



Efektywna komunikacja w zespole: od konfliktu do współpracy – kurs online

Numer usługi 2026/01/02/43371/3237057

3 062,70 PLN brutto
2 490,00 PLN netto
145,84 PLN brutto/h
118,57 PLN netto/h

Wektor Wiedzy Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,5 / 5

3 719 ocen

📄 Usługa szkoleniowa

📄 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 21:00 h

📅 18.06.2026 do 08.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Na kurs zapraszamy w szczególności:

- liderów i menadżerów zespołów, którzy chcą poprawić relacje w swoich grupach,
- pracowników projektowych mających na co dzień styczność z pracą w grupie,
- pracowników, którzy chcą unikać napięć w codziennych interakcjach,
- osoby odpowiedzialne za przestrzeganie standardów równego traktowania i bezpieczeństwa w pracy,
- działy HR odpowiadające za rekrutację nowych pracowników,
- osoby chcące poprawić swoje umiejętności interpersonalne i zespołowe.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

17-06-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

21

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

Kurs przygotowuje do samodzielnego budowania bezpiecznego psychologicznie środowiska pracy oraz skutecznej komunikacji w zespole poprzez praktyczne opanowanie narzędzi komunikacyjnych i procedur wspierających kulturę wzajemnego szacunku, umiejętność rozpoznawania napięć i wczesnych sygnałów konfliktów oraz prewencji mobbingu i dyskryminacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje podstawowe pojęcia związane z dyskryminacją, molestowaniem i mobbingiem w środowisku pracy.	Uczestnik poprawnie definiuje pojęcia: dyskryminacja, molestowanie, mobbing.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje obowiązki pracodawcy w zakresie przeciwdziałania dyskryminacji, mobbingowi i molestowaniu.	Uczestnik określa obowiązki pracodawcy wynikające z Kodeksu pracy w zakresie przeciwdziałania mobbingowi i dyskryminacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wskazuje właściwe podstawy prawne i środki ochrony przysługujące ofierze.	Uczestnik przyporządkuje działania naprawcze do odpowiednich podstaw prawnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki aktywnego słuchania, formułowania komunikatów i udzielania informacji zwrotnej.	Uczestnik poprawnie rozróżnia techniki aktywnego słuchania i udzielania informacji zwrotnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera styl komunikacji do sytuacji i odbiorcy.	Uczestnik dopasowuje sposób komunikacji do typu osobowości rozmówcy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 wyraźnie 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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Temat 1 – Efektywna i asertywna komunikacja w zespole.

1. Podstawy komunikacji.

- Jak formułować komunikaty, żeby były jasne, krótkie i konkretne?
- Słuchanie, które buduje porozumienie.
- Jak emocje wpływają na to, co słyszymy i jak reagujemy?
- Proste narzędzia do sprawdzania wzajemnego zrozumienia.
- Typowe bariery komunikacyjne i jak je omijać.

2. Komunikacja werbalna i niewerbalna odszkodowanie za poniesione straty.

- Ton, tempo, intonacja, pauzy jako narzędzia wpływu.
- Mowa ciała a intencje – mikrogesty, dystans osobisty, postawa.
- Spójność pomiędzy tym, co mówimy, a tym, jak wyglądamy.

3. Skuteczny feedback.

- Jak przekazać informację zwrotną, aby została przyjęta?
- Jak przyjmować feedback bez obron i napięcia?
- Modele: FUKO, SBI, DESC, Kanapka – kiedy i który działa najlepiej?

4. Rozpoznawanie napięć i wczesnych sygnałów konfliktów.

- Jak przygotować się do rozmowy obciążonej emocjami?
- Metody deeskalacji napięcia.

5. Asertywność w praktyce.

- Czym asertywność nie jest – obalanie mitów.
- Formułowanie asertywnych komunikatów i granic.
- Asertywna odmowa, przyjmowanie krytyki, wyrażanie potrzeb.

Temat 2 – Kultura szacunku i równe traktowanie w miejscu pracy.

1. Kultura szacunku – co to znaczy i jak wpływa na zespół?

- Czym jest szacunek w relacjach zawodowych?
- Jak wpływa na motywację, efektywność i retencję pracowników.

2. Równe traktowanie w miejscu pracy.

- Różnorodność w zespołach – korzyści i wyzwania.
- Przykłady mikro-zachowań inkluzywnych i wykluczających.
- Budowanie języka neutralnego i włączającego.

3. Dyskryminacja – definicja uproszczona i prewencja w codziennej pracy.

- Czym jest zachowanie dyskryminujące w codziennych sytuacjach?
- Sygnały ostrzegawcze i nieintencjonalne formy wykluczenia.
- Model wczesnego reagowania na niepokojące zachowania.

4. Molestowanie i zachowania ryzykowne – rozpoznawanie i reagowanie.

- Zachowania nieakceptowalne – rozpoznawanie w praktyce.
- Sytuacje dwuznaczne i tzw. szara strefa – jak je interpretować?
- Bezpieczne reakcje świadków.

5. Strategie i dobre praktyki w zapobieganiu napięciom i konfliktom.

- Proaktywne strategie komunikacyjne.
- Wspieranie atmosfery otwartości.

6. Standardy zespołowe i procedury wspierające bezpieczeństwo w pracy.

- Omówienie kluczowych zasad funkcjonujących w firmach.
- Procedury eskalacji niepokojących zdarzeń.
- Znaczenie jasnych ról i odpowiedzialności w utrzymaniu bezpieczeństwa.

Temat 3 – Zapobieganie konfliktom, mobbingowi i sytuacjom ryzykownym.

1. Wczesne rozpoznawanie konfliktów i napięć w zespole.

- Jak wygląda konflikt w pierwszych 24–72 godzinach?
- „Czerwone lampki”: milczenie, wycofanie, izolowanie, sarkazm.

2. Mobbing – istota, rodzaje, przykłady i neutralne studia przypadków.

- Jak rozpoznać powtarzalne zachowania obniżające komfort pracy?
- Rodzaje mobbingu: pionowy, poziomy, mieszany.

3. Psychologia zjawiska.

- Mechanizmy grupowe i czynniki organizacyjne sprzyjające mobbingowi.
- Reakcje ofiary – milczenie, izolacja, unikanie.
- Jak wspierać osoby zgłaszające trudności (rola „bezpiecznego kanału“)?

4. Procedury reagowania i dobre praktyki organizacyjne.

- Co zgłosić, komu, w jaki sposób?
- Jak firma przyjmuje i analizuje sygnały?

5. Rola lidera i pracowników w tworzeniu bezpiecznego środowiska pracy.

- Kompetencje liderów w tworzeniu bezpiecznej kultury pracy.
- Model lidera reagującego.
- Kodeks postaw wzmacniających bezpieczeństwo psychologiczne.

6. Szkolenia i rozwój jako narzędzie prewencji.

- Jak edukacja wpływa na zmniejszanie ryzyk?
- Budowanie systemu wsparcia w organizacji.

7. Test walidacyjny

Link do testu online zostanie wysłany po zakończonych zajęciach. Test przygotowała osoba prowadząca walidację niniejszego kursu. Test zawiera pytania do których należy wybrać jedną odpowiedź spośród trzech propozycji. Wynik testu jest automatycznie wyliczany w pliku google.

Po uzyskaniu wyniku pozytywnego, Uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu kursu.

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych 45 minut. Każdego dnia zaplanowano przerwy: 10:30-10:45, a później 12:30-13:00.

Przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi (7 x 45 minut dydaktycznych + 45 minut przerwy).

Każdy temat realizowany jest w trybie 2 godziny zajęć teoretycznych i 5 godzin zajęć praktycznych.

Na kurs zapraszamy w szczególności:

- liderów i menadżerów zespołów, którzy chcą poprawić relacje w swoich grupach,
- pracowników projektowych mających na co dzień styczność z pracą w grupie,
- pracowników, którzy chcą unikać napięć w codziennych interakcjach,
- osoby odpowiedzialne za przestrzeganie standardów równego traktowania i bezpieczeństwa w pracy,
- działy HR odpowiadające za rekrutację nowych pracowników,
- osoby chcące poprawić swoje umiejętności interpersonalne i zespołowe.

Kurs przeprowadzany będzie w formie online, bez podziału na grupy. Uczestnicy mają możliwość korzystania zarówno z kamery jak i mikrofonu. Taką chęć mogą zgłaszać na bieżąco poprzez kliknięcie ikonki „dłoni”. Pytania można również zadawać za pomocą czatu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Efektywna i asertywna komunikacja w zespole.	Piotr T. Ruta	18-06-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 16 Przerwa	Piotr T. Ruta	18-06-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 16 Efektywna i asertywna komunikacja w zespole.	Piotr T. Ruta	18-06-2026	10:45	12:30	01:45
4 z 16 Przerwa	Piotr T. Ruta	18-06-2026	12:30	13:00	00:30
5 z 16 Efektywna i asertywna komunikacja w zespole.	Piotr T. Ruta	18-06-2026	13:00	15:00	02:00
6 z 16 Kultura szacunku i równe traktowanie w miejscu pracy.	Piotr T. Ruta	01-07-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 16 Przerwa	Piotr T. Ruta	01-07-2026	10:30	10:45	00:15
8 z 16 Kultura szacunku i równe traktowanie w miejscu pracy.	Piotr T. Ruta	01-07-2026	10:45	12:30	01:45
9 z 16 Przerwa	Piotr T. Ruta	01-07-2026	12:30	13:00	00:30
10 z 16 Kultura szacunku i równe traktowanie w miejscu pracy.	Piotr T. Ruta	01-07-2026	13:00	15:00	02:00
11 z 16 Zapobieganie konfliktom, mobbingowi i sytuacjom ryzykownym.	Piotr T. Ruta	08-07-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 16 Przerwa	Piotr T. Ruta	08-07-2026	10:30	10:45	00:15
13 z 16 Zapobieganie konfliktom, mobbingowi i sytuacjom ryzykownym.	Piotr T. Ruta	08-07-2026	10:45	12:30	01:45
14 z 16 Przerwa	Piotr T. Ruta	08-07-2026	12:30	13:00	00:30
15 z 16 Zapobieganie konfliktom, mobbingowi i sytuacjom ryzykownym.	Piotr T. Ruta	08-07-2026	13:00	14:30	01:30
16 z 16 Test walidacyjny	Piotr T. Ruta	08-07-2026	14:30	15:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 062,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	145,84 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Piotr T. Ruta

Trener, coach, konsultant i doradca. Wykładowca na Studiach Podyplomowych i MBA w Uniwersytecie WSB Merito w Poznaniu i Szczecinie oraz Uniwersytecie Łódzkim. Studiował na Wydziale Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego. Jest absolwentem programu the Advanced Certificate in Marketing. Od 2004 roku jest też członkiem The Chartered Institute of Marketing i Communication Managerem Komitetu CIM Poland zarządzającego tą organizacją na terenie Polski. Ukończył Akademię Junior Chamber Poland oraz specjalistyczne kursy Best Practices for Investor Relations Professionals. Członek Klubu MBA Wyższej Szkoły Zarządzania / The Polish Open University. Od 1994 roku doradza i szkoli jako trener kompetencji menedżerskich oraz niezależny konsultant ds. komunikacji marketingowej. Posiada również doświadczenie w projektach związanych z komunikacją wewnętrzną w firmie.

Jako mówca motywacyjny ma duże doświadczenie w wystąpieniach publicznych na konferencjach i seminariach. Coach z ponad 10 letnią praktyką. Prowadzi sesje coachingowe zgodnie z standardami ICF (International Coach Federation). Łączy wiedzę i praktykę z obszaru zarządzania, rozwiązywania konfliktów, umiejętności menedżerskich, komunikacji, PR oraz HR. Specjalizuje się w zagadnieniach z zakresu zarządzania zespołami, przeciwdziałania mobbingowi i dyskryminacji, procesów komunikacji, marketingu, public relations, social media, autoprezentacji i wystąpień publicznych, technik sprzedaży, negocjacji i obsługi klienta.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik usługi otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w formie PDF, przygotowany przez prowadzących:

- skrypt

- dostęp do nagrania szkolenia na okres 21 dni.

Informacje dodatkowe

Cena bez VAT dla opłacających szkolenie, w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Zwolnienie z art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. C ustawy o VAT lub paragraf 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień VAT oraz warunków stosowania tych zwolnień

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej: <https://wektorwiedzy.pl/>

Warunki techniczne

Szkolenie będzie prowadzone za pośrednictwem Platformy ClickMeeting.

Szkolenia na ClickMeeting nie wymagają instalowania żadnego programu, są transmitowane przez przeglądarkę. Bardzo ważne jest, żeby była ona zaktualizowana do najnowszej wersji (jeśli nie będzie aktualna, podczas testu nie pojawi się zielony "✓"). W razie potrzeby istnieje też możliwość pobrania aplikacji mobilnej i uczestniczenia w szkoleniu poprzez smartfon lub tablet.

Wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2 GHz; 2 GB pamięci RAM; system operacyjny Windows 8 lub nowszy, MAC OS wersja 10.13; przeglądarka internetowa Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari; stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps.

Najbezpieczniejszą opcją jest połączenie internetowe za pomocą kabla sieciowego. Gdy nie ma takiej możliwości i pozostaje korzystanie z WiFi, warto na czas szkolenia umieścić komputer jak najbliżej routera i zadbać, aby inni użytkownicy tej samej sieci WiFi ograniczyli w tym czasie aktywności mocno obciążające sieć (np. oglądanie filmów, rozmowy wideo lub pobieranie dużych plików). Jeśli jest taka możliwość zachęcamy do przetestowania połączenia w domu oraz miejscu pracy i uczestniczenia w szkoleniu z tego miejsca, w którym będzie lepszy Internet.

Jak dołączyć do spotkania: <https://youtu.be/ZFWhNh2KHro>, <https://knowledge.clickmeeting.com/pl/infographic/jak-dolaczyc-do-wydarzenia-instrukcja-dla-uczestnika/>

Link umożliwiający uczestnictwo w kursie ważny jest od dnia poprzedzającego rozpoczęcie kursu do zakończenia zajęć.

Podstawą do rozliczenia usługi, jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Kontakt



Anna Wilk

E-mail a.wilk@wektorwiedzy.pl

Telefon (+48) 17 2831 004