# Komunikacja w zespole (kod: PM-KOM)

## Opis i cel szkolenia

Dla liderów zespołów, podstawowym zadaniem jest komunikowanie się. Obserwacje ze świata pokazują, że komunikacja zajmuje co najmniej 90% czasu każdego lidera. Komunikacja jest też najważniejszym narzędziem szczególnie, gdy nie mamy nadanej formalnej władzy.

Nasze szkolenie skoncentrowane jest na rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych i budowaniu efektywnej współpracy w ramach zespołów. W trakcie zajęć, uczestnicy zdobędą wiedzę i narzędzia niezbędne do skutecznego komunikowania się, budowania zaufania oraz rozwiązywania problemów komunikacyjnych w środowisku zespołowym.

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy będą lepiej przygotowani do efektywnej pracy zespołowej dzięki: • poznaniu zasad komunikowania się między ludźmi, • budowaniu początkowych relacji i ich utrzymywania w zespole, • prowadzeniu zrozumiałej wymiany informacji, • prowadzeniu spotkań.

**Zapytaj o szczegóły**
tel. 22 63 64 164
akademia@alx.pl

**Najbliższe terminy**
2026-12-08 (Zdalnie)
2026-12-08 (Warszawa)

## Czas trwania

2 dni, 9:00 - 17:00

## Program

1. Planowanie komunikacji
   - przygotowanie świadomej relacji
   - dynamika rozwoju relacji
   - identyfikacja rozmówców – planowanie komunikacji
     - dlaczego chcemy lub musimy się komunikować z tymi osobami?
     - jakie są przyczyny i kontekst planowanej komunikacji
     - po po co się komunikujemy?
     - jaki efekt chcemy osiągnąć
     - co chcemy przekazać lub się dowiedzieć, żeby osiągnąć efekt?
     - kto to jest i jakie ma oczekiwania? (identyfikacja potrzeb, rozpoznanie profilu)
   - podstawy harmonijnej relacji
     - wzajemny szacunek
     - równowaga emocji i rozsądku – panowanie i rozumienie emocji
     - wzajemne zrozumienie
     - dobra komunikacja
     - wiarygodność
2. Pierwszy kontakt – pierwsze wrażenie
   - moje przygotowanie i nastawienie
   - efekt halo
   - pierwsze doświadczenie
   - otoczenie i forma ma znaczenie
     - kanały komunikacyjne i zmysły
3. Aktywna relacja
   - budowa relacji
   - pierwszy kontakt
   - pierwsze spotkanie
   - dialog – wymiana informacji
   - dyskusja – od zrozumienia do decyzji
   - zamknięcie i podtrzymywanie relacji

4. Aktywna rozmowa
   - rozpoczęcie i budowa relacji
   - aktywne – świadome mówienie
     - zawartość
     - struktura
     - przekaz
   - wypowiedzi, pytania i odpowiedzi
   - sztuka zadawania pytań
   - wspieranie wypowiedzi
   - sztuka prowadzenia i kierunkowania rozmowy
   - odniesienia do emocji
     - emocje to też informacja
     - wyrażanie emocji powinno mieć cel
   - dowartościowanie
   - podtrzymanie relacji na przyszłość
   - podsumowanie - wnioski i ocena osiągnięcia celu rozmowy
5. Co mówimy a co słyszymy
   - aktywne słuchanie
     - kto
     - dlaczego i po co to mówi
     - przekaz nie tylko treści
     - spójność przekazu
   - szumy komunikacyjne
     - moje filtry
     - szumy otoczenia
     - czy dobrze zrozumiałem
6. Organizacja i prowadzenie spotkań
   - różne spotkania różne podejście
   - techniki dostosowane do celu i uczestników
   - przygotowanie
     - otoczenia
     - uczestników
     - planowanie przebiegu
   - prowadzenie
     - role
     - moderowanie rozmów
     - notatki
   - zadania po spotkaniu

**Zapytaj o szczegóły**
tel. 22 63 64 164
akademia@alx.pl

**Najbliższe terminy**
2026-12-08 (Zdalnie)
2026-12-08 (Warszawa)

## Przeznaczenie i wymagania

Szkolenie przeznaczonym dla każdego kto pracuje w projektach lub innych zespołach na dowolnym stanowisku.

## Certyfikaty

Uczestnicy szkolenia otrzymują imienne certyfikaty sygnowane przez ALX.

## Lokalizacje

- Warszawa – ul. Jasna 14/16A
- Zdalnie – zajęcia realizowane poprzez platformę Zoom
- Kraków – ul. św. Filipa 23
- Warsaw (English) – Jasna 14/16A
- Online (English) – your home, office or wherever you want

— na życzenie dowolne miejsce w Polsce, lub UE (zajęcia prowadzone w języku angielskim)

## Cena szkolenia

1700 PLN netto (VAT 23%)

W cenę szkoleń organizowanych w naszej siedzibie wliczone są:

— autorskie materiały szkoleniowe,
— indywidualne stanowisko komputerowe do pracy podczas zajęć,
— certyfikaty ukończenia szkolenia,
— drobny poczęstunek oraz ciepłe i zimne napoje,
— możliwość jednorazowego kontaktu z instruktorem (instruktorami) po szkoleniu i zadawania pytań dotyczących materiału szkolenia.

Cena szkolenia nie zawiera obiadów. Można je dokupić w cenie 35 zł netto za obiad.

**Zapytaj o szczegóły**

tel. 22 63 64 164
akademia@alx.pl

**Najbliższe terminy**

2026-12-08 (Zdalnie)
2026-12-08 (Warszawa)