



Komunikacja interpersonalna + test Insights Discovery - szkolenie

Numer usługi 2026/06/03/140920/3606997

3 190,00 PLN brutto
3 190,00 PLN netto
132,92 PLN brutto/h
132,92 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

4GROW Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

86 ocen

📍 Warszawa

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 30.09.2026 do 02.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie „Komunikacja interpersonalna + Insights Discovery™” skierowane jest do osób, które w swojej pracy realizują zadania wymagające współpracy i efektywnej komunikacji z innymi.

Grupę docelową stanowią m.in.:

- pracownicy zespołów projektowych i operacyjnych
- specjaliści współpracujący z innymi działami lub klientami
- menedżerowie i liderzy zespołów odpowiedzialni za komunikację i współpracę
- osoby wykonujące zadania wymagające udzielania informacji zwrotnej oraz prowadzenia rozmów w sytuacjach trudnych

Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które chcą rozwijać kompetencje komunikacyjne, lepiej rozumieć style komunikacji oraz doskonalić współpracę w środowisku zawodowym.

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 przygotowanie uczestników do skutecznego komunikowania się w środowisku zawodowym poprzez rozwój umiejętności rozpoznawania stylów komunikacji, dopasowania przekazu do rozmówcy, prowadzenia rozmów w sytuacjach trudnych oraz budowania efektywnej współpracy w zespole, z wykorzystaniem narzędzia Insights Discovery™.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady komunikacji dostosowane do stylu rozmówcy	identyfikuje preferencje komunikacyjne rozmówcy dopasowuje sposób komunikowania do różnych stylów wykorzystuje informacje z profilu Insights Discovery™ w komunikacji	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi rozmowy w sytuacjach trudnych i udziela informacji zwrotnej	stosuje techniki konstruktywnej informacji zwrotnej reaguje adekwatnie na krytykę i sytuacje konfrontacyjne komunikuje potrzeby, oczekiwania i granice w sposób zrozumiały	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje narzędzia komunikacyjne zwiększające efektywność współpracy	wykorzystuje techniki aktywnego słuchania (np. parafraza, podsumowanie) zadaje pytania wspierające doprecyzowanie informacji rozpoznaje i koryguje zniekształcenia komunikacyjne w rozmowie	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program szkolenia: Komunikacja interpersonalna + test Insights Discovery™

Część I: Komunikacja i współpraca w oparciu o Insights Discovery™

Przed szkoleniem uczestnicy wypełniają kwestionariusz online (ok. 15–20 minut), na podstawie którego przygotowywany jest Indywidualny Profil Insights Discovery™. Profil przekazywany jest w trakcie szkolenia w wersji papierowej i elektronicznej.

Profil obejmuje:

- dominujący styl komunikacji i współpracy
- mocne strony oraz obszary rozwojowe
- sposób funkcjonowania w sytuacjach komfortowych i pod presją
- wskazówki dotyczące komunikacji z osobami o odmiennych preferencjach

Zakres pracy warsztatowej obejmuje:

- rozpoznawanie stylów komunikacji i potrzeb rozmówców
- dopasowanie sposobu komunikowania do odbiorcy
- identyfikowanie źródeł nieporozumień
- budowanie współpracy w zespole i relacjach biznesowych
- reagowanie w sytuacjach stresu i napięcia
- świadome kształtowanie własnego stylu komunikacji

Część II: Komunikacja interpersonalna

1. Komunikacja w zespole projektowym

- asertywne zgłaszanie własnych pomysłów i rozwiązań
- konstruktywne przekazywanie informacji zwrotnej
- reagowanie na krytykę w sytuacjach zespołowych

2. Trening komunikacji w różnych sytuacjach

- komunikacja w sytuacjach konfrontacyjnych
- udzielanie informacji zwrotnej w sytuacjach trudnych
- odpowiedzialność za przebieg i efekt rozmowy
- ćwiczenia praktyczne z informacją zwrotną od trenera i uczestników

3. Dyplomacja w komunikacji

- przekazywanie informacji korygującej i doceniającej
- komunikowanie problemów i dezaprobaty
- wyznaczanie granic i komunikowanie oczekiwań
- wpływanie na zaangażowanie i decyzje rozmówcy
- wzmacnianie autorytetu w komunikacji

4. Ukryte poziomy komunikatów™

- identyfikowanie ukrytych znaczeń w komunikacji
- model czterech płaszczyzn komunikacji (F.S. von Thun)
- przekładanie komunikatów niejawnych na poziom jawny
- komunikacja z różnymi typami rozmówców (różnice indywidualne i pokoleniowe)

5. Podnoszenie efektywności komunikacji interpersonalnej

- trening interpersonalny z informacją zwrotną
- komunikacja werbalna i niewerbalna
- techniki aktywnego słuchania: dopytywanie, parafrazowanie, podsumowywanie

- zadawanie pytań w komunikacji (otwarte, zamknięte, coachingowe)

6. Neurolingwistyka w komunikacji (NLP) – metamodel

- rozpoznawanie zniekształceń i uproszczeń językowych
- stosowanie pytań pogłębiających (metamodel)
- prowadzenie rozmowy w kierunku doprecyzowania informacji
- zmiana dynamiki rozmowy poprzez sposób formułowania komunikatów

Podczas szkolenia uczestnicy pracują na przykładach praktycznych oraz otrzymują informację zwrotną dotyczącą sposobu komunikacji i możliwości jego rozwijania.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 23

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 23 Komunikacja w zespole projektowym – jak dochodzić do wspólnych rozwiązań	Zajęcia	Karolina Prusińska	30-09-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 23 -	Przerwa	-	30-09-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 23 Trening komunikacji w różnych sytuacjach	Zajęcia	Karolina Prusińska	30-09-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 23 -	Przerwa	-	30-09-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 23 Dyplomacja w komunikacji	Zajęcia	Karolina Prusińska	30-09-2026	13:00	14:45	01:45
6 z 23 -	Przerwa	-	30-09-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 23 Dyplomacja w komunikacji (część II)	Zajęcia	Karolina Prusińska	30-09-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 23 Ukryte Poziomy Komunikatów™	Zajęcia	Karolina Prusińska	01-10-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 23 -	Przerwa	-	01-10-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 23 Podnoszenie efektywności komunikacji interpersonalnej	Zajęcia	Karolina Prusińska	01-10-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 23 -	Przerwa	-	01-10-2026	12:15	13:00	00:45
12 z 23 Podnoszenie efektywności komunikacji interpersonalnej (część II)	Zajęcia	Karolina Prusińska	01-10-2026	13:00	14:45	01:45
13 z 23 -	Przerwa	-	01-10-2026	14:45	15:00	00:15
14 z 23 Neurolingwistyka w komunikacji (NLP) – metamodel	Zajęcia	Karolina Prusińska	01-10-2026	15:00	16:00	01:00
15 z 23 -	Walidacja	-	01-10-2026	16:00	17:00	01:00
16 z 23 Wprowadzenie do modelu Insights Discovery™ oraz znaczenia różnic indywidualnych w komunikacji	Zajęcia	Karolina Prusińska	02-10-2026	09:00	10:30	01:30
17 z 23 -	Przerwa	-	02-10-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 23 Zrozumienie wpływu stylów osobowości na postrzeganie, komunikowanie się i budowanie relacji w zespole	Zajęcia	Karolina Prusińska	02-10-2026	10:45	12:15	01:30
19 z 23 -	Przerwa	-	02-10-2026	12:15	13:00	00:45
20 z 23 Wykorzystanie modelu Insights Discovery™ w pracy zespołowej i komunikacji	Zajęcia	Karolina Prusińska	02-10-2026	13:00	14:45	01:45
21 z 23 -	Przerwa	-	02-10-2026	14:45	15:00	00:15
22 z 23 Komunikacja w sytuacjach stresowych i wymagających z uwzględnieniem stylów komunikacji	Zajęcia	Karolina Prusińska	02-10-2026	15:00	16:00	01:00
23 z 23 -	Walidacja	-	02-10-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	18:15
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	03:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	27:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 190,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 190,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	132,92 PLN
Koszt osobogodziny netto	132,92 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

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-interpersonalna-insights-discovery>

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

Telefon (+48) 531 314 431