



Future Consulting
Monika Ornal-Olech

★★★★★ 4,7 / 5

247 ocen

FRIS® dla lidera 1:1 – styl zarządzania, komunikacji i delegowania

Numer usługi 2026/08/26/150920/3769134

- 📋 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👤 Zajęcia indywidualne
- 🕒 08:00 h
- 📅 25.09.2026 do 25.09.2026

1 968,00 PLN brutto
1 600,00 PLN netto
246,00 PLN brutto/h
200,00 PLN netto/h
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do liderów, menedżerów i przedsiębiorców zarządzających zespołami lub przygotowujących się do pełnienia roli lidera, którzy chcą świadomie wykorzystywać swój styl myślenia i działania FRIS® w zarządzaniu ludźmi, komunikacji oraz delegowaniu zadań. Usługa realizowana jest indywidualnie i obejmuje pracę na indywidualnym raporcie FRIS® uczestnika.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	20-09-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do świadomego wykorzystywania własnego stylu myślenia i działania FRIS® w pracy lidera, w szczególności do rozpoznawania wpływu własnego stylu na sposób zarządzania, dobierania sposobu komunikacji do różnych stylów pracowników, dopasowania sposobu delegowania zadań oraz identyfikowania działań wzmacniających skuteczność zarządzania zespołem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje swój styl myślenia i działania FRIS® oraz jego wpływ na sposób zarządzania.	-rozpoznaje cechy swojego stylu FRIS® -wskazuje wpływ własnego stylu na sposób podejmowania decyzji -dobiera zachowania lidera zgodne z własnym stylem FRIS®	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera sposób komunikacji do stylów FRIS® członków zespołu.	-identyfikuje styl FRIS® na podstawie opisu zachowania pracownika -wybiera sposób komunikacji odpowiedni do danego stylu -rozpoznaje błędy komunikacyjne wynikające z niedopasowania stylów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera sposób delegowania zadań do własnego stylu FRIS® oraz stylu pracownika.	-dobiera sposób delegowania do stylu FRIS® pracownika -rozpoznaje elementy poprawnie sformułowanego zadania delegowanego -wskazuje ryzyka delegowania wynikające z różnic stylów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera działania lidera wspierające skuteczne zarządzanie zespołem z wykorzystaniem mocnych stron własnego stylu FRIS®.	-wybiera działania lidera wzmacniające jego naturalne predyspozycje -rozpoznaje sytuacje, w których własny styl może utrudniać zarządzanie -dobiera strategie kompensujące słabsze obszary własnego stylu FRIS®	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie 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?

Program

Szkolenie jest skierowane do liderów, menedżerów i przedsiębiorców, którzy chcą świadomie wykorzystywać swój styl myślenia FRIS® w zarządzaniu ludźmi, komunikacji i delegowaniu zadań.

Za 1 godzinę usługi szkoleniowej uznaje się godzinę zegarową.

Warunki organizacyjne:

- Zajęcia indywidualne

Łączny czas trwania usługi wynosi 8 godzin zegarowych.

Podział czasu:

- część teoretyczna – 2 godz.,
- część praktyczna – 4 godz. 45 min.,
- walidacja efektów uczenia się – 15 min,
- przerwy – 1 godz.

Łączny czas zajęć merytorycznych wynosi 6 godz. 45 min.

Przerwy oraz walidacja są wliczone do całkowitego czasu trwania usługi.

Program:

MODUŁ 1. Wprowadzenie do FRIS® w pracy lidera – 1 godz.

Zakres:

- czym jest FRIS® i jak działa w praktyce,
- style myślenia i działania w modelu FRIS®,
- znaczenie samoświadomości w pracy lidera.

Czas:

- teoria – 30 min,
- praktyka – 30 min.

Metody: wykład interaktywny, analiza wyników uczestnika, dyskusja moderowana.

MODUŁ 2. Styl lidera FRIS® – mocne strony i wyzwania – 1 godz. 15 min

Zakres:

- interpretacja indywidualnego raportu FRIS®,
- mocne strony własnego stylu w zarządzaniu,
- potencjalne trudności wynikające ze stylu,
- sposoby kompensowania słabszych obszarów,
- analiza przykładów z praktyki uczestnika.

Czas:

- teoria – 30 min,
- praktyka – 0,75 godz.

Metody: praca indywidualna, analiza przypadków, analiza raportu FRIS®, ćwiczenia rozwojowe.

MODUŁ 3. Komunikacja lidera w oparciu o style FRIS® – 2 godz.

Zakres:

- dopasowanie komunikacji do stylów FRIS®,

- typowe błędy komunikacyjne między stylami,
- sposób prowadzenia rozmowy dopasowany do stylu pracownika,
- analiza sytuacji komunikacyjnych,
- symulacje rozmów.

Czas:

- teoria – 30 min,
- praktyka – 1 godz. 30 min.

Metody: symulacje rozmów, ćwiczenia indywidualne, analiza studiów przypadków.

MODUŁ 4. Delegowanie zadań zgodnie ze stylem FRIS® – 1 godz. 45 min

Zakres:

- delegowanie a style FRIS®,
- charakterystyczny sposób delegowania wynikający z własnego stylu,
- dopasowanie sposobu delegowania do innych stylów,
- elementy prawidłowo sformułowanego zadania,
- analiza realnych zadań uczestnika.

Czas:

- teoria – 15 min,
- praktyka – 1 godz. 30 min.

Metody: warsztat indywidualny, ćwiczenia praktyczne, praca na przykładach z firmy uczestnika.

MODUŁ 5. Podsumowanie i plan rozwoju lidera – 45 min

Zakres:

- podsumowanie mocnych stron własnego stylu,
- identyfikacja obszarów wymagających świadomego rozwoju,
- dobór działań wspierających skuteczność w roli lidera,
- opracowanie indywidualnych kierunków dalszego rozwoju.

Czas:

- teoria – 15 min,
- praktyka – 30 min.

Metody: konsultacja indywidualna, ćwiczenie rozwojowe, dyskusja moderowana.

WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ – 15 min

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona po zakończeniu części szkoleniowej przez osobę nieuczestniczącą w procesie prowadzenia szkolenia.

Walidacja zostanie przeprowadzona w formie indywidualnego testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Test obejmuje zagadnienia wynikające z programu szkolenia oraz odnosi się bezpośrednio do zdefiniowanych efektów uczenia się i przypisanych do nich kryteriów weryfikacji.

Link do testu zostanie udostępniony uczestnikowi podczas spotkania online.

Wynik walidacji uznaje się za pozytywny w przypadku uzyskania minimum 60% poprawnych odpowiedzi.

Wynik testu generowany jest automatycznie. Osoba prowadząca walidację potwierdza wynik walidacji i spełnienie kryteriów weryfikacji.

Proces kształcenia i proces walidacji są rozdzielone – osoba prowadząca walidację nie uczestniczy w prowadzeniu zajęć szkoleniowych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 MODUŁ 1: Wprowadzenie do FRIS® w pracy lidera (rozmowa na żywo/czat/ws półdzielenie ekranu/ćwiczenie)	Zajęcia	MONIKA ORNAL-OLECH	25-09-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 9 -	Przerwa	-	25-09-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 9 MODUŁ 2: Styl lidera FRIS® – mocne strony i wyzwania (rozmowa na żywo/czat/ws półdzielenie ekranu/ćwiczenie)	Zajęcia	MONIKA ORNAL-OLECH	25-09-2026	10:15	11:30	01:15
4 z 9 -	Przerwa	-	25-09-2026	11:30	12:00	00:30
5 z 9 MODUŁ 3: Komunikacja lidera w oparciu o style FRIS® (rozmowa na żywo/czat/ws półdzielenie ekranu/ćwiczenie)	Zajęcia	MONIKA ORNAL-OLECH	25-09-2026	12:00	14:00	02:00
6 z 9 MODUŁ 4: Delegowanie zadań zgodnie ze stylem FRIS® (rozmowa na żywo/czat/ws półdzielenie ekranu/ćwiczenie)	Zajęcia	MONIKA ORNAL-OLECH	25-09-2026	14:00	15:45	01:45
7 z 9 -	Przerwa	-	25-09-2026	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 9 MODUŁ 5: Podsumowanie i plan rozwoju lidera (rozmowa na żywo/czat/ws półdzielenie ekranu/ćwiczenie)	Zajęcia	MONIKA ORNAL-OLECH	25-09-2026	16:00	16:45	00:45
9 z 9 -	Walidacja	-	25-09-2026	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	1 968,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

246,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

200,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MONIKA ORNAL-OLECH

Właścicielka Future Consulting, trener kompetencji miękkich, doradca zawodowy, certyfikowany trener DiSC (od 2011 r.) oraz trener FRIS® (od 11.2025 r.).

Od 2010 r. prowadzi szkolenia i warsztaty dla osób dorosłych, kadry menedżerskiej oraz zespołów projektowych. Od 2012 r. realizuje indywidualne doradztwo zawodowe i warsztaty aktywizacyjne. Od 2011 r. pracuje jako trener kompetencji interpersonalnych, wykorzystując narzędzia diagnostyczne i rozwojowe.

Magister inżynier, absolwentka studiów podyplomowych z zakresu Doradztwa Zawodowego, Zarządzania Zasobami Ludzkimi oraz Zarządzania Projektami Europejskimi. Ukończyła „Akademię Trenera” (60 godz.) oraz szkolenia doskonalące warsztat trenerski i coaching, mentoring.

Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu: komunikacji interpersonalnej, współpracy zespołowej, budowania relacji, stylów myślenia i działania (FRIS®), zarządzania sobą w czasie, radzenia sobie ze stresem, planowania kariery oraz wzmocnienia kompetencji osobistych i zawodowych.

Łączy doświadczenie menedżerskie (od 2010 r. zarządzanie zespołami do 50 osób i projektami UE) z praktyką trenerską, prowadząc warsztaty w formule aktywnej – z wykorzystaniem analizy stylów myślenia, ćwiczeń rozwojowych, symulacji i pracy na realnych wyzwaniach uczestników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe i ćwiczeniowe wykorzystywane w trakcie usługi, w szczególności:

- materiały dotyczące modelu FRIS® w kontekście zarządzania,
- kartę analizy własnego stylu lidera,
- arkusz mocnych stron i obszarów rozwojowych,
- przykłady komunikacji dopasowanej do różnych stylów FRIS®,
- kartę delegowania zadań,
- materiały do analizy sytuacji menedżerskich,

- kartę indywidualnego planu rozwoju lidera.

Materiały elektroniczne będą przekazywane uczestnikowi podczas szkolenia poprzez platformę wykorzystywaną do realizacji usługi.

Uczestnik otrzyma również notatnik, długopis i teczkę przesłane na wskazany adres.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest uzyskanie co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi w teście teoretycznym, przeprowadzonym zgodnie z kryteriami weryfikacji przypisanymi do efektów uczenia się.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia jest:

- uczestnictwo w co najmniej 80% czasu trwania usługi,
- udział w procesie walidacji efektów uczenia się,
- uzyskanie pozytywnego wyniku walidacji.

Informacje dodatkowe

Warunkiem uzyskania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskanie pozytywnego wyniku walidacji efektów uczenia się.

Nie pasuje Ci termin szkolenia? Skontaktuj się z nami!

731791691

kontakt@future-consulting.pl

Usługa zwolniona jest z podatku VAT jeśli uczestnik uzyskuje min. 70% dofinansowania ze środków publicznych*, w przeciwnym wypadku należy do ceny netto doliczyć 23% VAT. *Wg rozporządzenia Ministra Finansów z dnia z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2018, poz. 701).

Warunki techniczne

Uczestnik powinien dysponować komputerem stacjonarnym lub laptopem z dostępem do stabilnego łącza internetowego, aktualnym systemem operacyjnym oraz aktualną wersją przeglądarki internetowej. Urządzenie powinno posiadać mikrofon oraz głośniki lub słuchawki umożliwiające aktywny udział w zajęciach. Kamera internetowa jest rekomendowana ze względu na indywidualny i warsztatowy charakter usługi.

Platformą wykorzystywaną do realizacji szkolenia zdalnego w czasie rzeczywistym będzie ClickMeeting.

Kontakt



Magdalena Kondas

E-mail kontakt@future-consulting.p

Telefon (+48) 731 791 691