



Petra Consulting
Sylwia Petryna

★★★★★ 4,8 / 5

602 oceny

Komunikacja i współpraca w zespole

Numer usługi 2026/07/02/5795/3666801

📍 Komorniki

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 14:00 h

📅 21.09.2026 do 22.09.2026

1 040,00 PLN brutto

1 040,00 PLN netto

74,29 PLN brutto/h

74,29 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Program adresujemy do pracowników firmy, którzy potrzebują wsparcia w znalezieniu rozwiązań dla sytuacji konfliktowych oraz poprawy relacji w zespole. Odbiorcą szkolenia może być każda osoba bez względu na jej miejsce w strukturze organizacyjnej.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	20-09-2026
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

Szkolenie przygotowuje uczestników do skutecznego przekazywania informacji, rozwiązywania konfliktów i współpracy w sposób sprzyjający realizacji wspólnych celów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posługuje się wiedzą z zakresu komunikacji i współpracy w zespole.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dostosowuje styl komunikacji do osoby. 2. Rozumie zasady współpracy zespołowej. 3. Umiejętnie udziela i przyjmuje feedback. 4. Wie jaką rolę odgrywa w zespole. 	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
<p>Uczestnik charakteryzuje zasady zapobiegania konfliktom wynikającym z niewłaściwej komunikacji.</p> <p>Uczestnik stosuje techniki rozwijania komunikacji interpersonalnej wspierającej budowanie spójnego zespołu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identyfikuje zasady skutecznej komunikacji w sytuacji trudnych. <ol style="list-style-type: none"> 1. Charakteryzuje techniki skutecznej komunikacji. 2. Analizuje zachowania innych. 3. Definiuje techniki budowania spójnego zespołu. 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik diagnozuje osobiste umiejętności nawiązywania i utrzymywania asertywnych relacji z pracownikami, członkami zespołów i przełożonymi.</p> <p>Uczestnik stosuje sposoby skutecznej komunikacji.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tworzy komunikat asertywny. 2. Buduje asertywną postawę. 3. Rozpoznaje sytuacje konfliktowe. <ol style="list-style-type: none"> 1. Przełamuje wzajemne lęki i opory w realizacji wspólnych zadań. 2. Definiuje komunikat JA i FUKO. 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

SESJA I. SKUTECZNA KOMUNIKACJA, BUDOWANIE KULTURY DIALOGU

- Rozpoznanie własnego stylu komunikacji
- Jak odbierają mnie inni
- Test diagnozujący indywidualny styl komunikacji
- Klucze do komunikacji z osobami o określonym typem zachowania
- Techniki zwiększające skuteczność komunikacyjną
- Zapobieganie barierom w procesie komunikacji
- Ocena a opinia komunikat typu „ja”
- Nawiązanie i podtrzymywanie kontaktu poprzez dopasowanie wielopoziomowe dostrajanie się do rozmówcy i odzwierciedlanie
- Szacunek i kultura w komunikacji
- Podstawowe zasady savoir vivre w komunikacji
- Osobowość a komunikacja.

SESJA II. PRACA ZESPOŁOWA

- Praca zespołowa i grupowa - definicja
- Dlaczego warto współpracować w zespole?
- Mechanizmy współpracy grupowej
- Rodzaje zespołów
- Role członków zespołu charakterystyka, oczekiwania i dopasowanie w aspekcie podejmowanych ról Meredith Belbin
- Odpowiedzialność i zaangażowanie w realizacji wspólnych celów
- Lider i jego rola w zespole
- Podstawy budowania relacji ułatwiającej porozumienie i współpracę
- Efektywna współpraca w zespole
- Ustalanie zasad współpracy i partnerstwa
- Sposoby budowania kontaktu i wzajemnego zaufania
- Budowanie umiejętności przekazania informacji zwrotnej w sposób konstruktywny
- Jak chwalić i dziękować, by poprawić jakość współpracy?

SESJA III. ASERTYWNOŚĆ I KONFLIKTY

- Budowanie asertywnej postawy
- Postawy przyjmowane wobec siebie i innych i ich konsekwencje
- Konflikt jako wypadkowa różnic w podejmowanych rolach analiza transakcyjna E. Berne
- Konflikt, jako przyczyna trudności i niezrozumienia w relacjach z ludźmi
- Źródła i rodzaje konfliktów
- Postawy wobec konfliktów a źródła ich rozwiązywania
- Diagnozowanie sytuacji konfliktowej
- Przygotowanie i podejmowanie decyzji rozstrzygających

Szkolenie kończy się walidacją prowadzoną przez walidatora (rozdzielczość funkcji z osobą trenera).

Metody pracy: praca indywidualna, w parach i w grupie, prezentacje własne plus zadania zespołowe podczas trwania działań. Uczestnicy dostają testy do autodiagnozy swojego stylu komunikowania się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł I. Skuteczna komunikacja, budowanie kultury dialogu.	Zajęcia	Sylwia Petryna	21-09-2026	08:30	10:00	01:30
2 z 15 -	Przerwa	-	21-09-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 15 Moduł I. Skuteczna komunikacja, budowanie kultury dialogu.	Zajęcia	Sylwia Petryna	21-09-2026	10:15	11:45	01:30
4 z 15 -	Przerwa	-	21-09-2026	11:45	12:00	00:15
5 z 15 Moduł I. Skuteczna komunikacja, budowanie kultury dialogu.	Zajęcia	Sylwia Petryna	21-09-2026	12:00	13:30	01:30
6 z 15 -	Przerwa	-	21-09-2026	13:30	14:00	00:30
7 z 15 Moduł II. Praca zespołowa.	Zajęcia	Sylwia Petryna	21-09-2026	14:00	15:30	01:30
8 z 15 Moduł II. Praca zespołowa.	Zajęcia	Sylwia Petryna	22-09-2026	08:30	10:00	01:30
9 z 15 -	Przerwa	-	22-09-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 15 Moduł II. Praca zespołowa.	Zajęcia	Sylwia Petryna	22-09-2026	10:15	11:45	01:30
11 z 15 -	Przerwa	-	22-09-2026	11:45	12:00	00:15
12 z 15 Moduł III. Asertywność i konflikty.	Zajęcia	Sylwia Petryna	22-09-2026	12:00	13:30	01:30
13 z 15 -	Przerwa	-	22-09-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Moduł III. Asertywność i konflikty.	Zajęcia	Sylwia Petryna	22-09-2026	14:00	15:15	01:15
15 z 15 -	Walidacja	-	22-09-2026	15:15	15:30	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 040,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 040,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	74,29 PLN
Koszt osobogodziny netto	74,29 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sylwia Petryna

Akredytowana trenerka Petra Consulting z ponad 20 letnim doświadczeniem. Autorka modelu kompetencji trenerskich PETRA. Akredytowana Coachka i Mentorka EMCC na poziomie Senior Practitioner.

Ukończyła studia wyższe na kierunku zarządzanie, studia podyplomowe w obszarze Coachingu oraz Akademii Kaizen (specjalizacja Lean oraz Kaizen w procesach produkcyjnych, administracyjnych i usługowych).

Ekspertka ds. budowania relacji, zarządzania, sprzedaży oraz marketingu. Zrealizowała ponad 18000 godz. szkoleniowych i ponad 4000 godz. coachingowych i mentorskich.

Posiada ponad 23 letnie doświadczenie menedżerskie (jako Prezes i Członek Zarządu w dwóch fundacjach, Dyrektor Sprzedaży i Marketingu, Manager Kreatywny i CEO firmą szkoleniową Petra Consulting).

Od wielu lat kształci trenerów, mentorów i coachów, superwizuje ich pracę oraz wspiera w rozwoju ich kompetencji.

Współautorka 5 książek w certyfikacji VCC. Realizuje projekty rozwojowe dla osób i organizacji. Jej obszar ekspercki to: mentoring i sukcesja w firmach, coaching, rozwój kompetencji menadżerskich, optymalizacja biznesu (Lean), współpraca, komunikacja i zespoły wielopokoleniowe.

Upowszechnia metodę małych kroków i filozofię Kaizen w życiu i biznesie. Propagatorka różnorodności i łączenia pokoleń w firmach, projektuje i wdraża programy mentoringowe oparte na wydobywaniu potencjału z różnic generacyjnych.

biuro@petraconsulting.pl

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają komplet materiałów dydaktycznych, w postaci wydrukowanego skryptu oraz kwestionariusze i testy.

Informacje dodatkowe

Szkolenie obejmuje 14 godzin zegarowych (razem z przerwami).

Adres

ul. Polna 18

55-300 Komorniki

woj. dolnośląskie

Schweiker Sp. z o.o.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sylwia Petryna

E-mail biuro@petraconsulting.pl

Telefon (+48) 507 057 730