocjonalnych, formułowanie komunikatów oraz podejmowanie decyzji opartych na analizie sytuacji

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje istotne dla komunikacji elementy	Definiuje podstawowe elementy procesu komunikacji	Test teoretyczny
	Wskazuje różnice między komunikacją werbalną a niewerbalną	Test teoretyczny
Charakteryzuje czym jest asertywność	Definiuje czym jest asertywność	Test teoretyczny
	Wymienia korzyści płynące z zachowań asertywnych	Test teoretyczny
	Wymienia poznane techniki asertywne	Test teoretyczny
Charakteryzuje kluczowe techniki asertywne	Dopasowuje opis techniki do jej nazwy	Test teoretyczny
	Wskazuje różnice między techniką asertywną a manipulacyjną i agresywną	Test teoretyczny
Opisuje techniki radzenia sobie z emocjami w kontaktach z innymi osobami	Opisuje 1 wybraną technikę regulacji emocji (np. oddechowe, poznawcze, dystansowanie się, reinterpretacja sytuacji).	Test teoretyczny
	Wskazuje działania sprzyjające kontrolowaniu impulsów w interakcji społecznej.	Test teoretyczny
	Wymienia poznane typy błędów i blokad komunikacyjnych	Test teoretyczny
	Opisuje wybraną strategię komunikacyjną ułatwiającą porozumiewanie się z innymi osobami	Test teoretyczny
Definiuje strategie komunikacyjne ułatwiające porozumiewanie się z innymi osobami		

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 wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Klasyka, ale aktualna — bo oparta na realiach napięcia i ograniczonych zasobów. Komunikacja, która działa — jasność, odpowiedzialność, współpraca. Jak mówić jasno, kiedy tempo jest wysokie, emocje mieszają w odbiorze, a zasoby są ograniczone. To szkolenie uczy rozmawiać tak, aby zmniejszać domysły, skracać rozmowy i zwiększać odpowiedzialność, nawet w warunkach presji i napięcia. Uczestnicy poznają narzędzia jasnej komunikacji — parafrazę, doprecyzowanie, mikro-feedback i język odpowiedzialności — oraz ćwiczą je w praktyce, w sytuacjach z codziennej pracy. Efekt? Mniej gaszenia pożarów, więcej realnego działania i ustaleń, które nie wracają za tydzień.

Szkolenie polecane jest dla osób, które zainteresowane są doskonaleniem umiejętności związanych z efektywną komunikacją. Dla menedżerów, specjalistów i osób pracujących z ludźmi, którzy chcą rozmawiać tak, aby mniej gasić pożary, a więcej przesuwać sprawy do przodu — nawet przy wysokim tempie i napięciu.

PROGRAM SZKOLENIA:

MODUŁ I. FUNDAMENT JASNEJ KOMUNIKACJI

- dlaczego w tempie i stresie nie słyszymy tego, co chcieliśmy powiedzieć
- jasność → odpowiedzialność → działanie
- *ćwiczenie: „Co ktoś ma zrobić po moim zdaniu?”*

MODUŁ II. SŁUCHANIE, KTÓRE PORZĄDKUJE NAPIĘCIE

- parafraza, doprecyzowanie, odzwierciedlenie — kiedy które?
- pułapki: domysły, kończenie zdań, naprawianie
- *mini-dialogi: „z błędami → z narzędziami”*

MODUŁ III. JĘZYK ODPOWIEDZIALNOŚCI: MNIEJ MIĘKKO, WIĘCEJ KLAROWNIE

- krótkie zdania przy niskich zasobach uwagi
- jak mówić, żeby nie rozmywać sensu i granic
- *ćwiczenie: „trudne zdanie w spokojnym tonie”*

MODUŁ IV. KOMUNIKACJA POD NAPIĘCIEM

- co stres robi z odbiorem słów i intencją rozmowy
- sygnały, że rozmowa odpływa w reakcję, nie decyzję
- krótkie zdania regulacyjne, które przywracają jasność:
 - „Stop, co najważniejsze?”
 - „Słyszę dużo — wybierz jedno.”
 - „Zacznijmy od faktu.”

MODUŁ V. MIKRO-FEEDBACK, KTÓRY DZIAŁA W REALNYM CZASIE

- Za co? Skutek? Kierunek? — 6 sekund, zero nadmiaru
- jak nie „kasować” uznania słowem „ale”
- *ćwiczenie: „3 feedbacki w 3 minuty”*

MODUŁ VI. TRUDNE ROZMOWY BEZ ESKALACJI

- „co jest → co potrzebne → co dalej” – struktura decyzji
- jak domknąć ustalenia w sposób odporny na napięcie
- *mini-case: niedotrzymane deklaracje*

MODUŁ VII. KOMUNIKACJA W SYTUACJACH STRESOWYCH

- proporcja poziomu stresu do skuteczności działania – **prawo Yerkesa–Dodsona w komunikacji**
- jak stres wpływa na sposób mówienia, słuchania i interpretowania intencji rozmówcy
- **style reagowania w sytuacjach trudnych** – przyspieszanie, wycofanie, racjonalizowanie, konfrontacja
- stres zadaniowy a stres relacyjny – różnice w obciążeniu rozmowy
- krótkie techniki ograniczania eskalacji napięcia *w trakcie rozmowy*
- **stres jako sygnał braku jasności, granicy lub sprzecznych oczekiwań**
- autorska gra szkoleniowa – analiza sytuacji stresowych i dobór reakcji komunikacyjnej

MODUŁ VIII. WSPÓŁPRACA BEZ NIEDOMÓWIEŃ

- „myślałam, że...” – najdroższe zdanie organizacji
- 5 zdań, które ratują współpracę przed domysłami
- *ćwiczenie: „Zanim zaczniemy, ustalmy jasno”*

MODUŁ IX. WDROŻENIE: CO ZROBIĘ OD JUTRA?

- 10 zdań, które obniżają napięcie i podnoszą odpowiedzialność
- lista: „nie używaj, jeśli chcesz jasności”
- *plan: „7 dni – 7 rozmów – 7 mikro-zmian”*

MODUŁ X. WALIDACJA - test teoretyczny zostanie rozdany przez Trenera uczestnikom i zebrany po jego wypełnieniu, a sprawdzony przez Walidatora

Szkolenie polecane jest dla osób, które zainteresowane są doskonaleniem umiejętności związanych z efektywną komunikacją, rozwijaniem swojej inteligencji emocjonalnej i umiejętnością radzenia sobie ze stresem.

Metody pracy, które zastosujemy podczas szkolenia:

Szkolenie ma charakter warsztatowy, silnie odwołujące się do doświadczenia uczestników. Z dużą ilością dyskusji, ćwiczeń indywidualnych, w parach oraz grupowych, w tym:

- mini-wprowadzenia
- analiza mikro-dialogów
- ćwiczenia w parach/trójkach
- **trening języka „przed → po”**
- mikro-feedback trenera
- autorska gra szkoleniowa
- **plan wdrożenia 7 dni / 7 rozmów**

Struktura zajęć:

- **15% - prezentacje wykładowe (część teoretyczna)**
- **85% - część warsztatowa (część praktyczna)**

Usługa jest prowadzona w trybie godzin dydaktycznych (45min). Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Szczegółowe informacje dotyczące szkolenia znajdują się pod poniższym linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/szkolenia-otwarte/komunikacja-interpersonalna-z-elementami-inteligencji-emocjonalnej-swiadome-komunikowanie-zarządzanie-emocjami-i-stresem-2026-07-27-wroclaw.html>

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 3

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Komunikacja interpersonalna z elementami inteligencji emocjonalnej - świadome komunikowanie, zarządzanie emocjami i stresem	Adrianna Zbińska	23-07-2026	10:00	17:00	07:00
2 z 3 Komunikacja interpersonalna z elementami inteligencji emocjonalnej - świadome komunikowanie, zarządzanie emocjami i stresem	Adrianna Zbińska	24-07-2026	09:00	15:45	06:45
3 z 3 WALIDACJA - test teoretyczny zostanie rozdany przez Trenera uczestnikom i zebrany po jego wypełnieniu , a sprawdzony przez Walidatora	-	24-07-2026	15:45	16:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 580,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 580,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

98,75 PLN

Koszt osobogodziny netto

98,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adrianna Zbińska

Trener i praktyk. Wieloletni menedżer, kierujący zespołami i projektami. Posiada 15 letnie doświadczenie w szkoleniach z zakresu komunikacji.

Doświadczenie zdobywała jako: kierownik Biura Zarządu i Controllingu w firmie produkcyjnej „Hanka” S.A., dla której współtworzyła, wdrożyła system controllingu. Kolejne zajmowane stanowiska to menedżer zespołu sprzedawców i menedżer ds. szkoleń. Podczas swojej kariery zawodowej zbudowała i zarządzała zespołem, który osiągnął trzecie miejsce w Polsce za wyniki w sprzedaży w latach 2001-2002.

Wieloletni trener i wykładowca między innymi w Wyższej Szkole Menedżerskiej w Legnicy.

Ukończyła zarządzanie oraz prawo na Uniwersytecie Wrocławskim, a także studia podyplomowe pedagogiczne na Uniwersytecie Zielonogórskim.

Ukończone kursy:

- Management Skills Seminar;
- Limra International Inc. Unit Manager's Training Seminar;
- Limra International Inc.
- Szkolenie dla trenerów: Piotra Tymochowicza
- Szkolenia trenerskie (dwa poziomy) – Metaedukacja
- Szkolenia trenerskie (dwa poziomy) – Moderator Studia Pedagogiczne
- Szkolenia wewnętrzne – cyklicznie prowadzone w TU Allianz Polska SA w latach: 1999 – 2003

Posiadane certyfikaty:

- Management Skills Seminar;
- Limra International Inc. Unit Manager's Training Seminar; Limra International Inc.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Autorskie materiały szkoleniowe - skrypt w wersji elektronicznej, ćwiczenia w wersji papierowej do wykorzystania na szkoleniu.
- Uczestnik otrzyma certyfikat ukończenia szkolenia przy frekwencji min. 80% (sposób potwierdzenia frekwencji - podpis na liście obecności)

Warunki uczestnictwa

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie „Baza Usług Rozwojowych” oraz stronie AVENHANSEN.

Wypełnienie formularza zgłoszeniowego w BUR jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu szkoleń otwartych AVENHANSEN, który jest dostępny pod linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/regulamin-szkolen-otwartych.html>

Informacje dodatkowe

W ramach szkolenia otwartego gwarantujemy Państwu:

- Miłą i fachową obsługę
- Profesjonalizm trenera
- Ciekawe materiały szkoleniowe
- Dyplomy ukończenia szkolenia (przy frekwencji min 80%)
- Wsparcie poszkoleniowe Trenera (do miesiąca po zakończonym szkoleniu)
- Możliwość wpływu na zakres i przebieg szkolenia akceptowalny przez wszystkich jego uczestników

Oferujemy również możliwość wymiany spostrzeżeń i wniosków z innymi uczestnikami szkolenia: Zobacz forum: www.forum-szkolenia.pl

Szkolenie mające charakter usługi kształcenia zawodowego sfinansowane w przynajmniej w 70% ze środków publicznych zostanie zwolnione z podatku VAT (stawka VAT zwolniony) zgodnie z treścią rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień z dnia 20 grudnia 2013 r. (Dz.U. z 2013 r. poz. 1722) par. 3 ust. 1 pkt 14 tego rozporządzenia.

* 1 godzina szkoleniowa = 45 minut

Adres

ul. Jana Ewangelisty Purkyniego 10

50-156 Wrocław

woj. dolnośląskie

Hotel Radisson Blu

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Szypowska

E-mail kszypowska@avenhansen.pl

Telefon (+48) 515 212 452