



Od porozumienia do wyniku. Komunikacja jako fundament zaufania i efektywności zespołowej – szkolenie

Numer usługi 2026/09/24/12330/3832628

3 444,00 PLN brutto
2 800,00 PLN netto
246,00 PLN brutto/h
200,00 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

ADVISOR
CONSULTING
KANCELARIA
RADCY PRAWNEGO
DANIEL BUDAJ

★★★★★ 4,9 / 5
1 493 oceny

📍 Olsztyn
🏢 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 14:00 h
📅 29.10.2026 do 30.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do współwłaścicieli oraz pracowników przedsiębiorstwa, w szczególności osób współpracujących ze sobą w ramach jednego zespołu lub organizacji, które chcą rozwijać kompetencje w zakresie skutecznej komunikacji, budowania zaufania, współodpowiedzialności, udzielania i przyjmowania informacji zwrotnej oraz radzenia sobie z emocjami i stresem w sytuacjach zawodowych.

Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które na co dzień komunikują się, podejmują wspólne decyzje, realizują wspólne cele, współpracują przy zadaniach merytorycznych oraz chcą lepiej rozumieć swoje role, perspektywy i potrzeby w zespole.

Udział w usłudze nie wymaga wcześniejszego przygotowania merytorycznego. Szkolenie ma charakter praktyczno-warsztatowy i jest dostosowane do osób dorosłych aktywnych zawodowo, w tym współwłaścicieli oraz pracowników merytorycznych przedsiębiorstwa.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

28-10-2026

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

Usługa „Od porozumienia do wyniku. Komunikacja jako fundament zaufania i efektywności zespołowej – szkolenie” przygotowuje uczestnika do stosowania zasad skutecznej komunikacji i współpracy zespołowej, budowania zaufania w zespole, rozpoznawania ról i indywidualnych perspektyw członków zespołu, identyfikowania barier komunikacyjnych, konstruktywnego udzielania i przyjmowania informacji zwrotnej oraz dobierania narzędzi radzenia sobie z emocjami i stresem w trudnych sytuacjach zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady skutecznej współpracy zespołowej.	Wskazuje elementy wpływające na jakość współpracy w zespole.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje znaczenie wspólnego celu, indywidualnych perspektyw oraz ról zespołowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje zachowania wzmacniające współodpowiedzialność i zaufanie w zespole.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje bariery i czynniki wspierające komunikację w zespole.	Wskazuje przykłady blokad komunikacyjnych utrudniających współpracę. Rozpoznaje zachowania wspierające kontakt, porozumienie i wzajemne zrozumienie. Wyjaśnia wpływ błędów atrybucji na komunikację i ocenę zachowań innych osób.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje podstawowe zasady komunikacji opartej na Porozumieniu bez Przemocy.	Wymienia 4 kroki Porozumienia bez Przemocy. Odróżnia obserwację od oceny oraz potrzeby od strategii działania. Dobiera sposób komunikatu do sytuacji zespołowej wymagającej porozumienia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera sposoby udzielania i przyjmowania informacji zwrotnej w zespole.	Wskazuje zasady konstruktywnego udzielania informacji zwrotnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozróżnia ocenę osoby od opisu zachowania lub sytuacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera sposób reakcji na otrzymaną informację zwrótną w sytuacji zawodowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje mechanizmy powstawania stresu i dobiera narzędzia radzenia sobie w trudnych sytuacjach.	Wskazuje mechanizmy powstawania stresu w sytuacjach zawodowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozpoznaje wpływ emocji i napięcia na komunikację oraz współpracę.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera narzędzia wspierające radzenie sobie w trudnych sytuacjach zespołowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje i kompetencje

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

Dzień 1 – 29.10.2026 r.

Moduł 1. My jako zespół – 2 godz. 45 min

Część teoretyczna: 45 min

Część praktyczna: 2 godz.

Zakres części teoretycznej obejmuje znaczenie zespołu i współpracy w osiąganiu wspólnych rezultatów, rolę wspólnego celu, indywidualnych perspektyw członków zespołu, ról zespołowych oraz współodpowiedzialności za sposób działania i wynik zespołu.

Część praktyczna obejmuje diagnozę aktualnej sytuacji zespołu i jego mocnych stron, określenie czynników stanowiących o sile zespołu, pracę nad wspólnym celem i indywidualnymi perspektywami, analizę ról i odpowiedzialności oraz ćwiczenie „Instrukcja obsługi człowieka”, służące lepszemu poznaniu sposobów funkcjonowania, potrzeb i preferencji poszczególnych członków zespołu.

Realizacja zgodnie z harmonogramem:

09:30–10:45 – My jako zespół – siła zespołu,

11:00–12:30 – Cel, perspektywy, role i współodpowiedzialność.

Moduł 2. Komunikacja, która buduje współpracę – 3 godz.

Część teoretyczna: 1 godz.

Część praktyczna: 2 godz.

Zakres części teoretycznej obejmuje bariery i blokady komunikacyjne utrudniające współpracę, czynniki wspierające kontakt w zespole, mechanizmy powstawania błędów atrybucji oraz założenia i 4 kroki Porozumienia bez Przemocy.

Część praktyczna obejmuje analizę sytuacji komunikacyjnych występujących w pracy zespołowej, rozpoznawanie blokad komunikacyjnych i błędów atrybucji, ćwiczenie sposobów wspierających kontakt oraz formułowanie komunikatów zgodnie z 4 krokami Porozumienia bez Przemocy. Uczestnicy pracują na przykładach odnoszących się do sytuacji zawodowych i współpracy w zespole.

Realizacja zgodnie z harmonogramem:

13:15–15:00 – Komunikacja – blokady i kontakt w zespole,

15:00–16:15 – Błędy atrybucji i 4 kroki Porozumienia bez Przemocy.

Moduł 3. Informacja zwrotna w zespole – część I – 1 godz. 15 min

Część teoretyczna: 30 min

Część praktyczna: 45 min

Zakres części teoretycznej obejmuje przyczyny trudności związanych z udzielaniem i przyjmowaniem informacji zwrotnej oraz zasady konstruktywnego feedbacku.

Część praktyczna obejmuje analizę przykładowych sytuacji zawodowych, rozpoznawanie komunikatów wspierających i utrudniających przyjmowanie informacji zwrotnej oraz przygotowanie konstruktywnych komunikatów odnoszących się do zachowania i sytuacji, a nie oceny osoby.

Realizacja zgodnie z harmonogramem:

16:15–17:30 – Feedback w zespole – trudności i zasady.

Dzień 2 – 30.10.2026 r.

Moduł 3. Informacja zwrotna w zespole – część II – 1 godz. 15 min

Część teoretyczna: 0 min

Część praktyczna: 1 godz. 15 min

Część praktyczna obejmuje ćwiczenia w udzielaniu i przyjmowaniu informacji zwrotnej, dobieranie sposobu przekazywania feedbacku do sytuacji zawodowej, reagowanie na otrzymaną informację zwrotną oraz pracę na przykładach sytuacji występujących w zespole. Ćwiczenia praktyczne odnoszą się do zasad omówionych pierwszego dnia szkolenia.

Realizacja zgodnie z harmonogramem:

09:30–10:45 – Udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej – ćwiczenia.

Moduł 4. Emocje i stres – 2 godz. 45 min

Część teoretyczna: 45 min

Część praktyczna: 2 godz.

Zakres części teoretycznej obejmuje mechanizm powstawania stresu, reakcje pojawiające się w trudnych sytuacjach oraz wpływ emocji i napięcia na sposób komunikowania się, podejmowanie decyzji i współpracę w zespole.

Część praktyczna obejmuje rozpoznawanie własnych reakcji na stres i trudne sytuacje, analizę sytuacji zawodowych powodujących napięcie oraz poznanie i ćwiczenie narzędzi wspierających radzenie sobie w trudnych sytuacjach. Uczestnicy dobierają sposoby reagowania adekwatne do przedstawionych sytuacji oraz określają możliwości zastosowania poznanych narzędzi w codziennej pracy zespołu.

Końcowa część modułu obejmuje podsumowanie najważniejszych wniosków ze szkolenia oraz określenie działań możliwych do wykorzystania w dalszej współpracy zespołowej.

Realizacja zgodnie z harmonogramem:

11:00–12:15 – Emocje i stres – mechanizm powstawania stresu,

12:15–12:45 – Narzędzia radzenia sobie w trudnych sytuacjach – część I,

13:30–14:30 – Narzędzia radzenia sobie – część II i podsumowanie.

Walidacja efektów uczenia się – 1 godz.

Walidacja zostanie przeprowadzona po zakończeniu części szkoleniowej i obejmuje weryfikację efektów uczenia się metodą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie będzie służył weryfikacji wiedzy dotyczącej zasad współpracy zespołowej, barier i czynników wspierających komunikację, mechanizmów błędów atrybucji, zasad Porozumienia bez Przemocy, informacji zwrotnej oraz mechanizmów powstawania stresu.

Obserwacja w warunkach symulowanych będzie służyła weryfikacji efektów praktycznych. Uczestnicy wykonają zadania odnoszące się do przykładowych sytuacji zawodowych, w ramach których zastosują zasady komunikacji wspierającej porozumienie, sformułują komunikat oparty na zasadach Porozumienia bez Przemocy, udzielą lub przyjmą informację zwrotną oraz dobrać narzędzie radzenia sobie w trudnej sytuacji zawodowej.

Osoba prowadząca walidację oceni wykonanie zadań na podstawie kryteriów weryfikacji wskazanych w Karcie Usługi.

W celu zachowania rozdzielności procesu szkolenia i walidacji walidację przeprowadza osoba, która nie prowadziła zajęć szkoleniowych.

Realizacja zgodnie z harmonogramem:

14:30–15:30 – Walidacja efektów uczenia się.

Warunki organizacyjne

Szkolenie realizowane jest dla grupy od 3 do 5 uczestników. Zajęcia prowadzone są w formule pracy plenarnej, pracy indywidualnej, w parach oraz w grupie, w zależności od rodzaju realizowanego ćwiczenia. Sala szkoleniowa zapewnia przestrzeń umożliwiającą pracę warsztatową, wykonywanie ćwiczeń komunikacyjnych, symulacji oraz pracę uczestników w parach i grupie.

Uczestnicy mają zapewnione materiały niezbędne do realizacji ćwiczeń, w tym karty pracy i arkusze ćwiczeń.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Moduł						
1. My jako zespół - siła zespołu	Zajęcia	Anna Tutka	29-10-2026	09:30	10:45	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 14 -	Przerwa	-	29-10-2026	10:45	11:00	00:15
3 z 14 Moduł 1. Cel, perspektywy role i współodpowiedzialność	Zajęcia	Anna Tutka	29-10-2026	11:00	12:30	01:30
4 z 14 -	Przerwa	-	29-10-2026	12:30	13:15	00:45
5 z 14 Moduł 2. Komunikacja - blokady i kontakt w zespole	Zajęcia	Anna Tutka	29-10-2026	13:15	15:00	01:45
6 z 14 Moduł 2. Błędy atrybucji i 4kroki Porozumienia bez Przemocy	Zajęcia	Anna Tutka	29-10-2026	15:00	16:15	01:15
7 z 14 Moduł 3. Feedback w zespole - trudności i zasady	Zajęcia	Anna Tutka	29-10-2026	16:15	17:30	01:15
8 z 14 Moduł 3. Udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej - ćwiczenia	Zajęcia	Anna Tutka	30-10-2026	09:30	10:45	01:15
9 z 14 -	Przerwa	-	30-10-2026	10:45	11:00	00:15
10 z 14 Moduł 4. Emocje i stres - mechanizm powstawania stresu	Zajęcia	Anna Tutka	30-10-2026	11:00	12:15	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 14 Moduł 4. Narzędzia radzenia sobie w trudnych sytuacjach - część I	Zajęcia	Anna Tutka	30-10-2026	12:15	12:45	00:30
12 z 14 -	Przerwa	-	30-10-2026	12:45	13:30	00:45
13 z 14 Moduł 4. Narzędzia radzenia sobie - część II i podsumowanie	Zajęcia	Anna Tutka	30-10-2026	13:30	14:30	01:00
14 z 14 -	Walidacja	-	30-10-2026	14:30	15:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

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 ze 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	3 444,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	246,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Tutka

Trenerka Komunikacji opartej na Empatii (etap I ukończony 10/2019, II etap 12/2020 r.), praktyk terapii IFS – kompetencje uzyskane w 2022 r.

W ostatnich latach prowadziła szkolenia i warsztaty z zakresu komunikacji interpersonalnej, współpracy zespołowej, budowania bezpieczeństwa psychologicznego, pracy z emocjami, radzenia sobie ze stresem oraz wzmacniania dobrostanu psychicznego. Jej doświadczenie zawodowe i trenerskie jest bezpośrednio związane z tematyką usługi, obejmującą komunikację zespołową, bezpieczeństwo psychologiczne, asertywność oraz regulowanie stresu w środowisku pracy.

W latach 2023-2024 przeprowadziła co najmniej 60 godzin dydaktycznych szkoleń z zakresu komunikacji interpersonalnej i radzenia sobie ze stresem – szkolenia m.in. „Zarządzanie emocjami i stresem. Asertywna komunikacja w obsłudze klienta”, „Komunikacja, emocje i dobre praktyki w obsłudze klienta”, „Stres i emocje w życiu zawodowym i osobistym. Jak asertywnie komunikować się z klientem”. Współpracowała z m.in. Hotelem Mazury w Giżycku, Agencją Reklamową MATRIS s.c., ARM sp. z o.o.

Kwalifikacje osoby prowadzącej usługę są adekwatne do rodzaju i zakresu szkolenia. Dodatkowo posiada wykształcenie pedagogiczne uzyskane w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Olsztynie (06/1999).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe zostaną wysłane w wiadomości e-mail przed rozpoczęciem szkolenia do każdego z Uczestników. Będzie to skrypt wraz z prezentacją (w formacie PDF). Uczestnicy otrzymają materiały pomocnicze wykorzystywane podczas części warsztatowej szkolenia tj. arkusze ćwiczeń i materiały wspierające realizację zadań indywidualnych oraz pracy grupowej.

Potwierdzeniem udziału w szkoleniu: Zaświadczenie ukończenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania.

Adres

ul. Sielska 4A
10-802 Olsztyn
woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



DANIEL BUDAJ

E-mail advisor.consulting@wp.pl

Telefon (+48) 512 512 815