

ALIO CONSULTING
SPÓŁKA ZOGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

433 oceny

Szkoła Analizy Transakcyjnej – rozwój kompetencji komunikacyjnych i psychospołecznych w zarządzaniu zespołem – usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/08/21/166223/3760465

- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 68:00 h
- 📅 20.11.2026 do 17.04.2027

8 364,00 PLN brutto
6 800,00 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 aktywnych zawodowo**, które chcą rozwijać kompetencje związane ze świadomą komunikacją, budowaniem relacji, rozumieniem własnych zachowań i reakcji oraz lepszym funkcjonowaniem w środowisku zawodowym i społecznym.

W szczególności szkolenie jest przeznaczone dla osób, które:

- chcą lepiej rozumieć **własne sposoby komunikowania się, reagowania i funkcjonowania w relacjach**;
- chcą rozwijać umiejętność rozpoznawania różnych sposobów komunikacji i dostosowywania własnych reakcji do sytuacji oraz rozmówcy;
- pracują w środowisku wymagającym współpracy, prowadzenia rozmów, udzielania informacji zwrotnej lub rozwiązywania sytuacji trudnych;
- chcą lepiej rozumieć mechanizmy powstawania i przebiegu **transakcji komunikacyjnych, gier psychologicznych oraz powtarzalnych wzorców zachowania**;
- chcą rozwijać świadomość wpływu własnych zachowań na jakość relacji zawodowych i współpracy;
- są zainteresowane rozwojem kompetencji psychospołecznych

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

19-11-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Po zakończeniu usługi uczestnik wykorzystuje podstawowe modele Analizy Transakcyjnej do analizy własnego sposobu komunikowania się, rozpoznawania wzorców zachowania i budowania bardziej konstruktywnych relacji zawodowych i społecznych. Rozpoznaje stany Ja i rodzaje transakcji, analizuje znaki rozpoznania, pozycje życiowe, gry psychologiczne oraz podstawowe mechanizmy skryptu, a także dobiera bardziej świadome sposoby reagowania w sytuacjach komunikacyjnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe założenia Analizy Transakcyjnej oraz jej zastosowanie w komunikacji i relacjach zawodowych	Uczestnik definiuje Analizę Transakcyjną i wskazuje jej podstawowe obszary zastosowania; wymienia podstawowe pojęcia i modele AT omawiane podczas usługi; wyjaśnia, w jaki sposób modele AT mogą wspierać analizę komunikacji i relacji	Wywiad ustrukturyzowany
Rozpoznaje stany Ja i analizuje ich wpływ na komunikację i zachowanie człowieka	Uczestnik rozpoznaje stany Ja w przedstawionej sytuacji komunikacyjnej; wskazuje komunikaty i zachowania charakterystyczne dla poszczególnych stanów Ja; uzasadnia swoją klasyfikację	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje przebieg transakcji w sytuacjach komunikacyjnych i rozpoznaje ich podstawowe rodzaje	Uczestnik identyfikuje stan Ja, z którego nadawany jest komunikat oraz stan Ja, do którego jest kierowany; rozpoznaje transakcję prostą, skrzyżowaną lub ukrytą; wskazuje moment zmiany przebiegu komunikacji i uzasadnia swoją ocenę	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje pojęcie znaków rozpoznania do analizy relacji i komunikacji	Uczestnik rozpoznaje znaki rozpoznania w przedstawionej sytuacji; wskazuje ich znaczenie dla relacji; rozpoznaje sposób ich przyjmowania, udzielania lub poszukiwania w relacji zawodowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje pozycje życiowe oraz ich wpływ na sposób postrzegania siebie i innych osób	Uczestnik rozpoznaje pozycję życiową prezentowaną przez uczestników sytuacji; wskazuje charakterystyczny dla niej sposób postrzegania siebie i drugiej osoby; uzasadnia wybór na podstawie przedstawionych zachowań lub komunikatów	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje podstawowe mechanizmy gier psychologicznych i powtarzalnych wzorców komunikacyjnych	Uczestnik identyfikuje powtarzalny wzorzec komunikacyjny; rozpoznaje elementy gry psychologicznej w przedstawionej sytuacji; wskazuje role uczestników zgodnie z modelem Trójkąta Dramatycznego; opisuje możliwe konsekwencje kontynuowania danego wzorca	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje podstawowe elementy skryptu życiowego oraz ich wpływ na zachowanie i relacje	Uczestnik identyfikuje w przedstawionym przykładzie elementy skryptu; rozpoznaje podstawowe zakazy, nakazy i przyzwolenia; wskazuje możliwy wpływ tych komunikatów na sposób funkcjonowania człowieka w relacjach	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje własne sytuacje zawodowe z wykorzystaniem podstawowych modeli Analizy Transakcyjnej	Uczestnik wybiera sytuację zawodową związaną z komunikacją lub relacją; wykorzystuje co najmniej dwa poznane modele AT do jej analizy; wskazuje mechanizmy wpływające na przebieg sytuacji i formułuje wnioski dotyczące własnego funkcjonowania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera bardziej świadomy sposób reagowania w sytuacji komunikacyjnej na podstawie przeprowadzonej analizy	Uczestnik analizuje przedstawioną sytuację; identyfikuje własny możliwy sposób reagowania; proponuje alternatywny sposób odpowiedzi; uzasadnia wybór z wykorzystaniem poznanych modeli AT; prezentuje wybraną reakcję w symulowanej rozmowie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje informację zwrotną i refleksję nad własnym zachowaniem do dalszego rozwoju kompetencji komunikacyjnych	Uczestnik odnosi informację zwrotną do własnego sposobu komunikowania się; wskazuje co najmniej jeden powtarzalny wzorzec, który chce rozwijać lub modyfikować; formułuje konkretny kierunek dalszej pracy nad własną komunikacją	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 wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

MODUŁ 1. Kontraktowanie

Zakres tematyczny:

- kontrakt w psychologii;
- znaczenie kontraktu w procesie komunikacji i współpracy;
- trzy poziomy kontraktu;
- kontraktowanie celu, zasad i wzajemnych oczekiwań;
- kontrakty podwójne;
- kontrakty wielostronne;
- rozpoznawanie potrzeb i oczekiwań stron procesu;
- praktyczne zastosowanie zasad kontraktowania w relacjach zawodowych.

Forma pracy: miniwykład, analiza przykładów, ćwiczenia indywidualne, praca w parach i małych grupach.

MODUŁ 2. Model funkcjonalny i strukturalny stanów Ja

Zakres tematyczny:

- model strukturalny stanów Ja;
- charakterystyka poszczególnych stanów Ja;
- funkcjonalne rozumienie stanów Ja;
- kontaminacje i wykluczenia;
- sposoby dekontaminacji;
- analiza stanów Ja z wykorzystaniem modelu funkcjonalnego;
- rozpoznawanie stanów Ja w komunikacji i zachowaniu;
- zastosowanie modelu stanów Ja do analizy sytuacji zawodowych i relacyjnych.

Forma pracy: miniwykład, ćwiczenia rozpoznawania stanów Ja, analiza sytuacji, praca w parach i małych grupach.

MODUŁ 3. Transakcje, potrzeby i znaki rozpoznania

Zakres tematyczny:

- podstawowe zasady komunikacji w Analizie Transakcyjnej;
- transakcje proste;
- transakcje skrzyżowane;
- transakcje ukryte;
- redefinicje;
- analiza przebiegu transakcji;
- znaki rozpoznania – znaczenie i rodzaje;
- sposoby kolekcjonowania znaków rozpoznania;
- potrzeby / głody według Erica Berne'a;
- znaczenie znaków rozpoznania dla relacji i komunikacji;
- wykorzystanie analizy transakcji do rozumienia sytuacji komunikacyjnych.

Forma pracy: miniwykład, analiza przykładów komunikacyjnych, ćwiczenia w parach i małych grupach, analiza własnych sytuacji zawodowych.

MODUŁ 4. Pozycje życiowe i gry psychologiczne

Zakres tematyczny:

- pozycje życiowe w Analizie Transakcyjnej;
- znaczenie pozycji życiowych dla sposobu postrzegania siebie i innych;
- gry psychologiczne;
- znaczenie i funkcje gier psychologicznych;
- rozpoznawanie powtarzalnych wzorców komunikacyjnych;
- Trójkąt Dramatyczny;
- role w Trójkącie Dramatycznym;
- klasyfikacja gier według Berne'a;
- analiza przebiegu gier psychologicznych;
- rozpoznawanie gier i ich konsekwencji w relacjach zawodowych.

Forma pracy: miniwykład, analiza przypadków, ćwiczenia w parach i grupach, praca na przykładach sytuacji komunikacyjnych.

MODUŁ 5. Skrypt

Zakres tematyczny:

- pojęcie skryptu życiowego;
- rodzaje skryptów;
- kształtowanie się skryptu według Steinera;
- wpływ doświadczeń i komunikatów z otoczenia na kształtowanie skryptu;
- zakazy i nakazy;
- klasyfikacja zakazów i nakazów;
- rozpoznawanie zakazów i nakazów;
- przyzwolenia;
- programy;
- zależność pomiędzy skryptem a powtarzalnymi sposobami reagowania;
- analiza znaczenia skryptu w funkcjonowaniu człowieka i relacjach.

Forma pracy: miniwykład, ćwiczenia indywidualne, analiza przykładów, praca w parach i małych grupach.

MODUŁ 6. Układ skryptu i emocje w Analizie Transakcyjnej

Zakres tematyczny:

- układ skryptu;
- obieg skryptu;
- mechanizmy podtrzymywania wzorców skryptowych;
- emocje w ujęciu Analizy Transakcyjnej;
- emocje autentyczne;
- emocje skryptowe;
- emocje zastępcze;
- talony;
- gumki;
- rozpoznawanie zależności pomiędzy emocjami a wzorcami skryptowymi;
- analiza emocji i reakcji w kontekście relacji i komunikacji.

Forma pracy: miniwykład, ćwiczenia indywidualne i w parach, analiza przypadków oraz praca w małych grupach.

WALIDACJA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA - wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 36

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 36 MODUŁ 1. Kontraktowanie	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	20-11-2026	16:00	19:00	03:00
2 z 36 -	Przerwa	-	20-11-2026	19:00	20:00	01:00
3 z 36 MODUŁ 1. Kontraktowanie	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	20-11-2026	20:00	21:30	01:30
4 z 36 MODUŁ 1. Kontraktowanie	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	21-11-2026	08:30	11:30	03:00
5 z 36 -	Przerwa	-	21-11-2026	11:30	12:30	01:00
6 z 36 MODUŁ 1. Kontraktowanie	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	21-11-2026	12:30	15:00	02:30
7 z 36 MODUŁ 2. Model funkcjonalny i strukturalny stanów Ja	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	11-12-2026	16:00	19:00	03:00
8 z 36 -	Przerwa	-	11-12-2026	19:00	20:00	01:00
9 z 36 MODUŁ 2. Model funkcjonalny i strukturalny stanów Ja	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	11-12-2026	20:00	21:30	01:30
10 z 36 MODUŁ 2. Model funkcjonalny i strukturalny stanów Ja	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	12-12-2026	08:30	11:30	03:00
11 z 36 -	Przerwa	-	12-12-2026	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 36 MODUŁ 2. Model funkcjonalny i strukturalny stanów Ja	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	12-12-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 36 MODUŁ 3. Transakcje, potrzeby i znaki rozpoznania	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	15-01-2027	16:00	19:00	03:00
14 z 36 -	Przerwa	-	15-01-2027	19:00	20:00	01:00
15 z 36 MODUŁ 3. Transakcje, potrzeby i znaki rozpoznania	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	15-01-2027	20:00	21:30	01:30
16 z 36 MODUŁ 3. Transakcje, potrzeby i znaki rozpoznania	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	16-01-2027	08:30	11:30	03:00
17 z 36 -	Przerwa	-	16-01-2027	11:30	12:30	01:00
18 z 36 MODUŁ 3. Transakcje, potrzeby i znaki rozpoznania	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	16-01-2027	12:30	15:00	02:30
19 z 36 MODUŁ 4. Pozycje życiowe i gry psychologiczne	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	12-02-2027	16:00	19:00	03:00
20 z 36 -	Przerwa	-	12-02-2027	19:00	20:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 36 MODUŁ 4. Pozycje życiowe i gry psychologiczne	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	12-02-2027	20:00	21:30	01:30
22 z 36 MODUŁ 4. Pozycje życiowe i gry psychologiczne	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	13-02-2027	08:30	11:30	03:00
23 z 36 -	Przerwa	-	13-02-2027	11:30	12:30	01:00
24 z 36 MODUŁ 4. Pozycje życiowe i gry psychologiczne	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	13-02-2027	12:30	15:00	02:30
25 z 36 MODUŁ 5. Skrypt	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	12-03-2027	16:00	19:00	03:00
26 z 36 -	Przerwa	-	12-03-2027	19:00	20:00	01:00
27 z 36 MODUŁ 5. Skrypt	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	12-03-2027	20:00	21:30	01:30
28 z 36 MODUŁ 5. Skrypt	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	13-03-2027	08:30	11:30	03:00
29 z 36 -	Przerwa	-	13-03-2027	11:30	12:30	01:00
30 z 36 MODUŁ 5. Skrypt	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	13-03-2027	12:30	15:00	02:30
31 z 36 MODUŁ 6. Układ skryptu i emocje w Analizie Transakcyjnej	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	16-04-2027	16:00	19:00	03:00
32 z 36 -	Przerwa	-	16-04-2027	19:00	20:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 36 MODUŁ 6. Układ skryptu i emocje w Analizie Transakcyjnej	Zajęcia	Anna Pezacka-Gumna	16-04-2027	20:00	21:30	01:30
34 z 36 -	Walidacja	-	17-04-2027	15:00	16:00	01:00
35 z 36 -	Przerwa	-	17-04-2027	16:00	16:30	00:30
36 z 36 -	Walidacja	-	17-04-2027	16:30	18:30	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	68:00
w tym suma godzin zajęć	53:30
w tym suma godzin walidacji	03:00
w tym suma przerw	11:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	75:15

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 2004 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	8 364,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	68:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Pezacka-Gumna

Trenerka i praktyczka Analizy Transakcyjnej, specjalizująca się w rozwijaniu kompetencji komunikacyjnych, relacyjnych i psychospołecznych. W swojej pracy wykorzystuje modele Analizy Transakcyjnej do wspierania świadomej komunikacji, lepszego rozumienia własnych zachowań i reakcji oraz budowania konstruktywnych relacji w środowisku zawodowym. Prowadzi zajęcia i procesy rozwojowe dla osób dorosłych, wykorzystując praktyczne ćwiczenia, analizę sytuacji komunikacyjnych, pracę indywidualną, w parach i małych grupach. Szczególny nacisk kładzie na możliwość przełożenia modeli Analizy Transakcyjnej na rzeczywiste sytuacje zawodowe i relacyjne uczestników. W ramach niniejszej usługi prowadzi zajęcia obejmujące m.in. kontraktowanie, stany Ja, transakcje, znaki rozpoznania, pozycje życiowe, gry psychologiczne, skrypt oraz emocje w ujęciu Analizy Transakcyjnej. Wykorzystuje ćwiczenia i analizę przypadków pozwalające uczestnikom rozpoznawać mechanizmy komunikacji, analizować powtarzalne wzorce zachowań oraz poszukiwać bardziej świadomych sposobów reagowania. Posiada min. 5-letnie doświadczenie w pracy rozwojowej z osobami dorosłymi i wykorzystaniu Analizy Transakcyjnej, co jest bezpośrednio związane z celami usługi, której głównym założeniem jest rozwój kompetencji komunikacyjnych, relacyjnych i psychospołecznych oraz praktyczne wykorzystanie modeli AT w środowisku zawodowym. Od min. 5 lat prowadzi warsztaty, szkolenia i konsultacje w obszarze analizy transakcyjnej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe są udostępniane uczestnikom w formie elektronicznej.

Warunki techniczne

Usługa realizowana jest w formule **zdalnej w czasie rzeczywistym**, z wykorzystaniem platformy umożliwiającej dwukierunkową komunikację audio i wideo oraz aktywny udział uczestników w zajęciach.

Do udziału w usłudze uczestnik powinien posiadać:

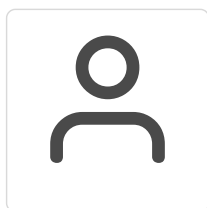
- komputer stacjonarny lub laptop z dostępem do Internetu;
- stabilne połączenie internetowe umożliwiające transmisję obrazu i dźwięku w czasie rzeczywistym;
- sprawny mikrofon oraz kamerę internetową;
- głośniki lub słuchawki;
- aktualną przeglądarkę internetową lub aplikację obsługującą wykorzystywaną platformę;
- możliwość korzystania z kamery i mikrofonu podczas zajęć.

Zajęcia prowadzone są **synchronicznie**, co oznacza, że trenerka i uczestnicy biorą udział w zajęciach w tym samym czasie. Uczestnicy mają możliwość zadawania pytań, wypowiadania się, udziału w dyskusjach, pracy w parach i małych grupach oraz wykonywania ćwiczeń praktycznych.

W ramach zajęć wykorzystywane są funkcje platformy umożliwiające m.in. **podział uczestników na pokoje pracy, udostępnianie ekranu i materiałów, komunikację głosową i tekstową oraz bieżącą interakcję z prowadzącą**.

Uczestnik powinien zapewnić sobie miejsce umożliwiające swobodne uczestnictwo w ćwiczeniach oraz ograniczenie czynników zakłócających odbiór zajęć. W przypadku ćwiczeń praktycznych związanych z analizą sytuacji komunikacyjnych uczestnik powinien mieć możliwość aktywnego korzystania z kamery i mikrofonu.

Kontakt



NATALIA SMOLAREK

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014