

ALTKOM AKADEMIA
SPÓŁKA AKCYJNA

Komunikacja i budowanie relacji - forma zdalna w czasie rzeczywistym

Numer usługi 2024/06/27/120967/2200646

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 20.11.2024 do 21.11.2024

1 722,00 PLN brutto

1 400,00 PLN netto

172,20 PLN brutto/h

140,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla członków zespołu, szefów dla osób, które chcą budować i rozwijać relacje z otoczeniem.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	13-11-2024
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	10
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa potwierdza przygotowanie Uczestnika do budowania relacji w swoim zespole i otoczeniu biznesowym. Uczestnik po szkoleniu wychwytuje różnice osobowości co przekłada się na korzyść współpracy, wyznacza granice w relacjach z innymi ludźmi, wychwytuje sytuacje, które mogą wyłonić konflikt.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
- buduje relacje w swoim zespole i otoczeniu biznesowym	- definiuje różne osobowości w zespole i charakteryzuje różnice między nimi - rozpoznaje sytuacje, które mogą wywołać konflikt - charakteryzuje różne style komunikacji wśród pracowników - charakteryzuje rodzaje emocji	Test teoretyczny
- wyznacza granice w relacjach z innymi ludźmi	- definiuje asertywność jako rodzaj postawy oraz jej prawa - charakteryzuje metody wspierające komunikację asertywną	Test teoretyczny
- efektywnie pozyskuje informacje	- definiuje strategię zadawania pytań - rozróżnia różnego rodzaju pytania i skutecznie dobiera je w zależności od celu rozmowy	Test teoretyczny
- wzmacniająca relacje i zrozumienie w zespole	- definiuje 4 typy ucha według typologii F.Shulza von Thuna - stosuje pełne komunikaty (Fakty-Ustosunkowanie się-Potrzeby) - charakteryzuje metody pomagające uszczegółwić wypowiedź rozmówcy	Test teoretyczny

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. Komunikacja jako narzędzie budowania relacji
 - Jak komunikacja poprawia relacje?

- Jak ludzie się komunikują?
 - Nieporozumienia w komunikacji i ich skutki.
 - Rozmowa konfliktogenna – jak jej unikać?
 - Narzędzia dobrej komunikacji.
 - Zaufanie w budowaniu relacji z otoczeniem.
 - Co pomaga w budowaniu relacji? Jak "rozkręcać" relacje?
2. Różnorodność stylów komunikacji
- Typy preferencji stylów komunikacji.
 - Analiza sposobów przetwarzania i przekazywania informacji przez osoby reprezentujące odmienne style.
 - Różnice jako potencjał do rozwoju.
3. Inteligencja emocjonalna
- Wymiary inteligencji emocjonalnej – umiejętność rozpoznania własnych emocji, kontrola nad nimi, rozpoznanie emocji u innych, wywieranie wpływu.
 - Jak radzić sobie z własną trudną emocją?
 - Reagowanie na trudne sytuacje w rozmowie: zarzuty ze strony rozmówcy, agresja i brak zrozumienia.
 - Tonowanie emocji – sposoby sprowadzenia rozmowy na neutralny grunt.
4. Wyznaczanie granic
- Czym jest asertywność i dlaczego to nie jest tylko sztuka mówienia „nie”?
 - Asertywność jako rodzaj postawy.
 - Jak przejawia się asertywność?
 - Zachowania uległe, dominujące i manipulacyjne, a zachowania asertywne.
 - Prawa asertywności.
 - Komunikaty asertywne.
 - Metody wspierające komunikację asertywną.
 - Korzyści i możliwe zagrożenia wynikające z postaw i komunikatów asertywnych w relacjach z ludźmi.
5. Siła pytań w komunikacji
- Rodzaje pytań i ich zastosowanie do efektywnego pozyskiwania informacji.
 - Strategie zadawania pytań.
 - Ćwiczenia dotyczące różnego rodzaju pytań, określenie ich skuteczności w zależności od celu rozmowy.
 - Sztuka słuchania.
6. Komunikacja wzmacniająca relacje i zrozumienie
- Wrażliwość różnych ludzi na poszczególne wymiary (4 typy ucha wg typologii F. Schulza von Thuna).
 - Pełne komunikaty (Fakty-Ustosunkowanie się-Potrzeby).
 - Porozumienie bez przemocy (język w komunikacji NVC).
 - Metody pomagające uszczegółwić niepełną wypowiedź rozmówcy.
7. Podsumowanie warsztatu
- Opracowanie planów wdrożenia nowej wiedzy i metod w miejscu pracy.

Efekty uczenia zostaną zweryfikowane przed szkoleniem i po szkoleniu poprzez pre i post testy w formie testu teoretycznego zamkniętego w formie online.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Komunikacja jako narzędzie budowania relacji- wykład	Paulina Maciboch	20-11-2024	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 7 Różnorodność stylów komunikacji-ćwiczenia	Paulina Maciboch	20-11-2024	11:00	12:00	01:00
3 z 7 Inteligencja emocjonalna-wykład	Paulina Maciboch	20-11-2024	12:00	14:00	02:00
4 z 7 Wyznaczanie granic-ćwiczenia	Paulina Maciboch	21-11-2024	09:00	10:00	01:00
5 z 7 Siła pytań w komunikacji-ćwiczenia	Paulina Maciboch	21-11-2024	10:00	11:00	01:00
6 z 7 Komunikacja wzmacniająca relacje i zrozumienie-ćwiczenia	Paulina Maciboch	21-11-2024	11:00	13:00	02:00
7 z 7 Podsumowanie warsztatu-wykład	Paulina Maciboch	21-11-2024	13:00	14:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 722,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	172,20 PLN
Koszt osobogodziny netto	140,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paulina Maciboch

Wykształcenie

- licencjackie: dziennikarstwo i komunikacja społeczna 2011 - 2014
- magisterskie: komunikacja wizerunkowa 2014 - 2016

Doświadczenie:

- 4 lata doświadczenia w prowadzeniu webinarów, warsztatów i szkoleń (online oraz offline - 80% online).
- w czasie webinarów, szkoleń i warsztatów (zarówno zamkniętych, jak i otwartych) przeszkoliła około 2 000 osób z takich tematów jak: asertywność, zarządzanie sobą w czasie, zarządzanie energią, komunikacja, walka z prokrastynacją
- około 200-250 godzin na sali szkoleniowej (liczone zarówno stacjonarnie jak i online).
- współpraca głównie z firmami technologicznymi ale też organizacja webinarów i warsztatów dla osób indywidualnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na platformie Wirtualna Klasa Altkom Akademii udostępnione zostaną bezterminowo materiały szkoleniowe (tj. np. podręczniki/prezentacje/materiały dydaktyczne niezbędne do odbycia szkolenia/ebooki itp.), zasoby bazy wiedzy portalu oraz dodatkowe informacje od trenera. Uczestnicy zachowują bezterminowy dostęp do zasobów Mojej Akademii i materiałów szkoleniowych zgromadzonych w Wirtualnej Klasie szkolenia. Platformą do kontaktu z trenerami, grupą i całą społecznością absolwentów jest portal Moja Akademia.

Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach dofinansowanych z funduszy europejskich jest założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapis na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, dysponenta funduszy publicznych, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Ogólne warunki uczestnictwa w zajęciach zostały zamieszczone na <https://www.altkomakademia.pl/ogolne-warunki-uczestnictwa-w-szkoleniach/>

Informacje dodatkowe

Po szkoleniu Uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Trener podczas szkolenia będzie organizował krótkie przerwy. Informacja o przerwach będzie umieszczona na slajdzie.

Warunki techniczne

Wymagania ogólne realizacji szkolenia w formule distance learning (online): Komputer stacjonarny lub notebook wyposażony w mikrofon, głośniki i kamerę internetową z przeglądarką internetową z obsługą HTML 5. Monitor o rozdzielczości FullHD. Szerokopasmowy dostęp do Internetu o przepustowości co najmniej 25/5 (download/upload) Mb/s. W przypadku szkoleń z laboratoriami zalecamy: sprzęt

wyposażony w dwa ekrany o rozdzielczości minimum HD (lub dwa komputery), kamerę internetową USB, zewnętrzne głośniki lub słuchawki.

Platforma komunikacji – ZOOM

Oprogramowanie – zdalny pulpit, aplikacja ZOOM

Link do szkolenia zgodnie z regulaminem zostanie wysłany na 2 dni przed rozpoczęciem usługi.

Link do szkolenia jest ważny w trakcie trwania całej usługi szkoleniowej.

Kontakt



Adrianna Kukurudz

E-mail adrianna.kukurudz@altkom.pl

Telefon (+22) 801 258 566