

Szkolenia otwarte

# Filary efektywnej komunikacji w środowisku zawodowym

Jak budować efektywną komunikację w środowisku zawodowym?

- Poznaj kluczowe filary skutecznej komunikacji i naucz się je stosować w praktyce
- Opanuj techniki aktywnego słuchania i empatii, które wzmocnią Twoje relacje zawodowe
- Zdobądź umiejętność udzielania i przyjmowania konstruktywnej informacji zwrotnej

## O szkoleniu

Dwudniowe szkolenie „Filary efektywnej komunikacji w środowisku zawodowym” to intensywny warsztat, który wyposaży Cię w praktyczne narzędzia do budowania skutecznej komunikacji w pracy. Umiejętność efektywnego porozumiewania się stanowi fundament profesjonalnych relacji, bezpośrednio wpływając na produktywność zespołu i atmosferę w miejscu pracy.

Podczas szkolenia poznasz nie tylko teoretyczne podstawy efektywnej komunikacji, ale przede wszystkim będziesz miał okazję przećwiczyć konkretne techniki w praktyce. Poprzez serię interaktywnych ćwiczeń, analizę przypadków i pracę w grupach rozwiniesz umiejętności niezbędne do budowania pozytywnych relacji zawodowych i rozwiązywania konfliktów.

Szkolenie prowadzone jest w formie warsztatowej, co oznacza, że teoria jest ściśle połączona z praktyką. Każdy moduł zawiera elementy interaktywne, które pozwalają na natychmiastowe zastosowanie zdobytej wiedzy. Dzięki małej grupie uczestników trener może dostosować przykłady i ćwiczenia do specyficznych wyzwań, z którymi mierzysz się w swoim środowisku zawodowym.

## Program szkolenia

### Dzień 1

- 1. Czym są i jakie są filary efektywnej komunikacji w środowisku zawodowym**  
część teoretyczna + ćwiczenia
- 2. Słyszeć czy słuchać? Czym jest aktywne słuchanie**  
część teoretyczna + ćwiczenia
- 3. Empatia i inteligencja emocjonalna – zrozumienie emocji w komunikacji**  
część teoretyczna + ćwiczenia
- 4. Bariery komunikacji – czym są i jak je przełamać**  
część teoretyczna + ćwiczenia
- 5. Komunikacja odporna na konflikty**  
część teoretyczna + ćwiczenia

### Dzień 2

- 1. Konstruktywna informacja zwrotna i trudne rozmowy**  
część teoretyczna + ćwiczenia
- 2. Modele informacji zwrotnej**  
część teoretyczna + ćwiczenia
- 3. Jak otrzymywać informacje zwrotne bez obrony**  
część teoretyczna + ćwiczenia
- 4. Scenariusze z doświadczeń uczestników i praca w grupach**

## Trenerzy prowadzący szkolenie



### Karolina Stępień-Cach

Psycholog, psycholog sportu, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (CBT), coach. Ma doświadczenie budowania zespołów w roli menedżerki i mentorki talentów – jest założycielką Fundacji Inteligentny Trening 2.0.



### Kinga Gajewska

Psycholożka, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (CBT) w trakcie certyfikacji, coach. Swoje doświadczenie budowała pracując w dużych organizacjach w obszarze komunikacji. Prowadzi warsztaty i webinary z szeroko rozumianego zakresu komunikacji, profilaktyki zdrowia psychicznego i obszarów związanych z well-being.

Najbliższe szkolenia:

📍 Poznań 📅 16-17.10.2025

📍 Warszawa 📅 02-03.10.2025

**CENA REGULARNA****1649 zł****CENA EARLY BIRD****999 zł**

Ceny zawierają podatek VAT



# Filary efektywnej komunikacji w środowisku zawodowym

## Czego się nauczysz?

- ✓ **Filary efektywnej komunikacji w środowisku zawodowym**  
Poznasz kluczowe elementy skutecznej komunikacji, takie jak jasność przekazu, aktywne słuchanie, empatia i asertywność. Zrozumiesz, jak te filary wpływają na jakość relacji zawodowych i efektywność pracy zespołowej. Nauczysz się, jak świadomie wykorzystywać te elementy w codziennej komunikacji, aby budować zrozumienie i współpracę w zespole.
- ✓ **Aktywne słuchanie**  
Odkryjesz różnicę między biernym słyszeniem a aktywnym słuchaniem. Poznasz techniki, które pomogą Ci skupić się na rozmówcy, takie jak parafrazowanie, klaryfikacja i zadawanie otwartych pytań. Nauczysz się, jak poprzez aktywne słuchanie budować zaufanie, lepiej rozumieć potrzeby innych i efektywniej rozwiązywać problemy.
- ✓ **Empatia i inteligencja emocjonalna w komunikacji**  
Zgłębisz rolę emocji w procesie komunikacji. Nauczysz się rozpoznawać i nazywać emocje – zarówno własne, jak i innych osób. Poznasz techniki rozwijania empatii, które pozwolą Ci lepiej zrozumieć perspektywę rozmówcy i budować głębsze relacje zawodowe. Zdobędziesz umiejętność zarządzania emocjami w trudnych sytuacjach komunikacyjnych.
- ✓ **Bariera komunikacji i sposoby ich przełamania**  
Zidentyfikujesz najczęstsze bariery komunikacyjne, takie jak uprzedzenia, stereotypy czy różnice kulturowe. Nauczysz się rozpoznawać te przeszkody w codziennych interakcjach zawodowych. Poznasz strategie przełamania barier komunikacyjnych, które pomogą Ci w budowaniu efektywnej komunikacji nawet w trudnych sytuacjach.
- ✓ **Komunikacja odporna na konflikty**  
Opanujesz techniki komunikacji, które pomagają zapobiegać konfliktom i rozwiązywać je, gdy już się pojawią. Nauczysz się, jak formułować komunikaty w sposób asertywny, ale nieagresywny. Poznasz strategie deeskalacji napięć i budowania porozumienia w sytuacjach konfliktowych. Te umiejętności pozwolą Ci utrzymać pozytywne relacje zawodowe nawet w obliczu różnic zdań czy interesów.
- ✓ **Konstruktywna informacja zwrotna i trudne rozmowy**  
Zdobędziesz umiejętność udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej, która motywuje do rozwoju i poprawy. Nauczysz się, jak prowadzić trudne rozmowy w sposób profesjonalny i efektywny. Poznasz techniki formułowania komunikatów, które są konkretne, obiektywne i zorientowane na rozwiązania. Przećwiczysz, jak radzić sobie z emocjami – zarówno własnymi, jak i rozmówcy – podczas udzielania krytyki.
- ✓ **Modele informacji zwrotnej**  
Poznasz różne modele udzielania informacji zwrotnej i nauczysz się, jak dostosować model do konkretnej sytuacji i osoby, aby zmaksymalizować pozytywny wpływ feedbacku. Dzięki praktycznym ćwiczeniom, będziesz mógł natychmiast zastosować te modele w realnych sytuacjach zawodowych.
- ✓ **Przyjmowanie informacji zwrotnej bez postawy obronnej**  
Odkryjesz, jak przyjmować informację zwrotną w sposób otwarty i konstruktywny, bez popadania w postawę obronną. Nauczysz się technik aktywnego słuchania i zadawania pytań, które pomogą Ci lepiej zrozumieć otrzymany feedback. Poznasz strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami, które mogą pojawić się podczas otrzymywania krytyki. Te umiejętności pozwolą Ci wykorzystać każdą informację zwrotną jako okazję do rozwoju i doskonalenia swoich kompetencji.
- ✓ **Scenariusze z doświadczeń uczestników i praca w grupach**  
Weźmiesz udział w praktycznych ćwiczeniach opartych na rzeczywistych scenariuszach z życia zawodowego. Będziesz miał okazję przećwiczyć nowe nabyte umiejętności w bezpiecznym środowisku, otrzymując konstruktywną informację zwrotną od trenera i innych uczestników. Praca w grupach pozwoli Ci na wymianę doświadczeń i perspektyw, co wzbogaci Twoje rozumienie różnorodnych sytuacji komunikacyjnych w środowisku zawodowym.

## Dla kogo?

- ✓ **Menedżerowie i liderzy zespołów**  
Jeśli zarządzasz zespołem, to szkolenie pomoże Ci rozwinąć umiejętności niezbędne do efektywnej komunikacji z pracownikami, budowania zaangażowania i rozwiązywania konfliktów. Nauczysz się, jak udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej, prowadzić trudne rozmowy i tworzyć atmosferę otwartej komunikacji w zespole. Te umiejętności pozwolą Ci na budowanie silniejszych relacji z pracownikami i zwiększenie efektywności zespołu.
- ✓ **Specjaliści HR i trenerzy wewnętrzni**  
Dla profesjonalistów HR i trenerów wewnętrznych to szkolenie będzie cennym źródłem wiedzy i narzędzi do projektowania i prowadzenia szkoleń z zakresu komunikacji w organizacji. Zdobędziesz umiejętności niezbędne do wspierania rozwoju kompetencji komunikacyjnych pracowników na wszystkich szczeblach. Poznasz modele i techniki, które możesz wykorzystać w programach rozwojowych i procesach coachingowych.
- ✓ **Pracownicy działów obsługi klienta i sprzedaży**  
Jeśli pracujesz bezpośrednio z klientami, to szkolenie wyposaży Cię w narzędzia do efektywnej komunikacji, budowania relacji i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Nauczysz się, jak aktywnie słuchać potrzeb klientów, jak empatycznie reagować na ich emocje i jak profesjonalnie radzić sobie z reklamacjami. Te umiejętności przełożą się na wyższy poziom satysfakcji klientów i lepsze wyniki sprzedażowe.
- ✓ **Każdy, kto chce poprawić swoje relacje zawodowe i osobiste**  
Niezależnie od stanowiska i branży, jeśli zależy Ci na poprawie swoich umiejętności komunikacyjnych i budowaniu lepszych relacji zawodowych, to szkolenie jest dla Ciebie. Nauczysz się, jak efektywnie przekazywać swoje myśli i pomysły, jak aktywnie słuchać i rozumieć perspektywę innych osób oraz jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami komunikacyjnymi. Te uniwersalne umiejętności przydadzą Ci się zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, przyczyniając się do budowania bardziej satysfakcjonujących relacji międzyludzkich.



# Filary efektywnej komunikacji w środowisku zawodowym

## Informacje organizacyjne

- Szkolenie odbywa się w formie otwartej, dostępnej dla uczestników z różnych firm i branż.
- W cenę wliczony jest catering (przerwy kawowe i lunch).
- Nocleg nie jest wliczony w cenę.
- Warunkiem uczestnictwa jest dokonanie pełnej przedpłaty przed szkoleniem.
- Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania szkolenia lub zmiany terminu najpóźniej na 14 dni przed jego rozpoczęciem (w przypadku niezbrania odpowiedniej liczby uczestników lub z przyczyn losowych).
- W przypadku odwołania szkolenia przez Organizatora, uczestnikowi przysługuje zwrot pełnej wpłaconej kwoty lub możliwość udziału w alternatywnym terminie/szkoleniu.
- Rezygnacja uczestnika ze szkolenia możliwa jest do 14 dni przed szkoleniem. Przysługuje wtedy prawo do udziału w wybranym szkoleniu w innym terminie lub w innym szkoleniu z oferty.
- Rezygnacja w terminie krótszym niż 14 dni skutkuje pełnym obciążeniem uczestnika kosztami udziału.

Pełne warunki uczestnictwa w szkoleniach znaleźć można na naszej stronie [www](http://www.newheroes.pl)



## Szkolenia dla firm

### Dostosowane rozwiązania szkoleniowe dla Twojego zespołu

Potrzebujesz kompleksowego rozwiązania szkoleniowego dla większej grupy pracowników? Oferujemy możliwość przeprowadzenia tego szkolenia jako dedykowanego programu wewnętrznego, specjalnie dostosowanego do potrzeb i wyzwań Twojej organizacji.

Nasze szkolenia wewnętrzne to nie tylko standardowy program realizowany w Twojej siedzibie. To w pełni spersonalizowane doświadczenie edukacyjne, które uwzględnia specyfikę branży, kulturę organizacyjną i rzeczywiste wyzwania, z którymi mierzą się Twoi pracownicy na co dzień.

### Jak przebiega proces organizacji szkolenia wewnętrznego?

- Przeprowadzamy szczegółową analizę potrzeb szkoleniowych Twojej organizacji
- Przygotowujemy spersonalizowany program uwzględniający specyfikę branży i poziom uczestników
- Dobieramy odpowiednie metody i narzędzia szkoleniowe
- Realizujemy szkolenie w uzgodnionym terminie i formie
- Zapewniamy ewaluację efektów i rekomendacje dalszych działań rozwojowych

### Dlaczego warto wybrać szkolenie wewnętrzne?

- **Pełna personalizacja treści** - dostosujemy program, przykłady i studia przypadków do realiów Twojej firmy, co znacząco zwiększa praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy
- **Maksymalna efektywność kosztowa** - szkoląc jednocześnie większą grupę pracowników, otrzymujesz korzystniejsze warunki finansowe przy zachowaniu najwyższej jakości
- **Budowanie wspólnego języka** - cały zespół zdobywa te same kompetencje i narzędzia, co usprawnia komunikację i współpracę po zakończeniu szkolenia
- **Elastyczność organizacyjna** - to Ty decydujesz o terminie, miejscu i formie szkolenia (stacjonarnie w Twojej siedzibie, w zewnętrznej lokalizacji lub online)
- **Wzmocnienie kultury organizacyjnej** - wspólne doświadczenie szkoleniowe integruje zespół i wzmacnia poczucie przynależności do organizacji
- **Długofalowe wsparcie wdrożeniowe** - oferujemy dodatkowe sesje follow-up, które pomagają w praktycznym zastosowaniu zdobytej wiedzy i umiejętności

Zainwestuj w rozwój całego zespołu i stwórz środowisko, w którym nowe kompetencje mogą być natychmiast wdrażane i wspierane przez wszystkich współpracowników.