



"POWER FOR
CHANGE"

MARTYNA GUBA

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie: Zarządzanie potencjałem pracowników – z wykorzystaniem metodologii FRIS®

Numer usługi 2026/05/11/185131/3550991

12 300,00 PLN brutto

10 000,00 PLN netto

307,50 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👥 Zajęcia grupowe

🕒 40:00 h

📅 14.09.2026 do 21.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	- Pracownicy zespołów średniego i wyższego szczebla, którzy chcą rozwijać kompetencje komunikacyjne, interpersonalne i empatyczne. - Liderzy i menedżerowie lub odpowiedzialni za budowanie efektywnych i spójnych zespołów. - Osoby, które chcą lepiej rozumieć siebie i współpracowników, poprawić relacje w zespole oraz skutecznie rozwiązywać konflikty. - Zespoły HR, w których kluczowa jest współpraca, zaufanie i efektywna komunikacja między członkami. - Pracownicy przedsiębiorcy odpowiedzialni za politykę personalną przedsiębiorstwa lub za zarządzanie zasobami ludzkimi - Kandydaci na menadżerów
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	13-09-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
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

Usługa przygotowuje uczestników do skutecznego komunikowania się i współpracy w zespołach poprzez rozpoznawanie własnego stylu działania i myślenia (FRIS), analizowanie źródeł konfliktów oraz stosowanie technik empatycznej i aktywnej komunikacji w celu budowania relacji opartych na zaufaniu, zrozumieniu i szacunku. Ułatwia diagnozowanie potencjału pracowników (w zakresie kwalifikacji, kompetencji, doświadczeń i talentów).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia kluczowe cechy zgranego zespołu i znaczenie różnic indywidualnych.	Wskazuje cechy zgranego zespołu w teście online	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	W podanej sytuacji wskazuje przykłady, które budują zaufanie w zespole.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje różnice w zespole pod kątem zasobu	Wywiad swobodny
Uczestnik identyfikuje własny styl FRIS oraz style współpracowników i rozumie wpływ tych stylów na współpracę.	Określa swój styl FRIS	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje style FRIS w przykładach sytuacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje sposób dostosowania współpracę z osobą o innym stylu.	Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje techniki aktywnego słuchania i empatycznej komunikacji w praktycznych sytuacjach.	Wskazuje elementy aktywnego słuchania w konkretnych dialogach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje w scenariuszu przykłady komunikacji naruszającej granice.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje zastosowanie aktywnego słuchania w trudnej rozmowie w zespole.	Wywiad swobodny
Uczestnik rozpoznaje wczesne sygnały konfliktu i stosuje techniki konstruktywnego reagowania.	Identyfikuje źródło napięcia w scenariuszu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje właściwe strategie reagowania w przykładowych sytuacjach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje zastosowanie techniki „odpowiadania, nie reagowania” w konkretnym konflikcie.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie 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

Program szkolenia jest dostosowany do potrzeb uczestników usługi oraz głównego celu usługi i jej charakteru oraz obejmuje zakres tematyczny usługi. Uczestnik nie musi spełniać dodatkowych wymagań dot. poziomu zaawansowania.

Usługa prowadzona jest w godzinach dydaktycznych. Przerwy nie są wliczone w ogólny czas usługi rozwojowej. Harmonogram usługi może ulec nieznacznemu przesunięciu, ponieważ ilość przerw oraz długość ich trwania zostanie dostosowana indywidualnie do potrzeb uczestników szkolenia. Łączna długość przerw podczas szkolenia nie będzie dłuższa aniżeli zawarta w harmonogramie.

Zajęcia zostaną przeprowadzone przez ekspertów z wieloletnim doświadczeniem, którzy przekazuje nie tylko wiedzę teoretyczną, ale także praktyczne wskazówki i najlepsze praktyki. Uczestnicy mają możliwość czerpania z jego wiedzy i doświadczeń.

METODY I NARZĘDZIA PRACY:

- FRIS® – praktyczne ćwiczenia zespołowe
- Points of You® – praca z metaforą, zdjęciem, pytaniem
- Praca w parach, grupach, burze mózgów
- Moderowane procesy refleksji i feedbacku

Program szkolenia

Moduł 1. Zgrany zespół – co to znaczy?

Zaufanie, bezpieczeństwo psychologiczne, różnice jako zasób

Moduł 2. FRIS – style myślenia i działania w zespole

Mój styl – Twój styl – nasza współpraca

Jak rozpoznać, zrozumieć i docenić różnice?

Moduł 3. Komunikacja z empatią i uważnością- Język Granic w praktyce

Czym jest aktywne słuchanie i jak buduje bliskość?

Rola emocji, pytań i języka w komunikacji zespołowej

Moduł 4. Points of You – zobaczyć więcej, niż się mówi

Procesy budujące otwartość i zrozumienie

Praca z obrazem i metaforą w relacji

Komunikacja oparta na empatii (aktywne słuchanie, ciekawość jako narzędzie komunikacyjne)

Moduł 5. Rozpoznawanie napięć i ich konstruktywne uwalnianie

Kiedy pojawia się konflikt i jak mu zapobiec?

Praktyczne narzędzia codziennego porozumienia

Zarządzanie emocjami i myślami

Komunikacja w praktyce- odpowiadam, nie reaguje . Praca z triggermi

Moduł 6. Zespół jako organizm – co możemy zrobić lepiej razem?

Końcowy proces integracyjny z wykorzystaniem Points of You®

Wnioski, plany i osobiste refleksje

Walidacja

Test teoretyczny pisany synchronicznie przez uczestników szkolenia po ostatnim module szkoleniowym.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 18 dzień 1	Zajęcia	Martyna Guba	14-09-2026	08:00	12:00	04:00	Tak
2 z 18 -	Przerwa	-	14-09-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
3 z 18 dzień 2	Zajęcia	Martyna Guba	15-09-2026	08:00	12:00	04:00	Tak
4 z 18 -	Przerwa	-	15-09-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
5 z 18 dzień 2	Zajęcia	Martyna Guba	15-09-2026	13:00	15:00	02:00	Tak
6 z 18 dzień 3	Zajęcia	Martyna Guba	16-09-2026	08:00	12:00	04:00	Tak
7 z 18 -	Przerwa	-	16-09-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
8 z 18 dzień 3	Zajęcia	Martyna Guba	16-09-2026	13:00	16:00	03:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 18 dzień 4	Zajęcia	Martyna Guba	17-09-2026	08:00	10:30	02:30	Tak
10 z 18 -	Przerwa	-	17-09-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
11 z 18 dzień 4	Zajęcia	Martyna Guba	17-09-2026	12:30	14:00	01:30	Tak
12 z 18 dzień 5	Zajęcia	Martyna Guba	18-09-2026	08:00	12:00	04:00	Tak
13 z 18 -	Przerwa	-	18-09-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
14 z 18 dzień 5	Zajęcia	Martyna Guba	18-09-2026	13:00	15:30	02:30	Tak
15 z 18 dzień 6	Zajęcia	Martyna Guba	21-09-2026	08:00	11:00	03:00	Tak
16 z 18 -	Przerwa	-	21-09-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
17 z 18 dzień 6	Zajęcia	Martyna Guba	21-09-2026	13:00	15:45	02:45	Tak
18 z 18 -	Walidacja	-	30-09-2026	08:00	09:45	01:45	Tak

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	40:00
w tym suma godzin zajęć	33:15
w tym suma godzin walidacji	01:45
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	46:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub

przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	12 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	307,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	40:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Martyna Guba

Ekspertka rozwoju potencjału i świadomości, trenerka przywództwa, certyfikowana trenerka Points of You®, mentorka i master narzędzi FRIS®, RMP® i MTQ.

Specjalizuje się w pracy z zespołami, liderami i firmami, które chcą budować kulturę opartą na wartościach, zrozumieniu i świadomej komunikacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzyma materiały dydaktyczne oraz prezentację w formie e-mail.

Trener prowadzący szkolenie na bieżąco będzie przysyłał zadania oraz ćwiczenia.

Po zakończeniu szkolenia każdy z uczestników dostaje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Dostawca usługi rozwojowej dostarcza każdemu uczestnikowi unikalny token do badania FRIS®.

Warunki uczestnictwa

Wymagana jest obecność min 80% lub zgodna ze wskazaniami Operatora. Obecność na usłudze weryfikowana będzie na podstawie raportu logowań wygenerowanego z platformy.

Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że usługa może być poddana monitoringowi z ramienia Operatora lub PARP i wyrażają na to zgodę.

Uczestnik ma obowiązek zapisania się na usługę przez BUR co najmniej w dniu zakończenia rekrutacji.

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”. **W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt przed zapisem na usługę!**

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

1) art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c Ustawy z dnia 11 marca 2024 o podatku od towarów i usług - w przypadku dofinansowania w wysokości 100%

2) § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień - w przypadku dofinansowania w co najmniej 70%

3) W przypadku braku uzyskania dofinansowania lub uzyskania dofinansowania poniżej 70%, do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT

Warunki techniczne

Wymagania techniczne do egzaminu: Komputer podłączony do Internetu z prędkością łącza od 512 KB/sek.

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji oraz niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- system operacyjny Windows 7/8/10 lub Mac OS X
- Uczestnik musi posiadać dostęp do kamery i mikrofonu-wymóg konieczny.

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Kontakt



MARTYNA GUBA

E-mail kontakt@forchange.pl

Telefon (+48) 733 161 616

