



## Komunikacja interpersonalna w pracy - szkolenie

Numer usługi 2026/05/15/140920/3562583

1 890,00 PLN brutto  
1 890,00 PLN netto  
118,13 PLN brutto/h  
118,13 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

4GROW Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

84 oceny

📍 Warszawa

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 18.06.2026 do 19.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do pracowników, którzy:

- zarządzają zespołem lub są w trakcie przygotowania do pełnienia funkcji kierowniczych
- mają bezpośredni kontakt z klientami lub kontrahentami
- współpracują z innymi w ramach zespołów projektowych lub międzydziałowych
- przekazują wiedzę innym pracownikom (np. wdrożenia, mentoring, szkolenia wewnętrzne)
- prowadzą spotkania, zebrania, warsztaty lub konferencje
- realizują zadania organizacyjne i koordynacyjne wymagające efektywnej komunikacji

### Minimalna liczba uczestników

4

### Maksymalna liczba uczestników

10

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji komunikacji interpersonalnej w środowisku pracy, w szczególności w zakresie prowadzenia rozmów, udzielania informacji zwrotnej, radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz budowania relacji

zawodowych. Uczestnicy poznają narzędzia wspierające skuteczną, świadomą i efektywną komunikację w zespołach oraz w kontaktach biznesowych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje techniki skutecznej komunikacji interpersonalnej w sytuacjach zawodowych.	dobiera sposób komunikacji do sytuacji i rozmówcy formułuje jasne i zrozumiałe komunikaty stosuje aktywne słuchanie (np. parafraza, zadawanie pytań, podsumowania)	Wywiad ustrukturyzowany  Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik prowadzi rozmowy w sytuacjach trudnych, w tym udziela informacji zwrotnej i reaguje na krytykę.	udziela informacji zwrotnej w sposób konstruktywny reaguje adekwatnie na krytykę i sytuacje konfrontacyjne komunikuje problemy i oczekiwania w sposób rzeczowy i profesjonalny	Wywiad ustrukturyzowany  Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik rozpoznaje mechanizmy komunikacyjne i dostosowuje styl komunikacji do różnych typów rozmówców.	identyfikuje różnice w sposobie komunikacji rozmówców dostosowuje komunikat do odbiorcy (np. styl, forma przekazu) rozpoznaje ukryte znaczenia i intencje w komunikacji	Wywiad ustrukturyzowany  Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

## 1. Komunikacja w zespole projektowym – jak wspólnie wypracować rozwiązanie

- techniki asertywnego prezentowania własnych pomysłów i rozwiązań
- sposoby konstruktywnego krytykowania pomysłów w pracy zespołowej
- reagowanie na krytykę w sytuacjach zawodowych i zespołowych

## 2. Trening komunikacji w różnych sytuacjach

Trening umiejętności komunikacyjnych w oparciu o ćwiczenia praktyczne z informacją zwrotną od trenera i uczestników (komunikacja werbalna i niewerbalna).

- komunikacja w sytuacjach konfrontacyjnych
- udzielanie informacji zwrotnej w trudnych sytuacjach interpersonalnych
- rozwijanie proaktywnej postawy w komunikacji i odpowiedzialności za przebieg rozmowy

## 3. Dyplomacja w komunikacji

- zasady udzielania feedbacku korygującego i wzmacniającego
- komunikowanie problemów, dezaprobaty i niezadowolenia
- techniki mobilizowania współpracowników do działania
- wyznaczanie granic oraz komunikowanie potrzeb i oczekiwań
- dostosowywanie komunikacji w celu zwiększenia motywacji, zaangażowania i budowania autorytetu

## 4. Ukryte poziomy komunikatów™ – świadoma komunikacja interpersonalna

- rozpoznawanie ukrytych znaczeń i intencji w komunikatach rozmówców
- przekładanie komunikatów niejawnych na poziom jawny w celu zwiększenia skuteczności komunikacji
- model czterech płaszczyzn komunikacji F.S. von Thuna (4 par uszu)
- komunikacja z różnymi typami rozmówców, w tym:
  - różnice w komunikacji kobiet i mężczyzn
  - komunikacja z osobami o różnym poziomie wrażliwości i stylu odbioru komunikatu
  - komunikacja z osobami o tendencji do nadinterpretacji lub dosłowności
  - komunikacja międzypokoleniowa (Baby Boomers, X, Y, Z)

## 5. Podnoszenie efektywności komunikacji interpersonalnej

- trening interpersonalny z informacją zwrotną dotyczącą stylu komunikacji
- techniki wzmacniania komunikacji werbalnej i niewerbalnej
- aktywne słuchanie w praktyce:
  - dopytywanie i pogłębianie wypowiedzi
  - podsumowywanie i porządkowanie informacji
  - odzwierciedlanie treści i emocji
  - parafraza i pogłębiona parafraza
- zadawanie pytań (otwartych, zamkniętych, pogłębiających) w celu prowadzenia rozmowy i uzyskiwania informacji

## 6. Neurolingwistyka w komunikacji (NLP) – metamodel językowy

- rozpoznawanie zniekształceń językowych (generalizacji, pominięć, nadinterpretacji)
- stosowanie pytań doprecyzowujących (metamodel)
- prowadzenie rozmowy ukierunkowanej na ujawnianie pełnych informacji
- wpływ języka, presupozycji i konstrukcji zdań na dynamikę komunikacji

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> Komunikacja w zespole projektowym – jak dochodzić do wspólnych rozwiązań	Zajęcia	Karolina Prusińska	18-06-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 15</b> -	Przerwa	-	18-06-2026	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 15</b> Trening komunikacji w różnych sytuacjach	Zajęcia	Karolina Prusińska	18-06-2026	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 15</b> -	Przerwa	-	18-06-2026	12:15	13:00	00:45
<b>5 z 15</b> Dyplomacja w komunikacji	Zajęcia	Karolina Prusińska	18-06-2026	13:00	14:45	01:45
<b>6 z 15</b> -	Przerwa	-	18-06-2026	14:45	15:00	00:15
<b>7 z 15</b> Dyplomacja w komunikacji (część II)	Zajęcia	Karolina Prusińska	18-06-2026	15:00	17:00	02:00
<b>8 z 15</b> Ukryte Poziomy Komunikatów™	Zajęcia	Karolina Prusińska	19-06-2026	09:00	10:30	01:30
<b>9 z 15</b> -	Przerwa	-	19-06-2026	10:30	10:45	00:15
<b>10 z 15</b> Podnoszenie efektywności komunikacji interpersonalnej	Zajęcia	Karolina Prusińska	19-06-2026	10:45	12:15	01:30
<b>11 z 15</b> -	Przerwa	-	19-06-2026	12:15	13:00	00:45
<b>12 z 15</b> Podnoszenie efektywności komunikacji interpersonalnej (część II)	Zajęcia	Karolina Prusińska	19-06-2026	13:00	14:45	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 15 -	Przerwa	-	19-06-2026	14:45	15:00	00:15
14 z 15 Neurolingwistyka w komunikacji (NLP) – metamodel	Zajęcia	Karolina Prusińska	19-06-2026	15:00	16:00	01:00
15 z 15 -	Walidacja	-	19-06-2026	16:00	17:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 890,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 890,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	118,13 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	118,13 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

16:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Karolina Prusińska

Psycholog biznesu, trener i coach z wieloletnim doświadczeniem w projektowaniu i realizacji szkoleń rozwijających kompetencje komunikacyjne i interpersonalne. Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego (specjalizacje: Psychologia Organizacji i Pracy oraz Wspieranie Rozwoju Osobowości).

Posiada doświadczenie w prowadzeniu programów rozwojowych dla pracowników i menedżerów, w tym projektów typu „Akademia Menedżera” oraz programów dla pracowników o wysokim potencjale. Jako trener wewnętrzny w organizacji międzynarodowej realizowała szkolenia z zakresu komunikacji w zmianie, współpracy zespołowej oraz prowadzenia spotkań.

Specjalizuje się w obszarach: komunikacja interpersonalna, asertywność, zarządzanie emocjami, obsługa klienta oraz efektywność osobista. Posiada doświadczenie w pracy z uczestnikami na różnych poziomach organizacji.

W swojej pracy wykorzystuje narzędzia szkoleniowe i coachingowe, w tym elementy pracy grupowej oraz procesów rozwojowych wspierających rozwój kompetencji komunikacyjnych.

Ukończyła m.in.: Szkołę Trenerów, Szkołę Coachów Biznesu oraz szkolenia z zakresu coachingu grupowego i zespołowego.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe wspierające proces uczenia się, obejmujące:

- materiały dydaktyczne w formie drukowanej zawierające ćwiczenia oraz opis omawianych zagadnień,
- dostęp do materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (np. platforma online, prezentacje).

Materiały są powiązane z zakresem merytorycznym usługi i umożliwiają utrwalenie wiedzy oraz samodzielne wykorzystanie poznanych narzędzi w praktyce zawodowej po zakończeniu szkolenia.

### Informacje dodatkowe

#### Gwarancja realizacji usługi

Usługa zostanie zrealizowana po osiągnięciu minimalnej liczby uczestników, tj. 4 osób. W przypadku nieosiągnięcia minimalnej liczby uczestników dostawca usługi zastrzega możliwość zmiany terminu realizacji lub odwołania usługi.

#### Dodatkowe wsparcie uczestników

Po zakończeniu usługi uczestnicy mają możliwość skorzystania z dodatkowego wsparcia rozwojowego w postaci:

- indywidualnej sesji (1:1) z trenerem w wymiarze do 90 minut, realizowanej w okresie do 12 miesięcy od zakończenia szkolenia,
- konsultacji wspierających wdrażanie efektów uczenia się w praktyce zawodowej.

### **Diagnoza potrzeb uczestników**

Przed rozpoczęciem usługi realizowana jest diagnoza potrzeb i oczekiwań uczestników w zakresie objętym szkoleniem. Zebrane informacje wykorzystywane są do dostosowania sposobu realizacji usługi do poziomu i potrzeb grupy.

Więcej informacji na stronie: <https://4grow.pl/szkolenia/komunikacja-szkolenie-z-komunikacji-interpersonalnej>

## **Adres**

al. Aleja "Solidarności" 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Dojazd i parking

Komunikacja miejska

Najbliższy przystanek: Wola-Ratusz

tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

autobusy: 190, 171, 157

Metro

Ratusz Arsenal – ok. 6 min komunikacją miejską

Rondo Daszyńskiego – ok. 10 min (komunikacja miejska + krótki spacer)

Rondo ONZ – ok. 8 min komunikacją miejską

Dworce kolejowe (ok. 12 min komunikacją miejską):

Warszawa Centralna

Warszawa Śródmieście WKD

Warszawa Ochota

Parking

W okolicy al. Solidarności dostępne są miejsca parkingowe w strefie miejskiej oraz parkingi prywatne.

Przykładowe lokalizacje:

parking Hotelu Ibis Warszawa Centrum (ok. 200 m od sali szkoleniowej)

### **Udogodnienia w miejscu realizacji usługi**

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## **Kontakt**



**WOJCIECH WALCZAK**



**E-mail** [wojciech.walczak@4grow.pl](mailto:wojciech.walczak@4grow.pl)

**Telefon** (+48) 531 314 431