



4GROW Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

88 ocen

Komunikacja interpersonalna w pracy - szkolenie

Numer usługi 2026/07/31/140920/3721420

📍 Warszawa

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 07.10.2026 do 08.10.2026

1 890,00 PLN brutto

1 890,00 PLN netto

118,13 PLN brutto/h

118,13 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, które w ramach wykonywanych obowiązków realizują zadania wymagające efektywnej komunikacji oraz współpracy z innymi.

Grupę docelową stanowią w szczególności osoby, które:

- pełnią funkcje kierownicze lub przygotowują się do objęcia roli zarządzającej,
- pozostają w bezpośrednim kontakcie z klientami lub kontrahentami,
- współpracują w zespołach projektowych lub międzydziałowych,
- przekazują wiedzę i wspierają rozwój innych pracowników (np. wdrożenia, mentoring, szkolenia wewnętrzne),
- prowadzą spotkania, zebrania, warsztaty lub inne formy pracy zespołowej,
- realizują zadania organizacyjne i koordynacyjne wymagające sprawnej komunikacji.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestnika do prowadzenia komunikacji interpersonalnej w środowisku zawodowym, w tym do prowadzenia rozmów w sytuacjach trudnych, stosowania zasad aktywnego słuchania, przekazywania informacji zwrotnej, dopasowywania sposobu komunikacji do odbiorcy oraz wykorzystywania technik wspierających współpracę, porozumienie i skuteczną wymianę informacji w zespole.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi komunikację interpersonalną wspierającą współpracę w zespole.	stosuje zasady aktywnego słuchania podczas rozmowy;	Wywiad ustrukturyzowany
	dobiera sposób komunikacji do sytuacji i celu rozmowy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przekazuje informacje zwrotne w sytuacjach zawodowych.	formułuje komunikaty korygujące z zachowaniem zasad konstruktywnego feedbacku;	Wywiad ustrukturyzowany
	przekazuje uznanie i ocenę zachowań w sposób rzeczowy i adekwatny do sytuacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki komunikacyjne w sytuacjach trudnych i wymagających.	reaguje na krytykę oraz odmienne stanowiska podczas rozmowy;	Wywiad ustrukturyzowany
	wykorzystuje pytania i parafrazę do doprecyzowania informacji oraz budowania porozumienia.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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: Komunikacja interpersonalna w pracy

1. Komunikacja w zespole - jak wspólnie wypracowywać rozwiązania

- Techniki asertywnego prezentowania własnych pomysłów i rozwiązań
- Konstruktywna ocena pomysłów i rozwiązań w pracy zespołowej
- Reagowanie na krytykę podczas spotkań i dyskusji zespołowych

2. Trening komunikacji interpersonalnej

Ćwiczenia praktyczne z zakresu komunikacji interpersonalnej w grupie.

- Komunikacja w sytuacjach trudnych i konfrontacyjnych
- Udzielanie informacji zwrotnej w wymagających sytuacjach interpersonalnych
- Proaktywna komunikacja i odpowiedzialność za przebieg rozmowy

3. Dyplomacja w komunikacji

- Udzielanie feedbacku korygującego i wyrażanie uznania
- Komunikowanie problemów, niezadowolenia i dezaprobaty
- Komunikowanie oczekiwań wobec osób opóźniających realizację zadań
- Stawianie granic i komunikowanie własnych potrzeb
- Dopasowanie komunikacji do celu rozmowy:
 - motywowanie do działania lub podjęcia decyzji
 - angażowanie i wzmacnianie odpowiedzialności odbiorcy
 - budowanie autorytetu i wiarygodności

4. Ukryte Poziomy Komunikatów™

To, czego nie widać i nie słysząc, ale wpływa na przebieg rozmowy

- Rozpoznawanie ukrytych znaczeń i intencji w komunikacji
- Wzmacnianie przekazu poprzez przekładanie komunikatów ukrytych na komunikaty jawne
- Model 4 płaszczyzn komunikacji (4 par uszu) według F. Schulza von Thuna
- Komunikacja z różnymi typami rozmówców:
 - kobiety i mężczyźni - różnice komunikacyjne
 - osoby wrażliwe i osoby komunikujące się bezpośrednio
 - osoby nadinterpretujące i osoby oczekujące jednoznacznych komunikatów
 - komunikacja międzypokoleniowa (Baby Boomers, X, Y, Z)

5. Podnoszenie efektywności komunikacji interpersonalnej

- Komunikacja werbalna i niewerbalna
- Aktywne słuchanie:
 - dopytywanie
 - zatrzymywanie
 - podsumowywanie
 - odzwierciedlanie
 - parafrazowanie
- Rodzaje pytań w komunikacji:
 - pytania zamknięte
 - pytania otwarte
 - pytania coachingowe

6. Neurolingwistyka w komunikacji (NLP) - Metamodel

- Rozpoznawanie generalizacji, zniekształceń i pominięć informacji

- Pytania Metamodelu w procesie komunikacji
- Wpływ doboru słów, presupozycji i konstrukcji językowych na przebieg rozmowy
- Komunikacja ukierunkowana na budowanie porozumienia
- Analiza praktycznych przykładów komunikacyjnych

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Komunikacja w zespole projektowym – jak dochodzić do wspólnych rozwiązań	Zajęcia	Karolina Prusińska	07-10-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 -	Przerwa	-	07-10-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Trening komunikacji w różnych sytuacjach	Zajęcia	Karolina Prusińska	07-10-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 15 -	Przerwa	-	07-10-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 15 Dyplomacja w komunikacji	Zajęcia	Karolina Prusińska	07-10-2026	13:00	14:45	01:45
6 z 15 -	Przerwa	-	07-10-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 15 Dyplomacja w komunikacji (część II)	Zajęcia	Karolina Prusińska	07-10-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 15 Ukryte Poziomy Komunikatów™	Zajęcia	Karolina Prusińska	08-10-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 -	Przerwa	-	08-10-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 Podnoszenie efektywności komunikacji interpersonalnej	Zajęcia	Karolina Prusińska	08-10-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 15 -	Przerwa	-	08-10-2026	12:15	13:00	00:45
12 z 15 Podnoszenie efektywności komunikacji interpersonalnej (część II)	Zajęcia	Karolina Prusińska	08-10-2026	13:00	14:45	01:45
13 z 15 -	Przerwa	-	08-10-2026	14:45	15:00	00:15
14 z 15 Neurolingwistyka w komunikacji (NLP) – metamodel	Zajęcia	Karolina Prusińska	08-10-2026	15:00	16:00	01:00
15 z 15 -	Walidacja	-	08-10-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto 1 890,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 1 890,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 118,13 PLN

Koszt osobogodziny netto 118,13 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Prusińska

Trener z wieloletnim doświadczeniem, psycholog biznesu, certyfikowany coach i praktyk biznesu. Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego ze specjalizacjami Psychologia Organizacji i Pracy oraz Wspieranie Rozwoju Osobowości. Łączy wiedzę psychologiczną z praktyką trenerską, projektując szkolenia rozwijające kompetencje komunikacyjne i interpersonalne.

Prowadziła kluczowe programy rozwojowe, m.in. Akademię Rozwoju Menedżerów i TOP 15, wspierając pracowników o wysokim potencjale. Jako trener wewnętrzny w międzynarodowej korporacji stworzyła cykl szkoleń dla menedżerów dotyczących komunikacji w zmianie, współpracy zespołowej i efektywnego prowadzenia spotkań.

Projektuje i realizuje szkolenia z komunikacji, asertywności, zarządzania emocjami, obsługi klienta i efektywności osobistej. Pracowała z uczestnikami na różnych poziomach organizacji, dzięki czemu dobrze rozumie ich potrzeby. Jej programy realnie wpływały na poprawę współpracy, jakości relacji i wyników zespołów.

Wprowadziła coaching grupowy jako narzędzie wzmacniające kompetencje komunikacyjne menedżerów. Ma doświadczenie w projektach team-buildingowych i wyprawach rozwojowych łączących pracę nad relacjami z procesami coachingowymi.

Ukończyła m.in. Profesjonalnego Trenera, Szkołę Coachów Biznesu, Szkołę Coachingu Grupowego i Zespołowego oraz Zen Coaching Training. Autorka artykułów o rozwoju osobistym i komunikacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe wspierające proces uczenia się, obejmujące:

- materiały dydaktyczne w formie drukowanej zawierające ćwiczenia oraz opis omawianych zagadnień,
- dostęp do materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (np. platforma online, prezentacje).

Materiały są powiązane z zakresem merytorycznym usługi i umożliwiają utrwalenie wiedzy oraz samodzielne wykorzystanie poznanych narzędzi w praktyce zawodowej po zakończeniu szkolenia.

Informacje dodatkowe

Gwarancja realizacji usługi

Usługa zostanie zrealizowana po osiągnięciu minimalnej liczby uczestników, tj. 4 osób. W przypadku nieosiągnięcia minimalnej liczby uczestników dostawca usługi zastrzega możliwość zmiany terminu realizacji lub odwołania usługi.

Dodatkowe wsparcie uczestników

Po zakończeniu usługi uczestnicy mają możliwość skorzystania z dodatkowego wsparcia rozwojowego w postaci:

- indywidualnej sesji (1:1) z trenerem w wymiarze do 90 minut, realizowanej w okresie do 12 miesięcy od zakończenia szkolenia,
- konsultacji wspierających wdrażanie efektów uczenia się w praktyce zawodowej.

Diagnoza potrzeb uczestników

Przed rozpoczęciem usługi realizowana jest diagnoza potrzeb i oczekiwań uczestników w zakresie objętym szkoleniem. Zebrane informacje wykorzystywane są do dostosowania sposobu realizacji usługi do poziomu i potrzeb grupy.

Więcej informacji na stronie: <https://4grow.pl/szkolenia/komunikacja-szkolenie-z-komunikacji-interpersonalnej>

Adres

al. Aleja "Solidarności" 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Lokalizacja szkolenia jest dobrze skomunikowana z centrum Warszawy i umożliwia wygodny dojazd zarówno komunikacją miejską, jak i samochodem.

Komunikacja miejska

Najbliższy przystanek: Wola-Ratusz

Tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

Autobusy: 157, 171, 190

Metro

Metro Ratusz Arsenal – ok. 6 min komunikacją miejską

Metro Rondo ONZ – ok. 8 min komunikacją miejską

Metro Rondo Daszyńskiego – ok. 10 min (komunikacja miejska + krótki spacer)

Dworce kolejowe

Dojazd z głównych dworców kolejowych zajmuje około 12 minut komunikacją miejską:

Warszawa Centralna

Warszawa Śródmieście
Warszawa Ochota
Warszawa Śródmieście WKD

Parking

Uczestnicy szkolenia mogą korzystać z ogólnodostępnych miejsc parkingowych znajdujących się w pobliżu sali szkoleniowej. W okolicy dostępne są zarówno miejsca w miejskiej strefie parkowania, jak i parkingi prywatne. Przykładowa lokalizacja parkingu:

Parking Hotelu Ibis Warszawa Centrum – około 200 m od miejsca szkolenia.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



WOJCIECH WALCZAK

E-mail wojciech.walczak@4grow.pl

Telefon (+48) 531 314 431