



Akademia Rozwoju
Iwona Mieczysława

★★★★★ 4,8 / 5

3 oceny

Komunikacja i współpraca w zespole z wykorzystaniem metodologii FRIS® dla menedżerów, liderów i HR w MŚP

Numer usługi 2026/05/04/50220/3536540

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 32:00 h
- 📅 25.05.2026 do 28.05.2026

4 500,00 PLN brutto
4 500,00 PLN netto
140,63 PLN brutto/h
140,63 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Identyfikatory projektów	Akademia HR, Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do: menedżerów, liderów zespołów, właścicieli MŚP, specjalistów HR, HR Business Partnerów, koordynatorów projektów oraz osób odpowiedzialnych za komunikację, współpracę zespołową, rozwój pracowników i zarządzanie zespołem.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	22-05-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	32
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do skutecznego wykorzystywania metodologii FRIS® w komunikacji, współpracy oraz zarządzaniu zespołem.

Uczestnik po zakończeniu szkolenia:

rozpoznaje style myślenia i działania,
identyfikuje wpływ stylów na komunikację,
rozumie mechanizmy powstawania konfliktów,
zna zasady delegowania i komunikacji dopasowanej do stylów FRIS®.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje metodologię FRIS®	rozpoznaje style FRIS® wskazuje różnice między stylami identyfikuje wpływ stylów na komunikację	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje zasady komunikacji między stylami	dobiera komunikat do stylu identyfikuje błędy komunikacyjne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje zasady delegowania zadań	Rozpoznaje elementy poprawnego zadania wskazuje różnice w potrzebach stylów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje źródła konfliktów	wskazuje przyczyny napięć rozpoznaje różnice stylów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje zastosowanie FRIS® w HR i zarządzaniu	wskazuje obszary zastosowania rozpoznaje użycie w komunikacji i onboardingu	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

Dzień 1. FRIS® jako narzędzie komunikacji lidera

1. Wprowadzenie do szkolenia, kontrakt i cele rozwojowe.
2. Rola komunikacji w zarządzaniu zespołem MŚP.
3. Metodologia FRIS® – style myślenia i działania.
4. Omówienie stylów: Zawodnik, Partner, Badacz, Wizjoner.
5. Wpływ stylów FRIS® na komunikację, tempo pracy, podejmowanie decyzji i reakcje w stresie.
6. Analiza własnego raportu FRIS®.
7. Ćwiczenie: „Jak mój styl pomaga i utrudnia w roli lidera?”.
8. Podsumowanie dnia i zadanie wdrożeniowe.

Dzień 2. Komunikacja, delegowanie i informacja zwrotna

1. Komunikacja lidera a potrzeby różnych stylów FRIS®.
2. Typowe błędy komunikacyjne między stylami.
3. Delegowanie zadań z uwzględnieniem stylu działania.
4. Informacja zwrotna: jak mówić, żeby druga osoba usłyszała.
5. Rozmowy trudne i rozmowy korygujące.
6. Ćwiczenia w parach: komunikat do Zawodnika, Partnera, Badacza i Wizjonera.
7. Mini-symulacje rozmów menedżerskich.
8. Wypracowanie zasad komunikacji zespołowej.

Dzień 3. Współpraca, odpowiedzialność i konflikty

1. Różnorodność stylów jako zasób zespołu.
2. Role w zespole a style myślenia i działania.
3. FRIS® w rozwiązywaniu konfliktów.
4. Rozpoznawanie źródeł napięć: tempo pracy, szczegółowość, relacje, wizja, kontrola, sposób podejmowania decyzji.
5. Odpowiedzialność i jasność zadań: kto, co, na kiedy, po co i według jakich standardów.
6. Praca na case study z sektora MŚP.
7. Ćwiczenie: mapa ryzyk komunikacyjnych w zespole.
8. Opracowanie zasad współpracy dla zespołu.

Dzień 4. Wdrożenie FRIS® w zarządzaniu i HR

1. Zastosowanie FRIS® w onboardingu, komunikacji i rozwoju pracowników.
2. FRIS® w rozmowach rozwojowych i planowaniu ścieżek rozwoju.
3. FRIS® w zarządzaniu zmianą organizacyjną.
4. Projektowanie prostego planu wdrożenia FRIS® w firmie.
5. Przygotowanie indywidualnego planu działań lidera/HR.
6. Powtórzenie i uporządkowanie kluczowych treści szkolenia.
7. Walidacja efektów uczenia się – test teoretyczny jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem wyniku.
8. Omówienie wyników walidacji, podsumowanie szkolenia i rekomendacje wdrożeniowe.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 29

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Dzień 1: Wprowadzenie do szkolenia, kontrakt, cele rozwojowe oraz rola komunikacji w zarządzaniu zespołem MŚP.	Iwona Mieczyńska	25-05-2026	08:00	10:30	02:30
2 z 29 Przerwa	Iwona Mieczyńska	25-05-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 29 Dzień 1: Metodologia FRIS® – style myślenia i działania. Omówienie stylów: Zawodnik, Partner, Badacz, Wizjoner.	Iwona Mieczyńska	25-05-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 29 Przerwa	Iwona Mieczyńska	25-05-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 29 Dzień 1: Wpływ stylu FRIS® na komunikację, tempo pracy, decyzje i reakcje w stresie. Analiza własnego raportu FRIS®.	Iwona Mieczyńska	25-05-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 29 Przerwa	Iwona Mieczyńska	25-05-2026	14:15	14:30	00:15
7 z 29 Dzień 1: Ćwiczenie: Jak mój styl pomaga i utrudnia w roli lidera? Podsumowanie dnia i zadanie wdrożeniowe.	Iwona Mieczyńska	25-05-2026	14:30	16:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 29 Dzień 2: Komunikacja lidera a potrzeby różnych stylów FRIS®. Typowe błędy komunikacyjne między stylami.	Iwona Mieczyńska	26-05-2026	08:00	10:30	02:30
9 z 29 Przerwa	Iwona Mieczyńska	26-05-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 29 Dzień 2: Delegowanie zadań z uwzględnieniem stylu działania. Dopasowanie sposobu przekazywania zadań do stylów FRIS®.	Iwona Mieczyńska	26-05-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 29 Przerwa	Iwona Mieczyńska	26-05-2026	12:15	12:45	00:30
12 z 29 Dzień 2: Informacja zwrotna: jak mówić, żeby druga osoba usłyszała. Rozmowy trudne i rozmowy korygujące.	Iwona Mieczyńska	26-05-2026	12:45	14:15	01:30
13 z 29 Przerwa	Iwona Mieczyńska	26-05-2026	14:15	14:30	00:15
14 z 29 Dzień 2: Ćwiczenia w parach, mini-symulacje rozmów menedżerskich i wypracowanie zasad komunikacji zespołowej.	Iwona Mieczyńska	26-05-2026	14:30	16:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 29 Dzień 3: Różnorodność stylów jako zasób zespołu. Role w zespole a style myślenia i działania.	Iwona Mieczysińska	27-05-2026	08:00	10:30	02:30
16 z 29 Przerwa	Iwona Mieczysińska	27-05-2026	10:30	10:45	00:15
17 z 29 Dzień 3: FRIS® w rozwiązywaniu konfliktów. Rozpoznawanie źródeł napięć: tempo, szczegółowość, relacje, wizja, kontrola.	Iwona Mieczysińska	27-05-2026	10:45	12:15	01:30
18 z 29 Przerwa	Iwona Mieczysińska	27-05-2026	12:15	12:45	00:30
19 z 29 Dzień 3: Odpowiedzialność i jasność zadań: kto, co, na kiedy, po co. Standardy komunikacji i odpowiedzialności w zespole.	Iwona Mieczysińska	27-05-2026	12:45	14:15	01:30
20 z 29 Przerwa	Iwona Mieczysińska	27-05-2026	14:15	14:30	00:15
21 z 29 Dzień 3: Praca na case study z MŚP. Mapa ryzyk komunikacyjnych w zespole i opracowanie zasad współpracy.	Iwona Mieczysińska	27-05-2026	14:30	16:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 29 Dzień 4: Zastosowanie FRIS® w onboardingu, komunikacji i rozwoju pracowników. Rozmowy rozwojowe i ścieżki rozwoju.	Iwona Mieczyska	28-05-2026	08:00	10:30	02:30
23 z 29 Przerwa	Iwona Mieczyska	28-05-2026	10:30	10:45	00:15
24 z 29 Dzień 4: FRIS® w zmianie organizacyjnej. Projektowanie prostego planu wdrożenia FRIS® w firmie.	Iwona Mieczyska	28-05-2026	10:45	12:15	01:30
25 z 29 Przerwa	Iwona Mieczyska	28-05-2026	12:15	12:45	00:30
26 z 29 Dzień 4: Przygotowanie indywidualnego planu działań lidera/HR. Powtórzenie i uporządkowanie kluczowych treści szkolenia.	Iwona Mieczyska	28-05-2026	12:45	14:15	01:30
27 z 29 Przerwa	Iwona Mieczyska	28-05-2026	14:15	14:30	00:15
28 z 29 Dzień 4: Walidacja efektów uczenia się – test teoretyczny jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem wyniku.	-	28-05-2026	14:30	15:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 29 Dzień 4: Omówienie wyników walidacji, podsumowanie szkolenia i rekomendacje wdrożeniowe.	Iwona Mieczyńska	28-05-2026	15:15	16:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	140,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	140,63 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Iwona Mieczyńska

Iwona Mieczyńska

Trener biznesu, certyfikowany trener FRIS®, socjolog, wykładowca akademicki oraz właścicielka Akademii Rozwoju Iwona Mieczyńska. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu komunikacji interpersonalnej, współpracy zespołowej, rozwoju kompetencji menedżerskich, pracy z zespołami, stylów myślenia i działania oraz praktycznego wykorzystania metodologii FRIS® w organizacjach.

Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów dla osób dorosłych, w tym menedżerów, liderów, specjalistów HR, pracowników firm oraz studentów. W pracy szkoleniowej łączy wiedzę z zakresu socjologii, komunikacji, neurolingwistyki, psychosomatyki, pracy z grupą oraz narzędzi rozwojowych wspierających współpracę i efektywność zespołów.

W ramach usługi odpowiada za przeprowadzenie części szkoleniowej, moderowanie ćwiczeń,

omawianie zagadnień związanych z metodologią FRIS®, komunikacją, delegowaniem zadań, informacją zwrotną, konfliktami oraz współpracą w zespołach MŚP.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w formie elektronicznej, przekazane po szkoleniu lub w trakcie realizacji usługi.

Materiały obejmują:

- prezentację szkoleniową w formacie PDF,
- karty pracy do ćwiczeń indywidualnych i zespołowych,
- opisy stylów myślenia i działania FRIS®,
- arkusze do analizy komunikacji, delegowania zadań i współpracy zespołowej,
- instrukcje do ćwiczeń realizowanych podczas szkolenia,
- wzór indywidualnego planu wdrożenia w pracy lidera/HR,

W przypadku realizacji usługi z wykorzystaniem diagnozy FRIS® uczestnik otrzyma również dostęp do badania FRIS® oraz indywidualny raport FRIS®, który będzie omawiany podczas szkolenia.

Materiały są przeznaczone wyłącznie do użytku uczestników usługi i nie mogą być rozpowszechniane, kopiowane ani udostępniane osobom trzecim bez zgody Dostawcy Usług.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik powinien być osobą pełniącą lub przygotowującą się do pełnienia roli związanej z zarządzaniem ludźmi, koordynacją pracy zespołu, komunikacją wewnętrzną, HR, rozwojem pracowników, onboardingiem lub współpracą zespołową.

Usługa jest skierowana w szczególności do menedżerów, liderów zespołów, właścicieli MŚP, specjalistów HR, HR Business Partnerów, koordynatorów projektów oraz osób odpowiedzialnych za komunikację i współpracę w organizacji.

Warunkiem udziału w usłudze jest:

- zgłoszenie udziału w usłudze zgodnie z zasadami BUR,
- posiadanie podstawowego doświadczenia w pracy zespołowej lub zarządzaniu zespołem,
- aktywny udział w zajęciach szkoleniowych,
- udział w ćwiczeniach, dyskusjach i zadaniach realizowanych podczas szkolenia,
- udział w walidacji efektów uczenia się.

Warunkiem ukończenia usługi i otrzymania zaświadczenia jest:

- obecność na minimum **80% godzin usługi**,
- przystąpienie do testu teoretycznego jednokrotnego wyboru,
- uzyskanie minimum **60% poprawnych odpowiedzi** w teście walida

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona w formie testu teoretycznego jednokrotnego wyboru z wynikiem generowanym automatycznie. Test zostanie udostępniony uczestnikom w formie elektronicznej. Wynik testu zostanie wygenerowany automatycznie przez system po zakończeniu testu. Osobą technicznie nadzorującą przebieg testu będzie Marta Śpiewak. Osoba ta nie dokonuje oceny merytorycznej odpowiedzi uczestników, ponieważ wynik generowany jest automatycznie przez system na podstawie przygotowanego klucza odpowiedzi.

Warunki techniczne

Usługa realizowana jest w formie **zdalnej w czasie rzeczywistym**.

Uczestnik powinien posiadać:

- komputer lub laptop z dostępem do internetu,
- stabilne łącze internetowe umożliwiające udział w spotkaniu online,
- sprawny mikrofon,
- kamerę internetową,
- głośniki lub słuchawki,
- aktualną przeglądarkę internetową,
- możliwość korzystania z platformy **MS Teams**,
- aktywny adres e-mail umożliwiający otrzymanie linku do szkolenia, materiałów oraz testu walidacyjnego.

Rekomendowane jest uczestnictwo z miejsca zapewniającego spokojną pracę, poufność rozmów oraz możliwość aktywnego udziału w ćwiczeniach, dyskusjach i pracy warsztatowej.

Link do spotkania online zostanie przesłany uczestnikom przed rozpoczęciem usługi na adres e-mail wskazany podczas zgłoszenia.

Kontakt



IWONA MIECZYŃSKA

E-mail biuro@akademiaim.pl

Telefon (+48) 669 397 852