



## Radzenie sobie z konfliktami w pracy – usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/04/09/161638/3474361

3 936,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

218,67 PLN brutto/h

177,78 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

KORYCKI &  
GRACZYK  
CONSULTING  
GROUP SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

656 ocen

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 18:00 h

📅 22.06.2026 do 23.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do:

- właścicieli firm,
- kadry zarządzającej,
- menedżerów,
- kierowników działów,
- koordynatorów,
- liderów zespołów,
- specjalistów oraz pracowników, którzy w swojej pracy zawodowej funkcjonują w środowisku wymagającym współpracy, komunikacji i rozwiązywania sytuacji spornych.
- osób, które uczestniczą w kontaktach zespołowych, prowadzą rozmowy z pracownikami, współpracownikami lub klientami, mierzą się z napięciami komunikacyjnymi, nieporozumieniami i konfliktami oraz chcą lepiej rozumieć mechanizmy konfliktu i sposoby reagowania w sytuacjach trudnych.

Od uczestników oczekuje się podstawowej umiejętności korzystania z komputera i komunikatora internetowego oraz gotowości do aktywnego udziału w zajęciach.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

30

### Data zakończenia rekrutacji

21-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do rozpoznawania źródeł konfliktów w środowisku pracy, rozróżniania stylów reagowania w sytuacjach spornych, identyfikowania barier komunikacyjnych, doboru zasad prowadzenia rozmów w konflikcie oraz stosowania rozwiązań wspierających ograniczanie napięć i poprawę współpracy w zespole.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje podstawowe pojęcia związane z konfliktem w środowisku pracy.	Definiuje podstawowe pojęcia związane z konfliktem w środowisku pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela konflikt, nieporozumienie i sytuację problemową.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje najczęstsze źródła konfliktów w pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia style reagowania w sytuacjach konfliktowych.	wskazuje cechy podstawowych stylów reagowania w konflikcie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela zachowania sprzyjające i utrudniające rozwiązanie konfliktu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje konsekwencje poszczególnych sposobów reagowania na konflikt.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady komunikacji ograniczającej napięcia w pracy.	wskazuje bariery komunikacyjne nasilające konflikt.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela komunikaty wspierające porozumienie od komunikatów eskalujących	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje zasady aktywnego słuchania i rzeczowej komunikacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia etapy rozmowy ukierunkowanej na rozwiązanie konfliktu.	wskazuje etapy przygotowania do rozmowy konfliktowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje elementy rozmowy prowadzącej do ustalenia wspólnego rozwiązania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela działania porządkujące rozmowę od działań zwiększających eskalację.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje sposoby wspierania współpracy po sytuacji konfliktowej.	wskazuje działania wspierające odbudowę współpracy w zespole.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela zasady ustalania reguł współpracy po konflikcie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje czynniki zmniejszające ryzyko nawrotu konfliktu.	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

Dzień 1

- **Godziny realizacji:** 09:00–16:45
- **Liczba godzin dydaktycznych:** 9
- **Przerwy:** 2 przerwy po 30 minut

#### **Moduł 1. Istota konfliktu w środowisku pracy (90 min)**

- pojęcie konfliktu i jego znaczenie w organizacji,
- konflikt a nieporozumienie i problem,
- najczęstsze źródła konfliktów zawodowych,
- skutki konfliktów dla zespołu i organizacji.

#### **Moduł 2. Style reagowania w sytuacjach konfliktowych (90 min)**

- podstawowe sposoby reagowania na konflikt,
- zachowania sprzyjające rozwiązaniu sporu,
- zachowania nasilające napięcie,
- konsekwencje różnych stylów reagowania.

#### **Moduł 3. Bariery komunikacyjne i mechanizmy eskalacji konfliktu (90 min)**

- najczęstsze błędy komunikacyjne,
- komunikaty zwiększające napięcie,
- wpływ emocji na przebieg konfliktu,
- znaczenie sposobu formułowania wypowiedzi.

#### **Moduł 4. Komunikacja ograniczająca napięcia (90 min)**

- zasady aktywnego słuchania,
- komunikacja rzeczowa i oparta na faktach,
- formułowanie komunikatów wspierających porozumienie,
- znaczenie pytań i doprecyzowania stanowisk.

#### **Moduł 5. Podsumowanie dnia szkoleniowego (45 min)**

- uporządkowanie kluczowych zagadnień,
- omówienie najważniejszych źródeł konfliktów i zasad reagowania,
- zebranie wniosków.

## **Dzień 2**

- **Godziny realizacji:** 09:00–17:30
- **Liczba godzin dydaktycznych:** 9
- **Przerwy:** 2 przerwy po 30 minut

#### **Moduł 6. Rozmowa ukierunkowana na rozwiązanie konfliktu (90 min)**

- przygotowanie do rozmowy konfliktowej,
- porządkowanie stanowisk stron,
- etapy rozmowy prowadzącej do ustaleń,
- zasady ograniczania eskalacji podczas rozmowy.

#### **Moduł 7. Poszukiwanie rozwiązań i ustalanie zasad współpracy (90 min)**

- identyfikowanie wspólnych celów,
- porządkowanie propozycji rozwiązań,
- ustalanie zasad dalszej współpracy,
- znaczenie odpowiedzialności i jasnych ustaleń.

#### **Moduł 8. Konflikty w zespole i rola organizacji pracy (90 min)**

- wpływ organizacji pracy na powstawanie napięć,
- konflikt wynikający z ról, odpowiedzialności i komunikacji,
- działania wspierające przejrzystość współpracy,
- ograniczanie ryzyka nawrotu konfliktu.

#### **Moduł 9. Odbudowa współpracy po sytuacji konfliktowej (90 min)**

- działania wspierające poprawę relacji zawodowych,
- zasady wzmacniania współpracy w zespole,
- porządkowanie komunikacji po konflikcie,
- dobre praktyki w zapobieganiu kolejnym napięciom.

## **Walidacja – test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie (45 min)**

### **1) Godziny i forma**

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych (1 godz. = 45 minut) łącznie 18 godzin. Usługa realizowana jest zdalnie, w czasie rzeczywistym, na platformie Google Meet. Przerwy organizacyjne i obiadowe nie są wliczane do czasu szkolenia. Grupy: 1–30 osób.

### **2) Metoda prowadzenia**

Zajęcia prowadzone są metodami interaktywnymi i aktywizującymi: krótkie wprowadzenia trenera, studia przypadków, ćwiczenia indywidualne i grupowe, symulacje sytuacji konfliktowych, warsztaty, dyskusje moderowane, analiza przykładów z praktyki zawodowej uczestników oraz praca nad indywidualnym planem rozwoju.

### **3) Grupa docelowa. Usługa skierowana jest do:**

- właścicieli firm,
- kadry zarządzającej,
- menedżerów,
- kierowników działów,
- koordynatorów,
- liderów zespołów,
- specjalistów oraz pracowników, którzy w swojej pracy zawodowej funkcjonują w środowisku wymagającym współpracy, komunikacji i rozwiązywania sytuacji spornych.
- osób, które uczestniczą w kontaktach zespołowych, prowadzą rozmowy z pracownikami, współpracownikami lub klientami, mierzą się z napięciami komunikacyjnymi, nieporozumieniami i konfliktami oraz chcą lepiej rozumieć mechanizmy konfliktu i sposoby reagowania w sytuacjach trudnych.

### **4) Cel edukacyjny**

Usługa przygotowuje uczestnika do rozpoznawania źródeł konfliktów w środowisku pracy, rozróżniania stylów reagowania w sytuacjach spornych, identyfikowania barier komunikacyjnych, doboru zasad prowadzenia rozmów w konflikcie oraz stosowania rozwiązań wspierających ograniczanie napięć i poprawę współpracy w zespole.

### **5) Walidacja – zasady zaliczenia**

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona w formie testu teoretycznego on-line z wynikiem generowanym automatycznie.

- Warunkiem zaliczenia walidacji jest uzyskanie co najmniej 80% poprawnych odpowiedzi w teście.
- Warunkiem otrzymania zaświadczenia o ukończeniu usługi jest:
- frekwencja na poziomie co najmniej 80% czasu szkolenia (bez przerw),
- uzyskanie wyniku co najmniej 80% poprawnych odpowiedzi w teście walidacyjnym.

W ramach tej metody walidacji ocenie podlega wyłącznie poprawność odpowiedzi udzielonych przez uczestnika w teście.

# **Harmonogram**

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 14</b> Moduł 1. Istota konfliktu w środowisku pracy – wideokonferencja	DOMINIK HAMERA	22-06-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 14</b> Przerwa	DOMINIK HAMERA	22-06-2026	10:30	11:00	00:30
<b>3 z 14</b> Moduł 2. Style reagowania w sytuacjach konfliktowych – ćwiczenia	DOMINIK HAMERA	22-06-2026	11:00	12:30	01:30
<b>4 z 14</b> Moduł 3. Bariery komunikacyjne i mechanizmy eskalacji konfliktu – wideokonferencja	DOMINIK HAMERA	22-06-2026	12:30	14:00	01:30
<b>5 z 14</b> Przerwa	DOMINIK HAMERA	22-06-2026	14:00	14:30	00:30
<b>6 z 14</b> Moduł 4. Komunikacja ograniczająca napięcia – ćwiczenia	DOMINIK HAMERA	22-06-2026	14:30	16:00	01:30
<b>7 z 14</b> Moduł 5. Podsumowanie dnia szkoleniowego – wideokonferencja	DOMINIK HAMERA	22-06-2026	16:00	16:45	00:45
<b>8 z 14</b> Moduł 6. Rozmowa ukierunkowana na rozwiązanie konfliktu – wideokonferencja	DOMINIK HAMERA	23-06-2026	09:00	10:30	01:30
<b>9 z 14</b> Przerwa	DOMINIK HAMERA	23-06-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 14</b> Moduł 7. Poszukiwanie rozwiązań i ustalanie zasad współpracy – ćwiczenia	DOMINIK HAMERA	23-06-2026	11:00	12:30	01:30
<b>11 z 14</b> Moduł 8. Konflikty w zespole i rola organizacji pracy – wideokonferencja	DOMINIK HAMERA	23-06-2026	12:30	14:00	01:30
<b>12 z 14</b> Przerwa	DOMINIK HAMERA	23-06-2026	14:00	14:30	00:30
<b>13 z 14</b> Moduł 9. Odbudowa współpracy po sytuacji konfliktowej – ćwiczenia	DOMINIK HAMERA	23-06-2026	14:30	16:00	01:30
<b>14 z 14</b> Walidacja – test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	DOMINIK HAMERA	23-06-2026	16:00	16:45	00:45

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 936,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	218,67 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### DOMINIK HAMERA

trener, konsultant i doradca biznesowy z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń oraz realizacji usług rozwojowych dla przedsiębiorstw, administracji i osób dorosłych. Specjalizuje się w obszarach związanych z organizacją pracy, komunikacją zawodową, usprawnianiem współpracy zespołowej oraz wykorzystaniem narzędzi wspierających efektywność działania w środowisku pracy. Posiada kompetencje w zakresie praktycznego stosowania rozwiązań wspierających komunikację, organizację procesów, współdzielenie informacji oraz porządkowanie współpracy w zespołach i organizacjach. W pracy szkoleniowej koncentruje się na praktycznych aspektach komunikacji, rozwiązywania trudnych sytuacji zawodowych, ograniczania napięć w relacjach służbowych oraz wzmocnienia jakości współpracy w środowisku pracy. Posiada doświadczenie w realizacji szkoleń dla sektora MŚP, administracji i organizacji, obejmujących tematykę organizacji pracy, narzędzi cyfrowych, komunikacji online, współpracy zespołowej oraz wykorzystania nowoczesnych rozwiązań wspierających codzienne funkcjonowanie zawodowe. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadził ponad 500 godzin szkoleń zgodnych z tematyką niniejszej usługi.



2 z 2

### MARTA SCHNEIDER

Marta Schneider – ekspertka w dziedzinie przywództwa i zarządzania, trenerka kompetencji miękkich z ponad 1500 godzin przeprowadzonych szkoleń w ostatnich pięciu latach. 350 godzin poświęciła na prowadzenie szkoleń w zakresie rozwoju przywództwa, budowania zespołów i doskonalenia umiejętności menedżerskich.

Swoje szkolenia opiera na solidnym, praktycznym fundamencie: przez 5 ostatnich lat zarządzała zespołami projektowymi i doradzała właścicielom firm, jak optymalizować procesy biznesowe, zwiększać efektywność operacyjną oraz budować kulturę zaangażowania. Dzięki temu nie tylko przekazuje wiedzę, ale również dzieli się realnym doświadczeniem menedżerskim, pokazując uczestnikom, jak zastosować narzędzia przywódcze w codziennej pracy.

Absolwentka socjologii (spec. praca socjalna) Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, wyróżniona stypendium rektora za najwyższą średnią. Łączy wiedzę z socjologii, psychologii rozwoju człowieka i zarządzania konfliktem, przekładając teorię na mierzalne rezultaty biznesowe. Uprawnienia trenerskie:

- Trener kompetencji miękkich z elementami terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach
- Trener-szkoleniowiec w nauczaniu dorosłych
- Trener osobisty: coach, mentor, tutor z elementami interwencji kryzysowej

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Komplet materiałów zostanie wysłany w wiadomości e-mail przed rozpoczęciem szkolenia do każdego z Uczestników. Będzie to skrypt wraz z prezentacją (w formacie PDF).

## Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

## Informacje dodatkowe

1. Podstawa prawna zwolnienia przedmiotowego z podatku VAT: §3 ust.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r., poz.736). W przypadku gdy Uczestnik realizuje szkolenie bez dofinansowania (komercyjnie) lub wartość dofinansowania jest mniejsza niż 70% wartości szkolenia, to do ceny netto dodaje się należny podatek VAT w wysokości 23%.

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

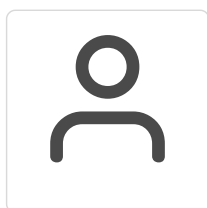
## Warunki techniczne

1. Platforma komunikacyjna – Google Meet.

2. Wymagania sprzętowe: komputer z aktualnym systemem (Windows 10 lub nowszy / macOS 12 lub nowszy / aktualna dystrybucja Linux), aktualną przeglądarkę (Chrome/Edge/Firefox/Safari – co najmniej dwie ostatnie wersje), stabilne łącze internetowe o przepustowości min. 10 Mb/s (pobieranie) i 2 Mb/s (wysyłanie), sprawną kamerę komputerową i mikrofon, sprawne słuchawki/ głośniki.

3. Okres ważności linku: od godziny zegarowej przed godziną rozpoczęcia szkolenia w dniu pierwszym do godziny zegarowej po zakończeniu szkolenia w dniu ostatnim.

## Kontakt



**Sylwia Dworzyńska**

**E-mail** [sylwia.dworzynska@hameracapital.eu](mailto:sylwia.dworzynska@hameracapital.eu)

**Telefon** (+48) 661 336 370