



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

263 oceny

Analiza Transakcyjna 101 – rozwój kompetencji komunikacyjnych i relacyjnych w środowisku zawodowym - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/08/14/166223/3746080

- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 14:00 h
- 📅 22.10.2026 do 23.10.2026

1 722,00 PLN brutto
1 400,00 PLN netto
123,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwojem kompetencji psychospołecznych, komunikacyjnych i relacyjnych, w szczególności:

- menedżerów i osób zarządzających zespołami,
- pracowników działów HR i osób odpowiedzialnych za rozwój pracowników,
- trenerów, coachów, mentorów i konsultantów,
- osób pracujących z klientami,
- osób pracujących w zespołach i realizujących zadania wymagające współpracy,
- specjalistów prowadzących rozmowy, spotkania i procesy wymagające świadomej komunikacji,
- osób zainteresowanych rozwojem samoświadomości i lepszym rozumieniem własnych reakcji oraz zachowań innych osób.

Szkolenie jest również odpowiednie dla osób, które zetknęły się wcześniej z wybranymi elementami Analizy Transakcyjnej i chcą uporządkować oraz poszerzyć swoją wiedzę o podstawowe modele tej koncepcji.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

21-10-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Po zakończeniu usługi uczestnik rozpoznaje i wyjaśnia podstawowe mechanizmy komunikacji i zachowania człowieka w ujęciu Analizy Transakcyjnej, analizuje własne i cudze zachowania z wykorzystaniem podstawowych modeli AT oraz dobiera adekwatne sposoby reagowania w sytuacjach komunikacyjnych i relacyjnych występujących w środowisku zawodowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna i rozumie podstawowe założenia oraz modele Analizy Transakcyjnej i potrafi wyjaśnić ich znaczenie dla komunikacji, zachowania człowieka oraz budowania relacji w środowisku zawodowym	charakteryzuje podstawowe założenia Analizy Transakcyjnej oraz jej zastosowania w edukacji, doradztwie i organizacjach	Wywiad ustrukturyzowany
	definiuje podstawowe pojęcia AT, w tym stany Ja, transakcje, znaki rozpoznania, strukturalizację czasu, pozycje życiowe, skrypt i gry	Wywiad ustrukturyzowany
	opisuje wpływ stanów Ja na komunikację i zachowanie człowieka	Wywiad ustrukturyzowany
	wyjaśnia podstawowe mechanizmy powstawania i przebiegu transakcji	Wywiad ustrukturyzowany
	charakteryzuje podstawowe mechanizmy związane ze skryptem życiowym i gramami psychologicznymi	Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik analizuje sytuacje komunikacyjne i relacyjne z wykorzystaniem podstawowych modeli Analizy Transakcyjnej oraz dobiera świadome i adekwatne sposoby reagowania w sytuacjach zawodowych	rozpoznaje podstawowe stany Ja w obserwowanych zachowaniach i komunikatach	Obserwacja w warunkach symulowanych
	analizuje przebieg transakcji w konkretnej sytuacji komunikacyjnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozpoznaje różnice pomiędzy podstawowymi rodzajami transakcji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	analizuje znaczenie znaków rozpoznania i sposobów strukturalizacji czasu w relacjach	Wywiad ustrukturyzowany
	wykorzystuje podstawowe modele AT do analizy własnych sytuacji zawodowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozpoznaje powtarzalne wzorce komunikacyjne i zachowania związane z gramami psychologicznymi	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik jest gotowy do świadomego kształtowania własnego sposobu komunikowania się i budowania relacji zawodowych, z uwzględnieniem wpływu własnych zachowań na współpracę oraz z wykorzystaniem autorefleksji i informacji zwrotnej	dobiera bardziej świadomy sposób reagowania w sytuacji komunikacyjnej na podstawie przeprowadzonej analizy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zwiększa świadomość własnych sposobów komunikowania się i reagowania	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostrzega wpływ własnych zachowań na przebieg relacji i współpracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	jest gotowy do bardziej świadomego budowania relacji zawodowych	Wywiad ustrukturyzowany
	wykorzystuje informację zwrotną i refleksję nad własnym zachowaniem do dalszego rozwoju kompetencji komunikacyjnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozumie znaczenie postawy „Ja jestem OK – Ty jesteś OK” dla budowania konstruktywnej komunikacji	Wywiad ustrukturyzowany

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

MODUŁ I. Podstawy Analizy Transakcyjnej – założenia, wartości i zastosowanie

- definicja i podstawowe założenia Analizy Transakcyjnej,
- wartości i założenia filozoficzne AT,
- autonomia,
- AT jako metoda kontraktowa,
- obszary zastosowania Analizy Transakcyjnej: organizacje, edukacja, doradztwo i psychoterapia,
- Eric Berne i rozwój koncepcji Analizy Transakcyjnej,
- współczesne zastosowania AT.

MODUŁ II. Teoria osobowości – stany Ja

- definicja stanów Ja,
- strukturalny model stanów Ja,
- podstawowe rodzaje diagnozy stanów Ja,
- wewnętrzny dialog,
- kontaminacje i wyłączenia,
- behawioralny opis stanów Ja,
- egogramy,
- analiza własnych sposobów reagowania i komunikowania się.

MODUŁ III. Teoria komunikacji – analiza transakcji

- teoria motywacji,
- głód struktury,
- głód rozpoznania,
- głód stymulacji,
- definicja transakcji,
- podstawowe rodzaje transakcji,
- zasady komunikacji,
- możliwości wyboru sposobu reagowania,
- znaki rozpoznania – rodzaje i ekonomia znaków rozpoznania,
- strukturalizacja czasu,
- analiza przykładów z życia zawodowego.

MODUŁ IV. Skrypty i wzorce zachowania

- pozycje życiowe,
- cztery podstawowe pozycje życiowe,
- związek pozycji życiowych z grami i skryptem,
- definicja skryptu,
- źródła skryptu w doświadczeniach dziecięcych,
- proces rozwoju skryptu,
- zakazy, nakazy, atrybucje i wczesne decyzje,
- komponent emocjonalny i program skryptowy,
- możliwości zmiany skryptu,
- podstawowe narzędzia i diagramy analizy skryptu.

MODUŁ V. Gry psychologiczne i zastosowanie AT w praktyce

- definicja gry psychologicznej,
- przyczyny podejmowania gier,
- korzyści wynikające z gier,
- przykłady gier,
- poziomy/stopnie gier,
- sposoby opisu gier,
- trójkąt dramatyczny,
- formuła gry,
- rozpoznawanie powtarzalnych wzorców komunikacyjnych,
- analiza sytuacji zawodowych uczestników,
- zastosowanie podstawowych modeli AT w komunikacji i relacjach zawodowych.

Usługa będzie realizowana w formule warsztatowej, łączącej:

- krótkie wprowadzenia teoretyczne,
- prezentację modeli i diagramów Analizy Transakcyjnej,
- analizę przykładów,
- ćwiczenia indywidualne,
- pracę w parach i podgrupach,
- analizę sytuacji zawodowych,
- dyskusję moderowaną,
- ćwiczenia pozwalające zastosować poznane modele do własnych doświadczeń,
- autorefleksję i omówienie możliwości wykorzystania AT w praktyce zawodowej.

Istotnym elementem usługi jest bezpośrednie łączenie wiedzy teoretycznej z praktyką i przykładami uczestników.

Usługa obejmuje **12 godzin zegarowych**, realizowanych w ciągu dwóch dni szkoleniowych + 2 godziny walidacji.

Zajęcia prowadzone są w formule interaktywnej i warsztatowej. Program obejmuje zarówno część teoretyczną, jak i praktyczną pracę z wykorzystaniem modeli Analizy Transakcyjnej.

W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy umożliwiające regenerację uczestników. Przerwy są wliczone w czas usługi. Część praktyczna obejmuje ćwiczenia indywidualne, pracę w parach i podgrupach oraz analizę sytuacji komunikacyjnych.

Walidacja odbędzie się za pomocą dwóch narzędzi: obserwacja i wywiad ustrukturyzowany:

Obserwacja - zadanie praktyczne

Uczestnik otrzymuje opis sytuacji komunikacyjnej występującej w środowisku zawodowym i dokonuje jej analizy z wykorzystaniem poznanych modeli Analizy Transakcyjnej.

W ramach zadania uczestnik:

- identyfikuje stany Ja uczestników interakcji,
- rozpoznaje rodzaj zastosowanej transakcji,
- wskazuje mechanizm komunikacyjny występujący w analizowanej sytuacji,
- interpretuje możliwe źródła powtarzalnego wzorca zachowania,
- proponuje sposób bardziej świadomego reagowania.

Wywiad ustrukturyzowany

Walidator zadaje pytania dotyczące:

- podstawowych założeń AT,
- stanów Ja,
- transakcji,
- znaków rozpoznania,
- pozycji życiowych,
- skryptów,
- gier psychologicznych,
- możliwości zastosowania poznanych modeli w pracy zawodowej.

Wyposażenie sali

Sala szkoleniowa będzie wyposażona w:

- krzesła i stoły umożliwiające pracę indywidualną, w parach i podgrupach,
- projektor lub ekran multimedialny,
- komputer dla trenera,
- flipchart lub tablicę wraz z markerami,
- materiały papiernicze niezbędne do wykonywania ćwiczeń,
- przestrzeń umożliwiającą swobodną zmianę układu miejsc podczas ćwiczeń warsztatowych.

Organizacja przestrzeni będzie dostosowana do warsztatowego charakteru usługi i umożliwi naprzemienne prowadzenie części teoretycznej, ćwiczeń praktycznych, pracy indywidualnej oraz pracy w parach i małych grupach.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 MODUŁ I. Podstawy Analizy Transakcyjnej – założenia, wartości i zastosowanie	Zajęcia	Joanna Gosk	22-10-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 10 -	Przerwa	-	22-10-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 10 MODUŁ II. Teoria osobowości – stany Ja	Zajęcia	Joanna Gosk	22-10-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 10 -	Przerwa	-	22-10-2026	13:00	14:00	01:00
5 z 10 MODUŁ III. Teoria komunikacji – analiza transakcji	Zajęcia	Joanna Gosk	22-10-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 10 MODUŁ IV. Skrypty i wzorce zachowania	Zajęcia	Joanna Gosk	23-10-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 10 -	Przerwa	-	23-10-2026	11:00	11:15	00:15
8 z 10 MODUŁ V. Gry psychologiczne i zastosowanie AT w praktyce	Zajęcia	Joanna Gosk	23-10-2026	11:15	13:00	01:45
9 z 10 -	Przerwa	-	23-10-2026	13:00	14:00	01:00
10 z 10 -	Walidacja	-	23-10-2026	14:00	16:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	09:30
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	15:15

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	1 722,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Gosk

Psycholożka, certyfikowana analityczka transakcyjna w dziedzinie organizacji oraz Nauczycielka i Superwizorka Analizy Transakcyjnej w dziedzinie organizacji (TSTA-O) w kontrakcie z European Association for Transactional Analysis (EATA). Jest rekomendowaną trenerką I stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz instruktorką szkolenia 101 z Analizy Transakcyjnej. Od wielu lat specjalizuje się w wykorzystaniu Analizy Transakcyjnej w pracy z organizacjami, zespołami i kadrą zarządzającą.

Od ponad 18 lat uczy Analizy Transakcyjnej, wykorzystując jej modele w pracy coachingowej z menedżerami i trenerami, team coachingu, procesach zmiany organizacyjnej oraz pracy rozwojowej z zespołami. Od 2018 roku posiada uprawnienia instruktora szkolenia 101. Współtworzyła pierwszą w Polsce Szkołę Analizy Transakcyjnej.

Przeprowadziła ponad 4500 godzin szkoleń i coachingów, w tym ponad 1300 godzin z wykorzystaniem Analizy Transakcyjnej. Prowadziła szkolenia i warsztaty m.in. dla menedżerów, negocjatorów, pracowników obsługi klienta, działów zakupów i HR. W pracy szkoleniowej koncentruje się na praktycznym zastosowaniu modeli AT do rozumienia zachowań, komunikacji, relacji i funkcjonowania zespołów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w formie elektronicznej, obejmujące:

- skrypt szkoleniowy zawierający najważniejsze zagadnienia i modele Analizy Transakcyjnej,

- materiały i diagramy dotyczące stanów Ja, transakcji, znaków rozpoznania, pozycji życiowych, skryptów i gier psychologicznych,
- zestaw ćwiczeń i kart pracy wykorzystywanych podczas zajęć,
- materiały do samodzielnej analizy własnych sytuacji komunikacyjnych,
- materiały podsumowujące poznane narzędzia i możliwości ich zastosowania w praktyce zawodowej.

Materiały będą wykorzystywane zarówno podczas zajęć praktycznych, jak i do utrwalenia wiedzy oraz samodzielnej pracy po zakończeniu usługi.

Informacje dodatkowe

Koszt udziału w usłudze jest zwolniony z VAT w przypadku finansowania jej co najmniej w 70% ze środków publicznych. Podstawa do zwolnienia z VAT:

zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Warunki techniczne

Do realizacji usługi wykorzystywana jest platforma **Microsoft Teams lub równoważna platforma komunikacyjna** zapewniająca:

- transmisję obrazu i dźwięku w czasie rzeczywistym,
- możliwość zadawania pytań i prowadzenia dyskusji,
- udostępnianie ekranu i materiałów szkoleniowych,
- pracę w podgrupach/pokojach szkoleniowych,
- wykorzystanie czatu do komunikacji i wykonywania ćwiczeń.

Uczestnik powinien dysponować **komputerem lub tabletem z dostępem do Internetu, kamerą, mikrofonem i głośnikami lub słuchawkami**. Zalecane jest korzystanie z komputera umożliwiającego jednocześnie uczestnictwo w spotkaniu oraz wykonywanie ćwiczeń i pracę z materiałami szkoleniowymi.

Zajęcia zachowują charakter **interaktywny i warsztatowy** – sama obecność uczestnika w transmisji nie jest wystarczająca. Trener angażuje uczestników poprzez pytania, ćwiczenia, analizę przypadków, pracę indywidualną, w parach i podgrupach oraz bieżącą informację zwrotną.

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014