



Centrum Doradztwa
Finansowego
Urszula Bancerz

★★★★★ 4,7 / 5
166 ocen

Szkolenie "Efektywny zespół w praktyce: od komunikacji do harmonijnej współpracy"

Numer usługi 2026/09/07/11986/3793176

📍 Łuków
🏢 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 24:00 h
📅 21.09.2026 do 24.09.2026

5 460,00 PLN brutto
5 460,00 PLN netto
227,50 PLN brutto/h
227,50 PLN netto/h
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w warunkach presji czasu i dynamicznych zmian, które szukają praktycznych narzędzi do samoregulacji emocjonalnej oraz radzenia sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	17
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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego diagnozowania barier w komunikacji, asertywnego stawiania granic, rozładowywania emocji w sytuacjach trudnych oraz budowania trwałych, zespołowych reguł współpracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik charakteryzuje bariery w komunikacji interpersonalnej oraz techniki prowadzenia konstruktywnego dialogu w zespole. Wiedza: Uczestnik opisuje mechanizmy powstawania sytuacji konfliktowych oraz zasady udzielania informacji zwrotnej.	Wskazuje przyczyny występowania skrótów myślowych w przepływie informacji.	Test teoretyczny
	Identyfikuje różnice pomiędzy techniką parafrazowania a dopytywaniem.	Test teoretyczny
	Wyszukuje wczesne sygnały ostrzegawcze zwiastujące rozwój sporu w zespole.	Test teoretyczny
	Wymienia komponenty modelu feedbacku pozbawionego oceniania i ataków personalnych.	Test teoretyczny
Umiejętności: Uczestnik różnicuje zachowania uwarunkowane emocjonalnie od obiektywnych faktów w sytuacjach stresowych.	Klasyfikuje podane wypowiedzi jako fakty lub subiektywne interpretacje.	Test teoretyczny
	Wybiera odpowiednią technikę samoregulacji dla przedstawionego w opisie poziomu napięcia.	Test teoretyczny
Umiejętności: Uczestnik dobiera strategie rozwiązywania konfliktów do specyfiki opisanych sporów zespołowych.	Przyporządkowuje podane scenariusze konfliktów do odpowiednich stylów reagowania (kompromis, współpraca, unikanie).	Test teoretyczny
	Wyznacza rozwiązania zmierzające do osiągnięcia wygranej obu stron na podstawie analizy przypadku.	Test teoretyczny
Kompetencje społeczne: Uczestnik ocenia własne i cudze postawy w kontekście zachowania granic asertywności oraz higieny pracy.	Weryfikuje poprawność sformułowania kompromisu z uwzględnieniem granic obu stron.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje objawy przeciążenia emocjonalnego w opisanych zachowaniach współpracowników.	Test teoretyczny
Kompetencje społeczne: Uczestnik uzasadnia znaczenie budowania zaufania oraz wspólnych zasad dla stabilności zespołu.	Argumentuje wpływ wdrożenia "Kontraktu Zespołowego" na poziom bezpieczeństwa psychologicznego.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia rolę informacji zwrotnej w utrzymywaniu trwałych relacji w grupie.	Test teoretyczny

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

Program szkolenia:

Moduł 1: Komunikacja w zespole

- Zasady i precyzja przekazu: Precyzyjne tworzenie komunikatów, unikanie skrótów myślowych oraz bariery w przepływie informacji.
- Aktywne słuchanie i dialog: Techniki parafrazowania i dopytywania wspierające sprawną komunikację pionową oraz poziomą.
- Konstruktywny feedback: Zasady udzielania i przyjmowania informacji zwrotnej bez oceniania, ataku i zbędnych emocji.
- Postawa asertywna i stawianie granic: Asertywne wyrażanie opinii, stawianie granic i budowanie kultury otwartego dialogu.

Moduł 2: Stres i emocje

- Mechanizmy stresu i inteligencja emocjonalna: Przyczyny napięcia w pracy, ich wpływ na efektywność oraz rozpoznawanie emocji u siebie i innych.
- Samoregulacja i praca pod presją: Praktyczne techniki obniżania stresu, opanowywanie emocji oraz oddzielanie faktów od impulsywnych reakcji.
- Zarządzanie energią i profilaktyka wypalenia: Strategie pracy pod presją czasu, mikropauzy i budowanie nawyków regeneracyjnych.
- Wsparcie i higiena pracy w zespole: Reagowanie na przeciążenie u współpracowników oraz tworzenie zespołowych planów dbających o komfort i motywację.

Moduł 3: Rozwiązywanie konfliktów w zespole

- Źródła i rodzaje konfliktów: Rozpoznawanie wczesnych sygnałów ostrzegawczych i przyczyn sporów.
- Styl reagowania w sytuacjach konfliktowych: Analiza własnych zachowań oraz poznanie różnych strategii (kompromis, współpraca, unikanie).
- Narzędzia rozwiązywania sporów: Metody dochodzenia do porozumienia nastawione na sytuację „wygrana-wygrana”.
- Trudne rozmowy i rozładowywanie napięć: Jak rozmawiać o problemach bez eskalacji emocjonalnej i personalnych ataków.

Moduł 4: Budowanie zespołu i wspólnych zasad

- Tożsamość i cele zespołu: Zrozumienie wspólnej misji, ról w grupie oraz wzajemnej zależności członków zespołu.
- Budowanie zaufania i bezpieczeństwa psychologicznego: Tworzenie atmosfery sprzyjającej współpracy i otwartości.
- Opracowanie "Kontraktu Zespołowego": Wspólne stworzenie reguł współpracy, komunikowania się i rozwiązywania problemów.

5. Egzamin-walidacja

Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się odbędzie się poprzez test teoretyczny. Walidacja zostanie przeprowadzona przez niezależnego egzaminatora - inną osobę niż trener. Trener prowadzący zajęcia nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w proces wypełniania testu przez uczestników ani nie ma wpływu na ocenę ich wyników. Zapewnia to pełną niezależność i bezstronność wyników. Próg zaliczeniowy testu to 80 %. Czas walidacji to 30 minut.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Komunikacja w zespole	Zajęcia	Urszula Bancierz	21-09-2026	07:00	10:00	03:00
2 z 13 -	Przerwa	-	21-09-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 13 Komunikacja w zespole	Zajęcia	Urszula Bancierz	21-09-2026	11:00	13:00	02:00
4 z 13 Stres i emocje	Zajęcia	Urszula Bancierz	22-09-2026	07:00	10:00	03:00
5 z 13 -	Przerwa	-	22-09-2026	10:00	11:00	01:00
6 z 13 Stres i emocje	Zajęcia	Urszula Bancierz	22-09-2026	11:00	13:00	02:00
7 z 13 Rozwiązywanie konfliktów w zespole	Zajęcia	Urszula Bancierz	23-09-2026	07:00	10:00	03:00
8 z 13 -	Przerwa	-	23-09-2026	10:00	11:00	01:00
9 z 13 Rozwiązywanie konfliktów w zespole	Zajęcia	Urszula Bancierz	23-09-2026	11:00	13:00	02:00
10 z 13 Budowanie zespołu i wspólnych zasad	Zajęcia	Urszula Bancierz	24-09-2026	07:00	09:00	02:00
11 z 13 -	Przerwa	-	24-09-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 13 Budowanie zespołu i wspólnych zasad	Zajęcia	Urszula Bancierz	24-09-2026	10:00	12:30	02:30
13 z 13 -	Walidacja	-	24-09-2026	12:30	13:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	19:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	26:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	5 460,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 460,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	227,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	227,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Urszula Bancierz

Trener Biznesu, Coach & Mentor, ukończone Podyplomowe Studia Coachingu i Mentoringu, Certyfikat Fhe Silva Method. Wszechstronna ekspertka z 15-letnim doświadczeniem w rozwijaniu biznesu oraz kompetencji miękkich u przedsiębiorców, właścicieli firm i kadry menedżerskiej. Jako aktywny przedsiębiorca, trener i coach, w unikalny sposób łączy twardą wiedzę ekonomiczną z psychologią biznesu.

Doświadczenie w prowadzeniu szkoleń zdobyte w ostatnich 15 latach z zakresu m.in.:

- przywództwa i zarządzania: budowanie silnych zespołów, delegowanie zadań, zarządzanie zmianą w organizacji oraz rozwijanie dojrzałości lidera.
- komunikacji i kompetencji Interpersonalnych: negocjacje biznesowe, rozwiązywanie konfliktów, asertywność w zarządzaniu oraz budowanie relacji z kluczowymi klientami.
- dobrostanu emocjonalnego i efektywności osobistej: zarządzanie stresem pod presją czasu, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, budowanie odporności psychicznej u liderów oraz balans między pracą a życiem prywatnym.
- wystąpień publicznych i prezentacji: sztuka perswazji, prowadzenie angażujących wystąpień na scenie, budowanie charyzmy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają skrypt z zakresu tematyki szkolenia.

Warunki uczestnictwa

W przypadku kursów dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w kursie jest spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora.

Informacje dodatkowe

Warunkiem ukończenia usługi jest uczestnictwo w co najmniej 80% godzin zajęć przewidzianych w programie. Obecność weryfikowana jest na podstawie list obecności podpisywanych każdego dnia szkoleniowego.

Frekwencja na zajęciach potwierdzana jest każdorazowo własnoręcznym podpisem uczestnika na liście obecności dostępnej w miejscu szkolenia.

Informacja o zwolnieniu z VAT: Usługa zwolniona z VAT na podst. art. 43 ust. 1 pkt. 29 lit.a, wpis do ewidencji szkół i placówek niepublicznych nr 42, prowadzony przez Starostwo Powiatowe w Łukowie.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie w ramach projektu "Zachodniopomorskie bony szkoleniowe".

Adres

ul. Wójtostwo 23F/-

21-400 Łuków

woj. lubelskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Beata Kłysz

E-mail kontakt@edukacjaonline.com

Telefon (+48) 539 050 325