



J.G.Training
JADWIGA GWÓZDŹ

★★★★☆ 4,3 / 5

153 oceny

Komunikacja interpersonalna - warsztaty efektywnej komunikacji

Numer usługi 2026/01/02/26471/3237208

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 10.03.2026 do 11.03.2026

1 832,70 PLN brutto

1 490,00 PLN netto

152,73 PLN brutto/h

124,17 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób dążących do poprawy umiejętności komunikacyjnych. Warsztat jest wartościowy zarówno dla członków zespołu, jak i liderów, a także osób pracujących z klientem wewnętrznym czy zewnętrznym. Wiedza wstępna i doświadczenie nie są wymagane
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	03-03-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	12
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa przygotowuje uczestników do świadomego i skutecznego komunikowania się w zespole poprzez rozpoznawanie barier komunikacyjnych, stylów komunikacji, mechanizmów psychologicznych oraz stosowanie narzędzi sprzyjających porozumieniu, współpracy i konstruktywnemu radzeniu sobie z trudnymi rozmowami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje bariery i mechanizmy psychologiczne zakłócające komunikację interpersonalną.	Identyfikuje barierę komunikacyjną lub mechanizm (np. projekcja, interpretacja, trójkąt dramatyczny) w opisie sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje konsekwencje danego mechanizmu dla relacji i porozumienia w zespole.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Klasyfikuje style (kolory) komunikacji oraz ich charakterystyczne zachowania.	Przyporządkowuje opis zachowania do właściwego stylu komunikacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje korzyści lub wyzwania we współpracy z danym stylem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Po co nam komunikacja i czym jest komunikacja w zespole

- znaczenie komunikacji we współpracy i budowaniu relacji
- źródła zniekształceń i bariery w procesie komunikacji – jakie zachowania i sytuacje działają na nas, jak płachta na byka
 - model góry lodowej – zachowania a myśli, emocje, intencje i potrzeby jako jedno ze źródeł zakłóceń w komunikacji
 - trójkąt dramatyczny wg S. Karpmana – jak łatwo wchodzimy w gry psychologiczne i jak określić, czy jesteśmy w którejś z ról
 - fakty i interpretacje – jak wpływają na zakłócenia w komunikacji
 - projekcja jako kluczowy mechanizm psychologiczny w komunikacji
- emocjonalne wyzwalacze, które wywołują nieporozumienia w komunikacji, a w nas uruchamiają automatyczne lub wyuczone reakcje tj. flight, fight lub freeze

1. Jak się komunikować, aby się skomunikować w zespole

- kolory komunikacji i określenie własnego koloru (stylu) komunikacji
 - specyfika zachowań poszczególnych stylów komunikacji
 - po czym poznać konkretny styl komunikacji
 - korzyści i wyzwania ze współpracy z poszczególnymi stylami
- indywidualne dostosowanie stylu komunikacji do koloru odbiorcy
 - mój indywidualny styl komunikacji
 - co wpływa na porozumienia, a co warto zminimalizować, jak dopasować swoje zachowania, aby lepiej się porozumieć z poszczególnymi stylami
- sposoby rozszyfrowywania typowych zachowań i sposobów komunikacji
 - komunikacja werbalna – znaczenie słów i metaforyka – jak to samo słowo spowoduje porozumienie z jedną osobą, a z drugą będzie miało zupełnie inny wpływ na współpracę
 - komunikacja niewerbalna – ton głosu, mowa ciała czy kontakt wzrokowy – kiedy i na co ma wpływ, jak nasza komunikacja niewerbalna wpływa na porozumienie
- jak rozpoznać „wymagający typ rozmówcy” i jakie są sposoby na porozumienie się
 - jak rozmawiać z osobą, która kładzie nacisk na idealne wykonanie zadania
 - a jak z kimś, kto uważa, że ma zawsze rację
 - metody komunikacji z osobami, które przerywają i nie dają dojść do słowa
 - rozmowa z wymagającym typem rozmówcy – praktyczne symulacje

1. Strategia komunikowania się w praktyce

- jak rozmawiać – umiejętności komunikacyjne w praktyce
- aktywne słuchanie – jak słuchać, aby usłyszeć – techniki umożliwiające usłyszenie komunikatu, a nie tego, co chcemy usłyszeć
- jak przekazywać informację, aby być zrozumiałym i profesjonalnym – cechy informacji zwrotnej wpływające na jej profesjonalny przekaz, ale i łatwiejszy odbiór przez drugą stronę
- emocje w komunikacji – jak nimi zarządzić u siebie i innych, oddzielanie emocji od faktów

1. Odpowiedzi na pytania zgłaszane przez uczestników, podsumowanie szkolenia

2. Walidacja

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. W harmonogramie nie wyszczególniono przerw. Przerwy łącznie wyniosą 120 minut.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Komunikacja interpersonalna - warsztaty efektywnej komunikacji - cz. 1	Wykładowca szkolenia	10-03-2026	10:00	16:00	06:00
2 z 3 Komunikacja interpersonalna - warsztaty efektywnej komunikacji - cz. 2	Wykładowca szkolenia	11-03-2026	09:00	14:50	05:50

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 3 Walidacja	Wykładowca szkolenia	11-03-2026	14:50	15:00	00:10

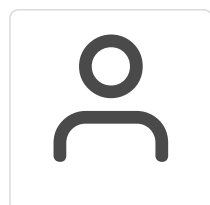
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 832,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	152,73 PLN
Koszt osobogodziny netto	124,17 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Wykładowca szkolenia

Menedżer HR z wieloletnim doświadczeniem. Od 2010 roku współpracuje z zespołami wielokulturowymi i wielopokoleniowymi w międzynarodowych korporacjach. Posiada doświadczenie w prowadzeniu rekrutacji, szkoleń dla pracowników wszystkich szczebli, w firmach o profilu produkcyjnym i sprzedażowym. Zajmowała się budowaniem komunikacji zespołów wielonarodowych, funkcjonujących w rozproszonej strukturze organizacyjnej, nastawionej na osiągnięcie celu i pracę w atmosferze współpracy.

Na co dzień współpracuje z menadżerami wszelkich szczebli wdrażając ich i umacniając w przekonaniu o wartości wdrażania procesów umożliwiających wzrost efektywności organizacji dzięki zaangażowaniu pracowników. Jako certyfikowany coach ICF w pracy stosuje podejście oparte na współpracy i wsparciu rozwoju innych.

Od 2008 roku prowadzi szkolenia na arenie polskiej i międzynarodowej, w języku angielskim i polskim, z umiejętności miękkich i HR, dla top i mid menadżerów, specjalistów. Jest opiekunem merytorycznym studiów podyplomowych "Język angielski w biznesie", wykładowcą akademickim z obszaru zarządzania biznesem i HR. Od 2000 roku prowadzi kursy biznesowe języka angielskiego, w tym kursy specjalistyczne z zakresu obsługi klienta, sprzedaży, HR, jak i kursy przygotowujące trenerów i coachów do prowadzenia szkoleń i sesji coachingowych po angielsku.

Zdobyła doświadczenie w ostatnich 5 latach

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy online – materiały w wersji elektronicznej (pliki udostępnione dzień po szkoleniu).

Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania usługi w minimum 70% ze środków publicznych zostanie zastosowane zwolnienie z VAT. Podstawa zwolnienia z VAT: Usługa podlega zwolnieniu z podatku od towarów i usług na podstawie §3 pkt 1,14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (t. jedn.Dz. U. z 2020 r., po. 1983.).

Warunki techniczne

Szkolenie odbywa się na platformie ZOOM. Niezbędnymi wymagami sprzętowymi jest komputer z dostępem do internetu. Minimalna prędkość łącz sieciowego to 512 KB/sek. Nie jest konieczna instalacja na komputerze specjalnego oprogramowania - wystarczy aktualna wersja przeglądarki Google Chrome bądź Mozilla Firefox. Linki do połączenia na szkolenie są ważne jedynie w czasie jego trwania.

Pozostałe wymagania:

Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy); 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej); System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS. Łącze internetowe o minimalnej przepustowości do zapewnienia transmisji dźwięku 512Kb/s, zalecane min. 2 Mb/s oraz min. 1 Mb/s do zapewnienia transmisji łącznie dźwięku i wizji, zalecane min. 2,5 Mb/s.

Kontakt



Katarzyna Jędrzejewska

E-mail szkolenia@jgt.pl

Telefon (+48) 228 455 253