



SABINA
ADAMOWICZ

★★★★★ 4,9 / 5

512 ocen

WSPÓLNA REZYLIENCJA: WARSZTATY BUDOWANIA SILNEGO ZESPOŁU I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Numer usługi 2026/08/28/119579/3773292

📍 Szczecin

🏢 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 h

📅 02.11.2026 do 13.11.2026

5 760,00 PLN brutto

5 760,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w zespołach operacyjnych, administracyjnych i technicznych, a w szczególności: • pracowników realizujących zadania pod presją czasu i odpowiedzialności, • osób współpracujących w zespołach projektowych i zadaniowych, • pracowników mających codzienny kontakt z klientami, dostawcami lub partnerami biznesowymi, • osób chcących rozwijać kompetencje w zakresie komunikacji, współpracy zespołowej oraz organizacji pracy.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	01-11-2026
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

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie skutecznej komunikacji, współpracy zespołowej oraz organizacji pracy w środowisku wymagającym działania pod presją czasu i odpowiedzialności zawodowej. Uczestnicy rozwiną umiejętności związane z efektywnym przepływem informacji, rozwiązywaniem sytuacji problemowych oraz budowaniem zaangażowania i efektywności zespołu w ich środowisku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Skutecznie komunikuje się i współpracuje w zespole administracyjnym i technicznym	-zna zasady skutecznej komunikacji interpersonalnej, -rozumie znaczenie przepływu informacji w pracy zespołowej, -identyfikuje bariery komunikacyjne występujące w środowisku pracy, - rozumie wpływ komunikacji na bezpieczeństwo i efektywność realizowanych zadań, - stosuje zasady jasnego i precyzyjnego przekazywania informacji, - aktywnie współpracuje podczas realizacji zadań zespołowych, - adekwatnie reaguje na sytuacje problemowe i nieporozumienia, - wykazuje odpowiedzialność za realizację wspólnych celów zespołu, - buduje relacje oparte na zaufaniu i wzajemnym szacunku.	Test teoretyczny
Rozpoznaje źródła stresu i przeciwdziała przeciążeniu zawodowemu	- zna mechanizmy stresu i wypalenia zawodowego, - rozumie wpływ przeciążenia psychicznego na jakość pracy i bezpieczeństwo, - identyfikuje czynniki stresogenne występujące w środowisku pracy, - rozpoznaje symptomy przeciążenia zawodowego u siebie i współpracowników, - zna sposoby ograniczania napięcia i przeciążenia w pracy, - stosuje metody wspierające organizację pracy i regenerację psychofizyczną, - adekwatnie reaguje w sytuacjach zwiększonego napięcia i presji, - rozwija postawę odpowiedzialności za własny dobrostan i efektywność pracy, - wykazuje świadomość znaczenia wzajemnego wsparcia w zespole.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Skutecznie komunikuje się i współpracuje pod presją czasu	- zna zasady komunikacji w sytuacjach trudnych i stresowych, - rozumie znaczenie współpracy podczas realizacji zadań wymagających szybkiej reakcji, - identyfikuje role i odpowiedzialność członków zespołu w sytuacjach problemowych, - zna sposoby podejmowania decyzji w warunkach presji czasu, - stosuje skuteczne metody komunikacji podczas realizacji zadań zespołowych, - współpracuje przy rozwiązywaniu problemów operacyjnych, - adekwatnie reaguje na zmieniające się warunki pracy i sytuacje kryzysowe, - zachowuje odpowiedzialność i opanowanie w sytuacjach wymagających szybkiego działania, - wspiera zespół w realizacji wspólnych celów pod presją czasu.	Test teoretyczny
Buduje zespół i wspiera jego odporność	- zna zasady budowania efektywnej współpracy zespołowej, - rozumie znaczenie wzajemnego wsparcia i odpowiedzialności w środowisku pracy, - identyfikuje działania wpływające na efektywność i zaangażowanie zespołu, - zna dobre praktyki wspierające organizację pracy i komunikację, - uczestniczy w opracowywaniu zasad współpracy zespołowej, - proponuje rozwiązania usprawniające organizację pracy, - wspiera budowanie pozytywnych relacji zawodowych, - wykazuje postawę zaangażowania i odpowiedzialności za funkcjonowanie zespołu, - rozwija świadomość wpływu własnych działań na efektywność pracy całego zespołu.	Test teoretyczny

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 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: Współpraca w zespole

- rola komunikacji w pracy zespołów technicznych,
- bariery komunikacyjne w środowisku pracy,
- skuteczny przepływ informacji podczas realizacji zadań,
- odpowiedzialność indywidualna i zespołowa,
- budowanie zaufania i współpracy.

Dzień 2: Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

- źródła stresu w pracy administracyjnej i technicznej,
- wpływ przeciążenia na bezpieczeństwo i jakość pracy,
- sygnały ostrzegawcze wypalenia zawodowego,
- budowanie odporności psychicznej,
- sposoby organizacji pracy ograniczające przeciążenie.

Dzień 3: Komunikacja i współpraca pod presją czasu

- komunikacja w sytuacjach trudnych,
- współpraca podczas realizacji zadań wymagających szybkiej reakcji,
- podejmowanie decyzji pod presją,
- role zespołowe i odpowiedzialność,
- rozwiązywanie problemów operacyjnych.

Dzień 4: Budowanie efektywnego i odpornego zespołu

- dobre praktyki współpracy zespołowej,
- organizacja pracy wspierająca efektywność,
- wzajemne wsparcie i odpowiedzialność,
- budowanie zaangażowania pracowników,
- tworzenie zasad skutecznej komunikacji.

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnych warsztatów grupowych z wykorzystaniem:

- prezentacji trenerskich,
- ćwiczeń zespołowych,
- analizy przypadków,
- moderowanych dyskusji,
- elementów treningu kompetencji psychospołecznych,
- praktycznych zadań rozwijających komunikację i współpracę zespołową.

Uczestnicy biorą aktywny udział w ćwiczeniach i zadaniach praktycznych realizowanych podczas szkolenia.

Usługa odbywa się w godzinach zegarowych a przerwy są wliczone w czas szkolenia.

Po szkoleniu nastąpi walidacja w formie testu teoretycznego.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Współpraca w zespole	Zajęcia	Jakub Ciochocki	02-11-2026	07:00	10:00	03:00
2 z 21 -	Przerwa	-	02-11-2026	10:00	10:30	00:30
3 z 21 Współpraca w zespole	Zajęcia	Jakub Ciochocki	02-11-2026	10:30	12:30	02:00
4 z 21 -	Przerwa	-	02-11-2026	12:30	13:15	00:45
5 z 21 Współpraca w zespole	Zajęcia	Jakub Ciochocki	02-11-2026	13:15	15:00	01:45
6 z 21 Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu	Zajęcia	Jakub Ciochocki	04-11-2026	07:00	10:00	03:00
7 z 21 -	Przerwa	-	04-11-2026	10:00	10:30	00:30
8 z 21 Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu	Zajęcia	Jakub Ciochocki	04-11-2026	10:30	12:30	02:00
9 z 21 -	Przerwa	-	04-11-2026	12:30	13:15	00:45
10 z 21 Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu	Zajęcia	Jakub Ciochocki	04-11-2026	13:15	15:00	01:45
11 z 21 Komunikacja i współpraca pod presją czasu	Zajęcia	Jakub Ciochocki	12-11-2026	07:00	10:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 21 -	Przerwa	-	12-11-2026	10:00	10:30	00:30
13 z 21 Komunikacja i współpraca pod presją czasu	Zajęcia	Jakub Ciochocki	12-11-2026	10:30	12:30	02:00
14 z 21 -	Przerwa	-	12-11-2026	12:30	13:15	00:45
15 z 21 Komunikacja i współpraca pod presją czasu	Zajęcia	Jakub Ciochocki	12-11-2026	13:15	15:00	01:45
16 z 21 Budowanie efektywnego i odpornego zespołu	Zajęcia	Jakub Ciochocki	13-11-2026	07:00	10:00	03:00
17 z 21 -	Przerwa	-	13-11-2026	10:00	10:30	00:30
18 z 21 Budowanie efektywnego i odpornego zespołu	Zajęcia	Jakub Ciochocki	13-11-2026	10:30	12:30	02:00
19 z 21 -	Przerwa	-	13-11-2026	12:30	13:15	00:45
20 z 21 Budowanie efektywnego i odpornego zespołu	Zajęcia	Jakub Ciochocki	13-11-2026	13:15	14:30	01:15
21 z 21 -	Walidacja	-	13-11-2026	14:30	15:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	26:30
w tym suma godzin walidacji	00:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	36:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 760,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 760,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jakub Ciochocki

Trener biznesu, rozwoju osobistego, organizacji pozarządowych, konsultant kryzysowy, coach, menedżer sprzedaży. Z wykształcenia pedagog specjalny, absolwent psychologii biznesu oraz coachingu, szkoły trenerów biznesu Akademii SET. Zwolennik nauki przez doświadczenia, w tym także outdoor learningu.

Specjalizuje się w szkoleniach: leaderskich i menedżerskich, szkoleniach z zakresu sprzedaży i obsługi klienta. Pracuje i szkoli także w zakresie równowagi w życiu zawodowym i osobistym, zarządzaniu stresem, inteligencji emocjonalnej zarządzaniu różnorodnością. Wspiera wprowadzanie zmian wykorzystując narzędzia takiej jak: coaching, mentoring, facylitację, design thinking. Prowadzi też projekty związane z etykietą biznesu w różnych obszarach jej funkcjonowania i kreowaniu marki osobistej. W codziennej pracy wykorzystuje takie narzędzia jak: MTQ Plus i MTQ 48 – badania

odporności psychicznej, Extended DISC.

W swoich szkoleniach łączy teorię z doświadczeniem i pasją. Poszukuje rozwiązań nieszablonowych oraz wykorzystuje w nauce praktyczne działanie i doświadczenia. Współtworzy i wdraża programy rozwojowe w organizacjach, wspiera w poszukiwaniu nowych, nieszablonowych rozwiązań.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały podsumowujące szkolenie w formie plików PDF

Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem szkolenia może zostać pracownik zainteresowany rozwojem kompetencji w zakresie komunikacji, współpracy zespołowej oraz organizacji pracy w środowisku zawodowym.

Nie jest wymagane posiadanie specjalistycznego przygotowania ani wcześniejszego doświadczenia szkoleniowego.

Informacje dodatkowe

Karta usługi bez vat - szkolenie przeznaczone dla uczestnika, który otrzyma co najmniej 70% dofinansowania.

Na podstawie §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. , Uczestnicy, którzy otrzymują dofinansowanie w wysokości 70% lub wyższej nie opłacają VAT-u z usługi.

Adres

ul. Wiosenna 28
70-807 Szczecin
woj. zachodniopomorskie

Kontakt



Sabina Adamowicz

E-mail sabinaadamowicz@wp.pl

Telefon (+48) 660 673 882