



Trening Interpersonalny - komunikacja interpersonalna

Numer usługi 2026/06/03/214647/3606659

3 690,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

101,79 PLN brutto/h

82,76 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Think Twice Sp. z o.o.

★★★★★ 5,0 / 5

6 ocen

📍 Kraków

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 36:15 h

📅 01.10.2026 do 16.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie adresowane jest w szczególności do:

- **menedżerów**, osób kierujących pracą ludzi, którzy chcą skuteczniej budować relacje w zespole, rozumieć potrzeby i emocje swoje i pracowników
- osób przygotowujących się do **objęcia nowych stanowisk**, które potrzebują świeżego spojrzenia na swój sposób działania i wchodzenia w relacje
- **coachów, trenerów, facylitatorów** którzy chcą efektywniej realizować usługi rozwojowe dla klientów
- **ekspertów i specjalistów**, którzy planują wykorzystać zaawansowane umiejętności interpersonalne w swojej pracy
- **mediatorów i ekspertów komunikacji**, dla których budowanie porozumienia jest kluczowym aspektem pracy zawodowej
- osób zainteresowanych rozwojem osobistym, którym zależy na świadomym i pogłębionym budowaniu relacji partych na zaufaniu, empatii i zrozumieniu.

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1 i Nowy start w Małopolsce z EURESem.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

25-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Trening Interpersonalny Think Twice przygotowuje uczestników do pogłębionego rozumienia siebie i innych poprzez doświadczanie i analizę bieżących interakcji. Rozwija uważność, empatię i autentyczność w relacjach. Dostarcza umiejętności dawania informacji zwrotnej oraz radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Pogłębia rozumienie procesów grupowych i mechanizmów wpływających na współpracę. Pozwala odkryć własne zachowania, nazwać emocje i budować wartościowe, harmonijne relacje zawodowe i osobiste.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Osoba uczestnicząca identyfikuje i nazywa własne stany emocjonalne oraz wykazuje świadomość wpływu własnych zachowań na innych członków grupy	Klasyfikuje i nazywa emocje.	Test teoretyczny
	Przyporządkowuje symptomy fizjologiczne i myśli do konkretnych stanów emocjonalnych.	Test teoretyczny
	Wskazuje różnicę między własną intencją a realnym wpływem swojego zachowania na budowanie relacji.	Test teoretyczny
Osoba uczestnicząca stosuje metody aktywnego słuchania oraz rozpoznawania potrzeb i emocji innych osób.	Poprawnie rozpoznaje i definiuje przynajmniej jedną technikę wspierającą proces słuchania (np. parafraza, klaryfikacja, odzwierciedlenie).	Test teoretyczny
	Wskazuje znaczenie sygnałów werbalnych i niewerbalnych świadczących o przeżywanych przez rozmówcę emocjach.	Test teoretyczny
Osoba uczestnicząca stosuje narzędzia komunikacyjne służące budowaniu porozumienia.	Formułuje komunikat opisujący własny stan emocjonalny za pomocą komunikatu typu „Ja”.	Test teoretyczny
	Weryfikuje intencje rozmówcy, dążąc do pełnego zrozumienia perspektywy drugiej strony.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Osoba uczestnicząca analizuje zjawiska związane z dynamiką grupy.	Charakteryzuje fazy procesu grupowego.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje zachowania zachowania ludzi charakterystyczne dla danego etapu procesu grupowego.	Test teoretyczny
	Na podstawie opisanego zachowania wywołującego napięcie w grupie, proponuje zachowanie, które byłoby odpowiedzią na trudną sytuację.	Test teoretyczny
Osoba uczestnicząca stosuje informację zwrotną do budowania współpracy i rozwiązywania trudnych sytuacji interpersonalnych.	Uczestnik wyjaśnia różnicę między opisem faktów (obserwacją) a interpretacją i oceną.	Test teoretyczny
	Uczestnik opisuje zasady udzielania informacji i stosuje konstruktywne struktury udzielania informacji zwrotnej.	Test teoretyczny

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

Dlaczego warto wziąć udział w **Treningu Interpersonalnym**?

- Zwiększysz świadomość własnych zachowań;
- Nauczysz się uważności na innych i wzmocnisz empatię;

- Odkryjesz nowe sposoby budowania relacji;
- Wzmocnisz zdolność do rozpoznawania procesów grupowych;
- Rozwiniiesz umiejętność komunikacji i zyskasz narzędzia do radzenia sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych;
- Nauczysz się odróżniać uczucia od interpretacji, przyglądać, rozpoznawać i nazywać emocje oraz udzielać informacji zwrotnej, co sprzyja budowaniu współpracy.

Do czego przydadzą się rezultaty treningu?

- Do budowania bardziej satysfakcjonujących relacji osobistych;
- Do kształtowania bardziej harmonijnych i wartościowych relacji zawodowych z klientami i współpracownikami;
- Rozwijania świadomości własnych mocnych stron i realistycznej oceny siebie;
- Większej odwagi i stanowczego działania w różnorodnych kontekstach;
- Prowadzenia rozmów w sposób klarowny i otwarty, z uwzględnieniem emocji własnych i perspektywy drugiej strony.

DODATEK

- Każdy uczestnik otrzyma materiały pdf oraz listę rekomendowanych lektur wspierających rozwój kompetencji interpersonalnych.

PROGRAM

Dzień 1 – 4

1-4 PAŹDZIERNIKA 2026, 9:00-16:30 | KRAKÓW

Trening umiejętności interpersonalnych

- Określenie celów osobistych i edukacyjnych;
- Stworzenie bezpiecznej przestrzeni do doświadczeń i wchodzenia w interakcje pomiędzy uczestnikami;
- Bieżąca analiza doświadczeń i interakcji w grupie;
- Proces otrzymywania i udzielania wzajemnych informacji zwrotnych

Trenerka towarzyszy uczestnikom w uważnym przeżywaniu i odkrywaniu dynamiki grupowej, wspierając ich w pogłębianiu samoświadomości, tak, by każdy mógł lepiej zrozumieć siebie i innych. Za tematy i poziom otwartości odpowiadają uczestnicy. To oni tworzą agendę na bieżąco.

Dzień 5

16 PAŹDZIERNIKA 2026, 9:00-16:30 | KRAKÓW

Refleksja nad dynamiką procesów grupowych na podstawie m.in. wspólnych doświadczeń z trening

- Analiza procesów zachodzących w grupie i pogłębienie wiedzy uczestników o mechanizmach grupowych wpływających na relacje interpersonalne.
- Wyciągnięcie wniosków i indywidualne plany wdrożeniowe.

Liczba godzin szkoleniowych: 40 godzin szkoleniowych

- **Stacjonarnie:** 5 dni, w godzinach: 9:00 – 16:30

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

Więcej informacji na temat szkolenia: <https://programy.thinktvice.pl/product/trening-interpersonalny/>

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 36

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 36 Zjazd I, Dzień 1, część 1: Praca procesowa	Zajęcia	Barbara Chruślicka	01-10-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 36 -	Przerwa	-	01-10-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 36 Zjazd I, Dzień 1, część 2: Praca procesowa	Zajęcia	Barbara Chruślicka	01-10-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 36 -	Przerwa	-	01-10-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 36 Zjazd I, Dzień 1, część 3: Praca procesowa	Zajęcia	Barbara Chruślicka	01-10-2026	13:00	14:30	01:30
6 z 36 -	Przerwa	-	01-10-2026	14:30	14:45	00:15
7 z 36 Zjazd I, Dzień 1, część 4: Podsumowanie pracy procesowej	Zajęcia	Barbara Chruślicka	01-10-2026	14:45	16:15	01:30
8 z 36 Zjazd I, Dzień 2, część 1: Praca procesowa	Zajęcia	Barbara Chruślicka	02-10-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 36 -	Przerwa	-	02-10-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 36 Zjazd I, Dzień 2, część 2: Praca procesowa	Zajęcia	Barbara Chruślicka	02-10-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 36 -	Przerwa	-	02-10-2026	12:15	13:00	00:45
12 z 36 Zjazd I, Dzień 2, część 3: Praca procesowa	Zajęcia	Barbara Chruślicka	02-10-2026	13:00	14:30	01:30
13 z 36 -	Przerwa	-	02-10-2026	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 36 Zjazd I, Dzień 2, część 4: Podsumowanie pracy procesowej	Zajęcia	Barbara Chruślicka	02-10-2026	14:45	16:15	01:30
15 z 36 Zjazd I, Dzień 3, część 1: Praca procesowa	Zajęcia	Barbara Chruślicka	03-10-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 36 -	Przerwa	-	03-10-2026	10:30	10:45	00:15
17 z 36 Zjazd I, Dzień 3, część 2: Praca procesowa	Zajęcia	Barbara Chruślicka	03-10-2026	10:45	12:15	01:30
18 z 36 -	Przerwa	-	03-10-2026	12:15	13:00	00:45
19 z 36 Zjazd I, Dzień 3, część 3: Praca procesowa	Zajęcia	Barbara Chruślicka	03-10-2026	13:00	14:30	01:30
20 z 36 -	Przerwa	-	03-10-2026	14:30	14:45	00:15
21 z 36 Zjazd I, Dzień 3, część 4: Podsumowanie pracy procesowej	Zajęcia	Barbara Chruślicka	03-10-2026	14:45	16:15	01:30
22 z 36 Zjazd I, Dzień 4, część 1: Praca procesowa	Zajęcia	Barbara Chruślicka	04-10-2026	09:00	10:30	01:30
23 z 36 -	Przerwa	-	04-10-2026	10:30	10:45	00:15
24 z 36 Zjazd I, Dzień 4, część 2: Praca procesowa	Zajęcia	Barbara Chruślicka	04-10-2026	10:45	12:15	01:30
25 z 36 -	Przerwa	-	04-10-2026	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 36 Zjazd I, Dzień 4, część 3: Praca procesowa	Zajęcia	Barbara Chruślicka	04-10-2026	13:00	14:30	01:30
27 z 36 -	Przerwa	-	04-10-2026	14:30	14:45	00:15
28 z 36 Zjazd I, Dzień 4, część 4: Podsumowanie pracy procesowej	Zajęcia	Barbara Chruślicka	04-10-2026	14:45	16:15	01:30
29 z 36 Zjazd II, Dzień 1, część 1: Praca warsztatowa-socjometria i proces grupowy	Zajęcia	Barbara Chruślicka	16-10-2026	09:00	10:30	01:30
30 z 36 -	Przerwa	-	16-10-2026	10:30	10:45	00:15
31 z 36 Zjazd II, Dzień 1, część 2: Praca warsztatowa-efektywna komunikacja	Zajęcia	Barbara Chruślicka	16-10-2026	10:45	12:15	01:30
32 z 36 -	Przerwa	-	16-10-2026	12:15	13:00	00:45
33 z 36 Zjazd II, Dzień 1, część 3: Praca warsztatowa-rozwiązywanie konfliktów, aktywne słuchanie, udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej.	Zajęcia	Barbara Chruślicka	16-10-2026	13:00	14:30	01:30
34 z 36 -	Przerwa	-	16-10-2026	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 36 Zjazd II, Dzień 1, część 4: Praca warsztatowa-podsumowanie	Zajęcia	Barbara Chruślicka	16-10-2026	14:45	16:00	01:15
36 z 36 -	Walidacja	-	16-10-2026	16:00	16:15	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	36:15
w tym suma godzin zajęć	29:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	06:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	40:00

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	3 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	101,79 PLN

Koszt osobogodziny netto

82,76 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	36:15

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Barbara Chruślicka

Superwizorka psychologicznego treningu grupowego rekomendowana przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne.

Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Uniwersytetu Gdańskiego. Specjalistka w zakresie umiejętności interpersonalnych, liderkich i budowania zespołów.

Wspiera rozwój wiedzy, umiejętności w obszarze zmiany postawy. Wiele z tych projektów to autorskie programy wspierania zespołów zarządzających.

Przez 12 lat trenerka i coach w największej w Polsce Szkole Trenerów Biznesu a przez 15 lat Kierowniczka Merytoryczna Podyplomowego Studium Treningu Kreatywności i Arteterapii Uniwersytetu Warszawskiego. Przez wiele lat prowadziła projekty rozwojowe we Wszechnicy UJ.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podczas szkolenia uczestnicy otrzymują materiały w wersji elektronicznej, których treść odpowiada zagadnieniom szkolenia. Ponadto uczestnicy otrzymują dostęp do dokumentacji zdjęciowej materiałów wypracowanych podczas zajęć oraz listy lektur.

Warunki uczestnictwa

W celu zgłoszenia udziału, osoba uczestnicząca proszona jest zapis przez BUR oraz o zakup szkolenia przez platformę zakupową: <https://programy.thinktvice.pl/product/trening-interpersonalny/>

Adres

Kraków

Kraków

woj. małopolskie

Kraków

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- przerwa kawowa dla uczestników szkolenia

Kontakt



Aneta Marek

E-mail aneta.marek@thinktwice.pl

Telefon (+48) 514 206 346