



Empatyczna komunikacja w praktyce zawodowej

Numer usługi 2026/05/19/194736/3570281

1 000,00 PLN brutto
1 000,00 PLN netto
62,50 PLN brutto/h
62,50 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Centrum
Psychoterapii i
Wewnętrznej
Równowagi W Pełni
Katarzyna Mozgawa
Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Szczecin
🏢 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 25.07.2026 do 26.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie kierujemy przede wszystkim do branży HR i zarządzania personelem, a także do sektorów, w których kluczowa jest praca z ludźmi i skuteczna komunikacja – m.in. medycznej, edukacyjnej oraz usługowej.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	24-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój umiejętności empatycznej i skutecznej komunikacji w środowisku zawodowym, w szczególności w zakresie aktywnego słuchania, rozpoznawania emocji i potrzeb, formułowania jasnych komunikatów oraz konstruktywnego reagowania w sytuacjach stresu, konfliktu i współpracy zespołowej. Uczestnicy poznają praktyczne narzędzia, które będą mogli wykorzystać w codziennej pracy i relacjach zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik rozpoznaje podstawowe bariery komunikacyjne w środowisku zawodowym.</p> <p>Uczestnik stosuje 4 kroki empatycznej komunikacji w sytuacjach zawodowych.</p> <p>Efekty uczenia się Kryteria weryfikacji Metody walidacji</p> <p>Uczestnik rozpoznaje podstawowe bariery komunikacyjne w środowisku zawodowym. Uczestnik potrafi wskazać minimum 3 bariery komunikacyjne oraz opisać ich wpływ na współpracę i relacje w zespole. Analiza case study, dyskusja moderowana, ćwiczenie praktyczne.</p> <p>Uczestnik stosuje 4 kroki empatycznej komunikacji w sytuacjach zawodowych.</p> <p>Uczestnik potrafi sformułować komunikat zawierający obserwację, emocje, potrzeby i prośbę. Zadanie praktyczne, scenka komunikacyjna, obserwacja trenera.</p> <p>Uczestnik wykorzystuje techniki aktywnego słuchania.</p>	<p>Uczestnik potrafi wskazać minimum 3 bariery komunikacyjne oraz opisać ich wpływ na współpracę i relacje w zespole.</p> <p>Uczestnik potrafi sformułować komunikat zawierający obserwację, emocje, potrzeby i prośbę.</p> <p>Uczestnik stosuje parafrazę, dopytywanie i podsumowanie podczas rozmowy.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Debata ustrukturyzowana</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik potrafi udzielać konstruktywnego feedbacku.</p> <p>Uczestnik rozpoznaje emocje i potrzeby swoje oraz innych osób w komunikacji.</p> <p>Uczestnik potrafi reagować w sytuacjach konfliktu i stresu w sposób wspierający współpracę.</p>	<p>Uczestnik przekazuje informację zwrotną w sposób konkretny, jasny i nieoceniający.</p> <p>Uczestnik potrafi nazwać emocje i potrzeby pojawiające się w przykładowej sytuacji zawodowej.</p> <p>Uczestnik proponuje rozwiązania komunikacyjne zmniejszające napięcie i wspierające dialog.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Debata swobodna</p>

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

Program szkolenia: „Empatyczna komunikacja w praktyce zawodowej”

Czas trwania: 18 godzin (2 dni szkoleniowe)

Dzień 1

1. Wprowadzenie – cele, zasady współpracy, oczekiwania uczestników.
2. Elementy procesu komunikacji – język, emocje i potrzeby.
3. Bariery komunikacyjne – przykłady z praktyki uczestników, dyskusja i mini ćwiczenia.
4. 4 kroki empatycznej komunikacji:
 - Obserwacja,
 - Emocje,
 - Potrzeby,
 - Prośba.
5. Aktywne słuchanie – techniki i zastosowanie w pracy.
6. **Ćwiczenia praktyczne** – odgrywanie scenek, praca w parach i małych grupach, omówienie doświadczeń z trenerem.

Dzień 2

1. Przypomnienie 4 kroków – refleksje po pierwszym dniu.
2. Zastosowanie empatycznej komunikacji w realnych sytuacjach zawodowych:
 - udzielanie i przyjmowanie feedbacku,
 - rozmowy w sytuacji stresu,
 - praca z krytyką i konfliktem.
3. **Warsztaty praktyczne** – studia przypadków uczestników, praca metodą scenek, analiza trudnych sytuacji z życia zawodowego.
4. Narzędzia do wdrożenia – jak przenieść nowe umiejętności na codzienną pracę.
5. **Ćwiczenia końcowe** – trening w grupach z omówieniem, plan działań indywidualnych.
6. Walidacja efektów.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Wprowadzenie, cele szkolenia i integracja uczestników	Zajęcia	KATARZYNA MOZGAWA	25-07-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 16 Elementy procesu komunikacji – rola języka, emocji i potrzeb	Zajęcia	KATARZYNA MOZGAWA	25-07-2026	10:00	11:30	01:30
3 z 16 -	Przerwa	-	25-07-2026	11:30	11:45	00:15
4 z 16 Najczęstsze bariery komunikacyjne i sposoby ich przełamywania	Zajęcia	KATARZYNA MOZGAWA	25-07-2026	11:45	13:15	01:30
5 z 16 -	Przerwa	-	25-07-2026	13:15	14:00	00:45
6 z 16 4 kroki empatycznej komunikacji – obserwacja, emocje, potrzeby, prośba	Zajęcia	KATARZYNA MOZGAWA	25-07-2026	14:00	15:30	01:30
7 z 16 -	Przerwa	-	25-07-2026	15:30	15:45	00:15
8 z 16 Aktywne słuchanie – techniki i ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	KATARZYNA MOZGAWA	25-07-2026	15:45	17:00	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 16 Przypomnienie i omówienie wniosków po pierwszym dniu	Zajęcia	KATARZYNA MOZGAWA	26-07-2026	09:00	09:45	00:45
10 z 16 Komunikacja empatyczna w sytuacjach zawodowych i stresowych	Zajęcia	KATARZYNA MOZGAWA	26-07-2026	09:45	11:15	01:30
11 z 16 -	Przerwa	-	26-07-2026	11:15	11:30	00:15
12 z 16 Konstruktywne feedback i reagowanie na trudne komunikaty	Zajęcia	KATARZYNA MOZGAWA	26-07-2026	11:30	13:00	01:30
13 z 16 -	Przerwa	-	26-07-2026	13:00	13:45	00:45
14 z 16 Warsztaty praktyczne – scenki i analiza przypadków uczestników	Zajęcia	KATARZYNA MOZGAWA	26-07-2026	13:45	15:45	02:00
15 z 16 -	Przerwa	-	26-07-2026	15:45	16:00	00:15
16 z 16 -	Walidacja	-	26-07-2026	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
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 000,00 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	1 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	62,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	62,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KATARZYNA MOZGAWA

Od kilku lat prowadzę szkolenia, warsztaty oraz spotkania psychoedukacyjne z zakresu komunikacji interpersonalnej, komunikacji empatycznej, radzenia sobie ze stresem, budowania zdrowych relacji oraz rozwoju kompetencji psychospołecznych. Pracuję zarówno z klientami indywidualnymi, jak i grupami oraz zespołami.

Na co dzień prowadzę Centrum Psychoterapii i Wewnętrznej Równowagi W Pełni, współpracując z psychologami, psychoterapeutami i specjalistami z różnych obszarów wsparcia i edukacji. W swojej pracy łączę wiedzę psychologiczną z praktycznym podejściem i dużym naciskiem na możliwość realnego wykorzystania zdobytych umiejętności w codziennym życiu i pracy zawodowej.

Prowadzone przeze mnie szkolenia mają charakter warsztatowy – ważnym elementem są ćwiczenia praktyczne, analiza realnych sytuacji oraz tworzenie bezpiecznej atmosfery sprzyjającej nauce i otwartej komunikacji. W pracy szkoleniowej szczególnie ważne jest dla mnie indywidualne podejście do uczestników oraz elastyczne dopasowanie programu do potrzeb grupy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Workbook / zeszyt ćwiczeń uczestnika, który będzie zawierać:

- krótkie podsumowania teorii,
- miejsce na notatki,
- ćwiczenia indywidualne,
- refleksje po scenkach,
- pytania do autorefleksji,
- mini zadania wdrożeniowe.

1. Autodiagnoza stylu komunikacji
2. Karta „4 kroki komunikacji empatycznej”
3. Lista emocji i potrzeb
4. Arkusze ćwiczeń komunikacyjnych
5. Plan wdrożenia po szkoleniu

Warunki uczestnictwa

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania merytorycznego ani specjalistycznej wiedzy. Jednak od uczestników oczekuje się:

- gotowości do aktywnego udziału w ćwiczeniach i pracy warsztatowej,
- otwartości na refleksję nad własnym sposobem komunikacji,
- udziału w szkoleniu w pełnym wymiarze godzin,
- szacunku wobec innych uczestników i zasad poufności podczas ćwiczeń grupowych.

Informacje dodatkowe

Szkolenie ma charakter warsztatowy i opiera się głównie na ćwiczeniach praktycznych, analizie sytuacji zawodowych oraz pracy na przykładach uczestników.

- Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe wspierające dalsze rozwijanie kompetencji po zakończeniu szkolenia.
- Walidacja efektów uczenia się będzie prowadzona poprzez ćwiczenia praktyczne, obserwację pracy uczestników oraz analizę scenek i studiów przypadków.
- Program szkolenia może zostać częściowo dopasowany do specyfiki grupy i potrzeb organizacji.

Adres

ul. Bolesława Krzywoustego 63/1
70-251 Szczecin
woj. zachodniopomorskie

Lokal znajduje się na pierwszym piętrze w budynku bez windy. Brak udogodnień dla osób niepełnosprawnych.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Strefa relaksu z szezlongami i matami do akupresury.

Kontakt



KATARZYNA MOZGAWA



E-mail katarzyna.mozgawa@gmail.com

Telefon (+48) 796 131 721