



WSZECHNICA

UNIWERSYTETU
JAGIELLOŃSKIEGO

Oferta szkoleniowa Wszechnicy UJ

TRENING INTERPERSONALNY



Zarys programu

Trening interpersonalny to sytuacja edukacyjna, czyli proces uczenia się w oparciu o doświadczenia interpersonalne uczestników, uzyskiwane i analizowane w czasie jego trwania. Materiałem do pracy jest to, co realnie, „tu i teraz” wydarza się pomiędzy uczestnikami treningu. Trening interpersonalny przebiega w oparciu o proces grupowy. Zgodnie z jego etapami odzwierciedla to, co realnie wydarza się pomiędzy ludźmi budującymi grupę. Interakcje, jakie zachodzą w grupie, dają możliwość odkrywania wiedzy o tym, jak każdy funkcjonuje w grupie, w jaki sposób komunikuje się i jaki ma to wpływ na inne osoby.



CELE SZKOLENIA

Głównym celem treningu interpersonalnego jest rozwijanie kompetencji interpersonalnych, a w szczególności:

- / doskonalenie umiejętności wyrażania myśli i uczuć, rozwiązywania konfliktów, aktywnego słuchania innych;
- / lepsze rozumienie motywów działania i emocji innych ludzi;
- / doskonalenie swoich zachowań w różnych sytuacjach z ludźmi;
- / budowanie kontaktu i porozumienia z innymi oraz pogłębianie postawy szacunku i zrozumienia dla różnorodności, wrażliwości na inne osoby;
- / rozwijanie swojej inteligencji emocjonalnej;
- / rozpoznawanie swoich emocji i motywów swojego zachowania, zwiększanie empatii wobec przeżywanych emocji i potrzeb innych;
- / poznanie reakcji innych na swoje zachowania, aby lepiej rozumieć swój wpływ na innych;
- / doskonalenie umiejętności przyjmowania i udzielania informacji zwrotnych;
- / pogłębienie świadomości swoich mocnych stron.

EFEKTY TRENINGU

Absolwenci treningu interpersonalnego zwiększą swoją świadomość i rozumienie emocji w codziennych działaniach, co pozwoli im na:

- / Bardziej satysfakcjonujące budowanie relacji ze współpracownikami i klientami;
- / Wzmacnianie własnego poczucia wartości i świadomej, realnej samooceny;
- / Lepsze radzenie sobie w codziennych sytuacjach oraz w okresach stresu czy konfliktu;
- / Otwarte i nieagresywne komunikowanie swoich emocji;
- / Budowanie własnego autorytetu poprzez otwartość;
- / Odważniejsze szukanie „dobrych stron” i szans zamiast „zamiatania konfliktów pod dywan”.

Barbara Chruślicka

trenerka treningu interpersonalnego

Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego, superwizorka psychologicznego treningu grupowego rekomendowana przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne oraz superwizorka Stowarzyszenia Trenerów Organizacji Pozarządowych „STOP”. Przez 15 lat była kierowniczką merytoryczną Podyplomowego Studium Treningu Kreatywności i Arteterapii Uniwersytetu Warszawskiego.

Prowadzi zajęcia wspierające rozwój osób, grup i organizacji. Obszary jej specjalizacji szkoleniowej to: szkolenia i superwizje trenerskie, umiejętności interpersonalne – szczególnie efektywna komunikacja i rozwiązywanie konfliktów, szkolenia leaderskie nastawione na rozumienie mechanizmów pracy zespołu. Prowadzi coaching zespołowy i spotkania interwencyjne nastawione na czyszczenie relacji i rozwój współpracy oraz prace nad postawami w obszarze psychologii BHP. W pracy używa często niekonwencjonalnych metod (jest absolwentką między innymi Europejskiego Instytutu Psychodramy J.L. Moreno).

Tworzyła i realizowała duże projekty szkoleniowo-doradcze m.in. dla: Electrolux, Pramerica Financial, Generali, Danfoss Power Solutions, Mondelez, Cadbury Polska. Szkoliła też pracowników wielu firm: BZWBK, PBK, BPH, Raiffeisen Bank, Impel, PWC, Berlitz, firm produkcyjnych jak Delphi Poland, Kraft, Vorwerk, Volkswagen Polska, ATI Stalowa Wola, Bavidro Huty szkła i innych. Od lat współpracuje z uczelniami (SWPS, Wyższa Szkoła Menedżerska, Uniwersytet Warszawski), służbami publicznymi np. Urząd Służby Cywilnej, Ośrodek Rozwoju Edukacji, ZUS i NGO.





TERMINY I INFORMACJE ORGANIZACYJNE

KRAKÓW EDYCJA 19

Zjazd I
7-10 marca 2024

Kraków, ul. Sławkowska 10
9:00-17:00

Zjazd II
18 marca 2024

Maksymalnie 12 osób

[Regulamin](#)

WROCŁAW EDYCJA 20

Zjazd I
25-28 kwietnia 2024

Wrocław
9:00-17:00

Zjazd II
6 maja 2024

Maksymalnie 12 osób

[Regulamin](#)

- / 40 godzin szkolenia
- / Lunch oraz poczęstunek w trakcie przerw kawowych

- / Komplet materiałów szkoleniowych
- / Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia



CENY

KRAKÓW/WROCŁAW

3000 PLN + 23% VAT

(3690 PLN brutto)

Płatność do 15 dni przed rozpoczęciem szkolenia.

PŁATNOŚĆ JEDNORAZOWA

CENA STANDARDOWA

2700 PLN + 23% VAT

(3240 PLN brutto)

Płatność do 30 dni przed rozpoczęciem szkolenia.

PŁATNOŚĆ JEDNORAZOWA

RABAT 300 PLN

2500 PLN + 23% VAT

(3075 PLN brutto)

Płatność do 15 dni przed rozpoczęciem szkolenia.

PŁATNOŚĆ JEDNORAZOWA

RABAT 500 PLN DLA ABSOLWENTÓW
SZKÓŁ WSZECHNICY UJ



OSOBA DO KONTAKTU

Karolina Chmiel

 karolina.chmiel@wszechnica.uj.pl

 +48 519 516 493

 www.wszechnica.uj.pl

