

H2B GROUP
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

38 ocen

Team Mindset. Czego sport wyczynowy uczy o budowaniu efektywnych zespołów

Numer usługi 2026/06/09/168043/3616371

📍 Gdańsk
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 08:00 h
📅 15.10.2026 do 15.10.2026

2 640,00 PLN brutto
2 146,34 PLN netto
330,00 PLN brutto/h
268,29 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do przedsiębiorców, firm, organizacji oraz zespołów zainteresowanych rozwijaniem kompetencji związanych ze skuteczną współpracą, budowaniem zaangażowania i wzmacnianiem efektywności zespołowej.

Grupę docelową stanowią w szczególności managerowie, liderzy zespołów, koordynatorzy projektów, specjaliści oraz pracownicy realizujący zadania w zespołach. Program jest dedykowany organizacjom, które chcą rozwijać kulturę współpracy, wzmacniać zaufanie i komunikację oraz lepiej wykorzystywać potencjał i różnorodność swoich pracowników.

Szkolenie ma charakter uniwersalny i może być realizowane dla organizacji z różnych branż i sektorów rynku. Szczególnie wartościowe będzie dla zespołów funkcjonujących w dynamicznym środowisku, wymagającym współpracy, adaptacji do zmian oraz wspólnego osiągnięcia ambitnych celów.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

10-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

W trakcie szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy psychologiczne wpływające na efektywność zespołów oraz dowiedzą się, jak budować środowisko pracy sprzyjające współpracy, zaangażowaniu i odpowiedzialności za wspólne cele. Szczególna uwaga zostanie poświęcona zagadnieniom związanym z samoświadomością, elastycznością poznawczą, funkcjonowaniem pod presją oraz budowaniem relacji opartych na zaufaniu i wzajemnym wsparciu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza – Uczestnik wyjaśnia czynniki wpływające na efektywność zespołów oraz osiąganie wspólnych celów.	Uczestnik wskazuje elementy budujące efektywną współpracę, takie jak komunikacja, zaufanie i odpowiedzialność.	Test teoretyczny
	Uczestnik opisuje zależność pomiędzy zachowaniami jednostki a funkcjonowaniem całego zespołu.	Test teoretyczny
	Uczestnik identyfikuje korzyści wynikające z różnorodności kompetencji, doświadczeń i perspektyw.	Test teoretyczny
Wiedza – Uczestnik charakteryzuje znaczenie różnorodności oraz samoświadomości w pracy zespołowej.	Uczestnik wyjaśnia rolę samoświadomości w budowaniu efektywnych relacji zawodowych.	Wywiad ustrukturyzowany
Umiejętności – Uczestnik wykorzystuje narzędzia wspierające skuteczną komunikację i współpracę w zespole.	Uczestnik stosuje zasady efektywnej komunikacji podczas ćwiczeń zespołowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik proponuje rozwiązania sprzyjające lepszej współpracy w analizowanym przypadku zespołowym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik identyfikuje swoje mocne strony i obszary wspierające współpracę zespołową.	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności – Uczestnik analizuje własny styl działania oraz jego wpływ na funkcjonowanie zespołu.	Uczestnik opracowuje działania zwiększające jego skuteczność we współpracy z innymi.	Prezentacja
Kompetencje społeczne – Uczestnik wykazuje gotowość do budowania relacji opartych na zaufaniu, otwartości i wzajemnym wsparciu.	Uczestnik aktywnie uczestniczy w zadaniach zespołowych oraz uwzględnia perspektywy innych osób.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik uzasadnia znaczenie zaufania i współodpowiedzialności dla osiągania wspólnych rezultatów.	Debata ustrukturyzowana

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne – Uczestnik prezentuje postawę „Team First”, wspierającą realizację wspólnych celów zespołu.	Uczestnik wskazuje działania wzmacniające zaangażowanie w realizację celów zespołowych.	Wywiad swobodny
	Uczestnik formułuje indywidualny plan wdrożenia praktyk wspierających kulturę współpracy w organizacji.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Szkolenie „Team Mindset. Czego sport wyczynowy uczy o budowaniu efektywnych zespołów” jest praktycznym warsztatem, którego celem jest wzmacnianie kompetencji niezbędnych do skutecznej współpracy, budowania zaangażowania oraz osiągania wysokiej efektywności zespołowej w dynamicznym środowisku pracy. Program opiera się na wiedzy z zakresu psychologii high performance, inteligencji emocjonalnej oraz podejścia ACT (Acceptance and Commitment Therapy), a także na doświadczeniach zaczerpniętych ze sportu wyczynowego.

Punktem wyjścia szkolenia jest założenie, że długoterminowy sukces organizacji i zespołów nie zależy wyłącznie od kompetencji poszczególnych osób, ale przede wszystkim od jakości współpracy, wzajemnego zaufania, skutecznej komunikacji oraz umiejętności wykorzystywania różnorodności członków zespołu.

Uczestnicy będą mieli okazję spojrzeć na siebie zarówno z perspektywy indywidualnej, jak i zespołowej, analizując własny styl działania, mocne strony, zasoby oraz wpływ na funkcjonowanie grupy.

W trakcie szkolenia uczestnicy poznają mechanizmy psychologiczne wpływające na efektywność zespołów oraz dowiedzą się, jak budować środowisko pracy sprzyjające współpracy, zaangażowaniu i odpowiedzialności za wspólne cele. Szczególna uwaga zostanie poświęcona zagadnieniom związanym z samoświadomością, elastycznością poznawczą, funkcjonowaniem pod presją oraz budowaniem relacji opartych na zaufaniu i wzajemnym wsparciu.

Zakres merytoryczny szkolenia obejmuje między innymi:

- rozwijanie samoświadomości oraz identyfikowanie własnych mocnych stron i preferowanego stylu pracy;
- zrozumienie wpływu indywidualnych zachowań na funkcjonowanie całego zespołu;
- budowanie otwartości, ciekawości i uważności wobec innych członków zespołu;
- wykorzystywanie różnorodności doświadczeń, kompetencji i perspektyw jako źródła przewagi zespołowej;
- wzmacnianie komunikacji, współpracy i zaufania;
- rozwijanie zdolności adaptacji i skutecznej współpracy w dynamicznym środowisku pracy;
- poznanie psychologicznych strategii stosowanych przez sportowców i zespoły osiągające najwyższe wyniki;
- kształtowanie nastawienia skoncentrowanego na rozwój, odpowiedzialność i wspólne osiąganie celów.

Szkolenie realizowane jest w formie interaktywnego warsztatu. Oprócz części merytorycznej uczestnicy biorą udział w ćwiczeniach indywidualnych i grupowych, zadaniach angażujących współpracę, elementach grywalizacji, dyskusjach oraz moderowanych refleksjach. Metody pracy zostały zaprojektowane tak, aby uczestnicy mogli nie tylko zdobyć wiedzę, ale przede wszystkim doświadczyć omawianych mechanizmów w praktyce oraz przełożyć je na codzienną współpracę zawodową. W trakcie szkolenia wykorzystywane są również inspirujące przykłady i metafory pochodzące ze sportu wyczynowego, pokazujące, jak najlepsze zespoły budują zaufanie, synchronizację działań oraz odporność psychiczną.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy będą lepiej rozumieć swoją rolę w zespole, świadomiej wykorzystywać własne zasoby i mocne strony oraz skuteczniej współpracować z innymi. Zyskają większą świadomość znaczenia relacji, komunikacji i wzajemnego wsparcia dla osiągania wspólnych rezultatów. Poznają również konkretne narzędzia wspierające efektywne działanie pod presją, budowanie odporności psychicznej oraz rozwijanie kultury współpracy w organizacji.

Efektem szkolenia będzie wzmocnienie kompetencji indywidualnych i zespołowych uczestników, zwiększenie zaangażowania we wspólne cele oraz rozwój postawy „team first”, w której sukces zespołu staje się równie ważny jak indywidualne osiągnięcia poszczególnych osób.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Otwarcie szkolenia i wprowadzenie do koncepcji Team Mindset	Zajęcia	Kinga Legieta	15-10-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 14 Pre-test (diagnoza początkowa)	Zajęcia	Kinga Legieta	15-10-2026	09:30	09:45	00:15
3 z 14 Samoświadomość w zespole – identyfikacja własnych mocnych stron i stylu działania	Zajęcia	Kinga Legieta	15-10-2026	09:45	10:45	01:00
4 z 14 -	Przerwa	-	15-10-2026	10:45	11:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 14 Jak indywidualne zachowania wpływają na efektywność całego zespołu?	Zajęcia	Kinga Legieta	15-10-2026	11:00	12:00	01:00
6 z 14 Warsztat zespołowy: różnorodność jako źródło przewagi i efektywnej współpracy	Zajęcia	Kinga Legieta	15-10-2026	12:00	12:45	00:45
7 z 14 -	Przerwa	-	15-10-2026	12:45	13:15	00:30
8 z 14 Komunikacja, zaufanie i odpowiedzialność – fundamenty zespołów wysokiej efektywności	Zajęcia	Kinga Legieta	15-10-2026	13:15	14:15	01:00
9 z 14 Współpraca pod presją i w warunkach zmian – lekcje ze sportu wyczynowego	Zajęcia	Kinga Legieta	15-10-2026	14:15	15:00	00:45
10 z 14 -	Przerwa	-	15-10-2026	15:00	15:15	00:15
11 z 14 Psychologiczne strategie najlepszych zespołów – odporność, adaptacja i wspólne cele	Zajęcia	Kinga Legieta	15-10-2026	15:15	15:45	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 14 Gra zespołowa i analiza przypadku: budowanie postawy „Team First”	Zajęcia	Kinga Legieta	15-10-2026	15:45	16:30	00:45
13 z 14 -	Walidacja	-	15-10-2026	16:30	16:45	00:15
14 z 14 Plan wdrożenia narzędzi zespołowych i podsumowanie	Zajęcia	Kinga Legieta	15-10-2026	16:45	17:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

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	2 640,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 146,34 PLN
Koszt osobogodziny brutto	330,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	268,29 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kinga Legieta

Psycholożka specjalizująca się w obszarze high performance, odporności psychicznej oraz psychologii sportu. Wspiera liderów, zespoły i specjalistów w rozwijaniu kompetencji, które pozwalają skutecznie działać pod presją, utrzymywać koncentrację oraz osiągać wysokie wyniki w wymagającym środowisku biznesowym.

Łączy wiedzę psychologiczną z doświadczeniem zdobytym we współpracy ze sportowcami, trenerami, artystami oraz przedstawicielami biznesu. Pomaga budować odporność psychiczną, rozwijać skuteczne strategie działania oraz wzmacniać efektywność i dobrostan w pracy. Prowadzi praktyczne i interaktywne szkolenia, warsztaty oraz wystąpienia, podczas których uczestnicy zdobywają konkretne narzędzia możliwe do natychmiastowego wdrożenia. Występowała na scenie wydarzenia TEDx, a swoje szkolenia realizowała m.in. dla polskich związków sportowych oraz organizacji rozwijających kompetencje liderów i zespołów. Sama przez wiele lat była związana ze sportem wyczynowym jako reprezentantka Polski w siatkówce plażowej oraz medalistka Mistrzostw Polski. Doświadczenia sportowe pozwalają jej w unikalny sposób łączyć perspektywę psychologa z praktyką funkcjonowania w środowisku wysokich oczekiwań i presji wyniku.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy po ukończeniu szkolenia otrzymają certyfikaty.

Warunki uczestnictwa

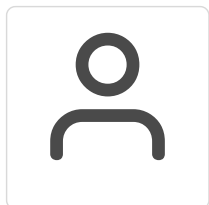
Szkolenie realizowane jest w formule stacjonarnej. Do przeprowadzenia warsztatu nie są wymagane żadne specjalistyczne kompetencje ani wcześniejsza wiedza uczestników z zakresu psychologii, zarządzania czy pracy zespołowej.

Uczestnicy proszeni są jedynie o aktywne zaangażowanie w proponowane ćwiczenia, dyskusje oraz pracę zespołową.

Adres

Gdańsk
Gdańsk
woj. pomorskie

Kontakt



JAKUB ANTOSZCZUK

E-mail jakub.antoszczuk@h2b-group.com

Telefon (+48) 531 037 462