



ATMA INSTITUTE
MONIKA KSIĘŻAK

★★★★★ 5,0 / 5

3 oceny

Kurs Trudne rozmowy

Numer usługi 2026/09/06/191725/3792390

📍 Olsztyn

🏢 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 18.12.2026 do 18.12.2026

2 337,00 PLN brutto

1 900,00 PLN netto

292,13 PLN brutto/h

237,50 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	liderzy, menedżerowie, HR, osoby prowadzące rozmowy z pracownikami, koordynatorzy zespołów.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	14-12-2026
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

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności prowadzenia trudnych rozmów w sposób jasny, odpowiedzialny i wspierający bezpieczeństwo psychologiczne. Uczestnicy uczą się mówić wprost bez atakowania, słuchać bez obrony oraz domykać rozmowę konkretnymi ustaleniami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przygotowuje strukturę trudnej rozmowy.	Określa cel, fakty, wpływ, potrzebę i oczekiwanie przed rozmową, korzystając z karty przygotowania.	Analiza dowodów i deklaracji
Oddziela fakty od interpretacji, ocen i emocji.	Rozróżnia opis faktów od ocen i interpretacji w analizowanych przykładach.	Test teoretyczny
Komunikuje oczekiwania bez zawstydzania rozmówcy.	Formułuje komunikat wprost, zachowując szacunek dla rozmówcy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Reaguje na opór, emocje i defensywność.	Rozpoznaje sygnały oporu i defensywności rozmówcy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki obniżania napięcia podczas symulacji rozmowy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Udziela informacji zwrotnej w sposób konstruktywny.	Formułuje informację zwrotną opartą na faktach i konkretnych zachowaniach.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Formułuje jasne ustalenia i kolejne kroki po rozmowie.	Podsumowuje symulowaną rozmowę konkretnymi ustaleniami i terminem follow-up.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przygotowuje plan zastosowania poznanych narzędzi w swojej pracy.	Analiza dowodów i deklaracji

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?

TAK

Program

Ramowy program:

- 1. Dlaczego trudne rozmowy są odkładane
- 2. Koszty unikania rozmów: napięcia, domysły, konflikty
- 3. Przygotowanie do rozmowy: cel, fakty, wpływ, potrzeba, oczekiwanie
- 4. Jak mówić wprost bez atakowania
- 5. Jak słuchać bez natychmiastowej obrony
- 6. Praca z emocjami i oporem rozmówcy
- 7. Informacja zwrotna w sytuacjach trudnych
- 8. Domykanie rozmowy: ustalenia, odpowiedzialność, follow-up
- 9. Ćwiczenia na realnych sytuacjach uczestników

Metody pracy: miniwykład, ćwiczenia komunikacyjne, scenki rozmów, analiza przypadków, praca w parach, feedback trenera, karta przygotowania do rozmowy.

Walidacja efektów uczenia się: Walidacja zostanie przeprowadzona jako test przed i po, oraz ćwiczenia praktyczne, które Walidator otrzyma do sprawdzenia i przyznania lub braku przyznania zaliczenia końcowego. Walidacja odbywa się w formie zdalnej - Walidator zdalnie otrzymuje dokumenty oraz dowody do sprawdzenia.

Rezultat dla organizacji: uczestnicy potrafią szybciej podejmować trudne tematy, ograniczać narastanie napięcia i prowadzić rozmowy w sposób wzmacniający jasność, zaufanie i odpowiedzialność.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Dlaczego trudne rozmowy są odkładane, Koszty unikania rozmów: napięcia, domysły, konflikty	Zajęcia	Monika Księżak	18-12-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 8 -	Przerwa	-	18-12-2026	10:45	11:00	00:15
3 z 8 Przygotowanie do rozmowy: cel, fakty, wpływ, potrzeba, oczekiwanie, Jak mówić wprost bez atakowania	Zajęcia	Monika Księżak	18-12-2026	11:00	13:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 8 -	Przerwa	-	18-12-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 8 Jak słuchać bez natychmiastowej obrony, Praca z emocjami i oporem rozmówcy	Zajęcia	Monika Księżak	18-12-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 8 -	Przerwa	-	18-12-2026	15:00	15:15	00:15
7 z 8 Informacja zwrotna w sytuacjach trudnych, Domykanie rozmowy: ustalenia, odpowiedzialność, follow-up, Ćwiczenia na realnych sytuacjach uczestników	Zajęcia	Monika Księżak	18-12-2026	15:15	16:30	01:15
8 z 8 -	Walidacja	-	18-12-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
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

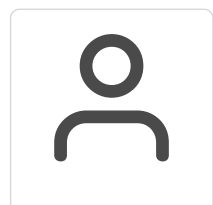
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 337,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	292,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	237,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Księżak

Bio trenera – Monika Księżak (Akademia Trenera MBTI)

Monika Księżak – psycholog, trener biznesu, mentor oraz twórca programów rozwojowych dla trenerów i liderów. Specjalizuje się w rozwijaniu kompetencji trenerskich, komunikacyjnych oraz psychologicznych w pracy z grupą.

Posiada ponad 20-letnie doświadczenie w pracy z ludźmi oraz wieloletnie doświadczenie w projektowaniu i prowadzeniu szkoleń dla biznesu, w tym programów typu Train the Trainer oraz Akademii rozwojowych dla liderów i specjalistów.

Jest autorką i głównym prowadzącym programu Akademia Trenera MBTI (Mental • Biznes • Transformacja) – kompleksowego, modułowego procesu rozwoju kompetencji trenerskich, który integruje podejście psychologiczne, biznesowe i transformacyjne.

W pracy z przyszłymi trenerami koncentruje się na:

budowaniu tożsamości trenera i świadomej roli w pracy z grupą,
rozwijaniu umiejętności projektowania procesów szkoleniowych,
pracy z dynamiką grupy i trudnymi sytuacjami szkoleniowymi,
wzmacnianiu kompetencji komunikacyjnych, refleksyjnych i autorefleksyjnych,
integracji wiedzy z praktyką poprzez doświadczenie i działanie.

Pracuje w oparciu o podejście warsztatowe (experiential learning), wykorzystując m.in. cykl Kolba, narzędzia coachingowe (GROW), modele komunikacyjne (FUKO, TOP), elementy psychologii głębi oraz pracy z przekonaniem i postawami.

W swojej pracy kładzie nacisk na rozwój świadomego, odpowiedzialnego i skutecznego trenera, który potrafi prowadzić procesy rozwojowe.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały i potwierdzenie udziału:

Zaświadczenie / dyplom ukończenia

Materiały szkoleniowe i workbook w formie drukowanej

Karta projektu szkoleniowego

Szablon oferty i model Canvas Trenera

Konsultacja mailowa po szkoleniu

Warunki uczestnictwa

Skierowanie przez pracodawcę lub chęć uzyskania wyżej wymienionej wiedzy.

Informacje dodatkowe

Powyżej przedstawiamy przykładowy temat szkolenia. Cena obowiązuje przy liczbie osób min. 5. W przypadku innej liczby uczestników, przed złożeniem wniosku o dofinansowanie, prosimy o kontakt w celu ustalenia warunków.

Istnieje możliwość zorganizowania szkolenia na terenie całej Polski lub w formie zdalnej.

W przypadku chęci skorzystania z pomocy przy wniosku lub jakichkolwiek pytań dotyczących procesu pozyskiwania dofinansowań prosimy o kontakt z Martą - telefon: 883 407 700, e-mail: dofinansowanie@atma.institute.

Adres

ul. Polna 14/13

10-059 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

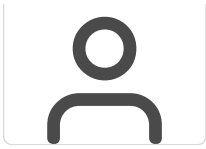
Sala wyposażona jest w Wi-Fi, sprzęt audio, rzutnik, flipchart.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sprzęt audio, rzutnik, flipchart.

Kontakt

MONIKA KSIĘŻAK



E-mail monika@atma.institute

Telefon (+48) 510 058 595