

SZKOLENIE DLA ZESPOŁÓW

Skuteczna komunikacja i zgrany zespół

z wykorzystaniem metodologii FRIS®



**Badanie FRIS® dla każdego uczestnika,
sesja indywidualna i warsztat
zbudowany na wynikach Twojego zespołu.**

Program szkolenia

SYLWIA POLUS · ARTIFEX4U

Opracowano z wykorzystaniem Metodologii FRIS® · www.fris.pl

Dwa moduły, jeden efekt

Szkolenie prowadzę w grupach do dziesięciu osób. Przy większej liczbie uczestników warsztat realizowany jest w dwóch grupach, w odrębnych terminach.

MODUŁ I · 1,5 h, sesja indywidualna online

Poznanie narzędzia FRIS®, autodiagnoza Stylu Myślenia i Działania, omówienie raportu oraz potencjału uczestnika w jego roli zawodowej.

MODUŁ II · 5 h zegarowych, warsztat stacjonarny

Praktyczne zastosowanie wiedzy o własnym stylu, praca na zasobach, skuteczna komunikacja i budowanie zgranego zespołu.

Dlaczego sesja indywidualna jest konieczna

Metodologia FRIS® wyróżnia cztery Style Myślenia, ale aż czternaście Stylów Działania. Omówienie czternastu wariantów na forum grupy oznaczałoby dwa dni szkoleniowe zamiast jednego. Koszt rośnie, a efekt maleje: albo przechodzimy przez style pobieżnie i nikt nie wynosi zrozumienia własnego profilu, albo poświęcamy na to godziny, podczas których większość sali słucha o stylach, które jej nie dotyczą.

W rozmowie jeden na jeden uczestnik dowiadyuje się, co jego profil oznacza w jego roli, w jego zespole i w jego codziennych trudnościach. Tego nie da się zrobić przy dziesięciu osobach na sali, także dlatego, że nikt nie mówi o realnych napięciach przy współpracownikach i przełożonym.

Wymagania techniczne sesji online

Sesje odbywają się na Google Meet z wykorzystaniem interaktywnej tablicy Miro. Uczestnik potrzebuje komputera ze stabilnym łączem, kamery i mikrofonu. Ze względu na pracę na tablicy udział przez telefon nie jest możliwy.

Dla kogo

- Zespoły, w których ludzie dobrze wykonują swoją pracę, ale tracą czas na nieporozumienia i tłumaczenie się z intencji.
- Zespoły po zmianach: nowy przełożony, połączenie działów, nowi ludzie w ustalonym układzie.
- Menedżerowie, którzy chcą trafniej rozdzielać zadania i dawać informację zwrotną, która zostaje wdrożona.

Co zyskuje organizacja, która zna style myślenia swoich ludzi

- **Rośnie efektywność zespołu.** Pracownicy przestają tracić czas na wyjaśnianie nieporozumień i tłumaczenie się z intencji. Rozumieją, że kolega nie jest opieszły ani chaotyczny, tylko przetwarza informacje inaczej.
- **Komunikacja staje się precyzyjna.** Pracownicy świadomie dopasowują przekaz do odbiorcy. Mniej korekt, mniej powtórek, mniej pracy wykonanej nie tak, jak miało być.
- **Rośnie motywacja wewnętrzna.** Człowiek, który zna swoje predyspozycje i pracuje na własnych zasobach, działa z mocy, a nie z przymusu. Ta motywacja nie wygasa wraz z końcem premii.
- **Menedżer trafniej rozdziela zadania.** Mapa Stylów Myślenia pokazuje, kto sprawdzi się w analizie, kto w koncepcji, kto w realizacji, a kto w relacjach.
- **Feedback zaczyna działać.** Informacja zwrotna dopasowana do stylu odbiorcy zostaje przyjęta i wdrożona, zamiast wywoływać opór lub obniżyć samoocenę.
- **Zespół pracuje jak zespół.** Różnorodność stylów przestaje być źródłem tarć, a staje się przewagą. Ludzie zaczynają się uzupełniać zamiast porównywać.
- **Spada ryzyko konfliktów i rotacji.** Zrozumienie motywów innych osób redukuje napięcia, które w dłuższej perspektywie generują koszty absencji, wypalenia i ponownych rekrutacji.
- **Rośnie jakość obsługi klienta.** Te same kompetencje, które usprawniają komunikację wewnętrzną, przekładają się na kontakt z klientami i partnerami zewnętrznymi.

Pracownik, który skutecznie się komunikuje

Kompetencje, które uczestnik wynosi z warsztatu i stosuje od następnego dnia.

- Słucha ze zrozumieniem, co poprawia relacje ze współpracownikami i przełożonymi.
- Wie, jak komunikacja wpływa na nastawienie i motywację w zespole.
- Rozpoznaje potrzeby swoje i innych, znajduje punkty wspólne w rozmowie.
- Dobiera język i styl wypowiedzi do sytuacji oraz Stylu Myślenia rozmówcy.
- Zadaje pytania pogłębiające zamiast zakładać, że wie, o co chodzi.
- Reaguje na sytuacje konfliktowe, zamiast je odkładać albo eskalować.
- Udziela informacji zwrotnej, nie zaniżając samooceny drugiej osoby.
- Jako menedżer buduje autorytet i zaufanie, a nie posłuszeństwo.

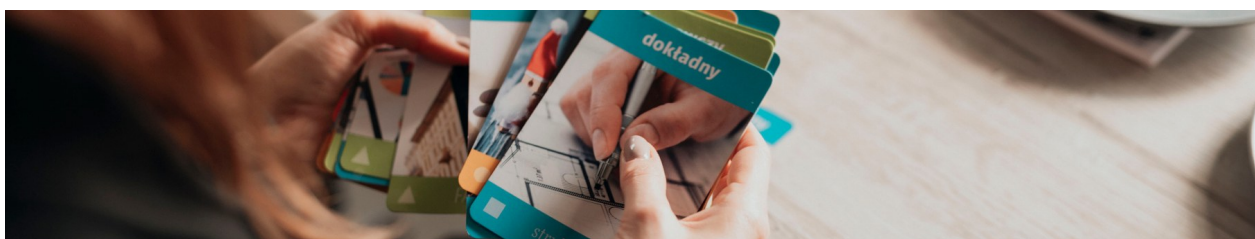
Po co to organizacji

Oszczędność czasu i pieniędzy traconych na rozwiązywanie konfliktów. Wyższa efektywność, bo ludzie właściwie interpretują, czego się od nich oczekuje. Większe zaangażowanie, bo widzą efekty swojej pracy.

Cztery bloki warsztatu

Każdy blok trwa 60 minut.

-
- | | | |
|----|---|----------|
| 01 | Ludzie czterech planet
4 perspektywy, 4 punkty widzenia | 60 minut |
| | <ul style="list-style-type: none">• Jak rozmawiać z różnymi Stylami Myślenia• Różnorodność w zespole i jak ją wykorzystać• Zagrożenia przy zespołach jednorodnych• Dyskusja, pytania i spostrzeżenia | |
-
- | | | |
|----|---|----------|
| 02 | Styl-owe słuchanie
4 Style Myślenia, 4 filtry informacyjne | 60 minut |
| | <ul style="list-style-type: none">• Jak różne Style Myślenia przetwarzają informacje• Jak rozpoznać inny Styl Myślenia w rozmowie• Aktywne słuchanie a Style Myślenia• Kto pyta, nie błędzi? Co każdy Styl o tym sądzi | |
-
- | | | |
|----|--|----------|
| 03 | FRIS-owa informacja zwrotna
Feedback, który zostaje wdrożony | 60 minut |
| | <ul style="list-style-type: none">• Jak i kiedy dawać informację zwrotną• Dopasowanie feedbacku do Stylu Myślenia• Feedback korygujący, czyli czy można krytykować nie raniąc• Ćwiczymy dawanie informacji zwrotnej | |
-
- | | | |
|----|--|----------|
| 04 | Skuteczna komunikacja
Narzędzia i metody | 60 minut |
| | <ul style="list-style-type: none">• Techniki aktywnego słuchania• Komunikacja niewerbalna, czyli jak odczytać to, czego nie słychać• Osiem twarzy komunikacji. Jaką wersję siebie pokazujesz• Asertywność, czyli jak wyrażać siebie szanując innych | |
-



Przebieg i ramy czasowe

Łączny czas realizacji to około 4–5 tygodni od akceptacji oferty, przy sprawnej koordynacji terminów po stronie zamawiającego.

ETAP	CZAS TRWANIA
1. Badanie FRIS®, kwestionariusz online	ok. 30 minut na osobę, do wypełnienia w ciągu 3 dni roboczych
2. Opracowanie raportów indywidualnych	do 3 dni roboczych
3. Sesje indywidualne online	1,5 h na osobę, realizowane w ciągu ok. 2 tygodni
4. Przygotowanie programu warsztatu	do 5 dni roboczych
5. Warsztat stacjonarny	5 godzin zegarowych, jeden dzień szkoleniowy, w tym przerwa

Co zapewnia zamawiający

- Osobę odpowiedzialną za listę uczestników, koordynację terminów sesji i dopilnowanie, by kwestionariusze zostały wypełnione w terminie.
- Salę z możliwością podłączenia laptopa do rzutnika lub telewizora oraz stołami ustawionymi tak, by wszyscy mogli siedzieć wspólnie. Ten układ jest niezbędny do ćwiczeń z akcesoriami FRIS®.
- Catering, czyli napoje i przekąski w trakcie przerwy.

Zaproszenia do badania wysyłane są na co najmniej 20 dni roboczych przed planowanym terminem warsztatu. Dojazd trenera w promieniu 50 km od Katowic wliczony jest w cenę. Zasady przetwarzania danych uczestników reguluje umowa powierzenia zawierana wraz z umową na realizację szkolenia.

Agenda warsztatu

Godziny mają charakter propozycji. Po uzgodnieniu możliwe są inne ramy czasowe.

11:00 – 12:00	Poznajmy się. Cztery perspektywy, cztery punkty widzenia
12:00 – 13:00	Styl-owe słuchanie. Cztery Style Myślenia, cztery filtry
13:00 – 13:30	Przerwa kawowo-lunchowa
13:30 – 14:30	FRIS-owa informacja zwrotna
14:30 – 15:30	Skuteczna komunikacja. Narzędzia i metody
15:30 – 16:00	Pytania, dialog, rozdanie certyfikatów

Co uczestnik otrzymuje

- Imienny certyfikat ukończenia szkolenia.
- Szczegółowy raport FRIS® z pogłębionym opisem stylu i wskazówkami, jak wykorzystać swój potencjał w praktyce zawodowej.
- Materiały wdrożeniowe do powieszenia w firmie i stosowania na co dzień.
- Konsultację indywidualną 30 minut rozmowy jeden na jeden online, do wykorzystania w ciągu 90 dni od szkolenia, wtedy gdy przy stosowaniu wiedzy pojawią się konkretne trudności.

Konsultacje poszkoleniowe są w cenie każdego wariantu.

Przy zespole dziesięcioosobowym to pięć dodatkowych godzin pracy indywidualnej.

Program warsztatu buduje na wynikach Twojego zespołu, nie na gotowym scenariuszu.

Dlatego przygotowanie zaczyna się dopiero po sesjach indywidualnych,
kiedy wiem, kto siądzie na sali.



PROWADZĄCA

Sylwia Polus

- Certyfikowana trenerka i partner biznesowy FRIS® Style Myślenia.
- Coach po akredytowanym przez ICF programie ACTP. Około 150 godzin pracy z klientami rocznie.
- Akredytowana trenerka biznesu Brian Tracy International. Ponad 600 godzin szkoleniowych i blisko 2000 uczestników.
- Wykładowczyni Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, kierunek HR Business Partner.
- Ponad 25 lat doświadczenia w obszarze HR, 15 lat w szkoleniach.
- Autorka programu „Autorytet Szefa” oraz serii planerów i e-booków „Tożsamość Szefa”.



Jak pracuję

Wierzę, że człowiek jest najlepszym kapitałem, w który warto inwestować. Wspieram pracodawców w budowaniu środowisk pracy, w których ludzie realizują cele z wewnętrznej motywacji, a nie z przymusu.

W pracy z zespołami sięgam po metodologię FRIS®, która pozwala nazwać różnice w sposobach myślenia i działania, a potem przekuć je w przewagę zamiast źródła tarć. Rozwijam nie tylko kompetencje miękkie, ale przede wszystkim samoświadomość, bo najlepsze efekty osiąga się działając z własnych zasobów, a nie kosztem stresu i presji.

Ile to kosztuje

Cena zależy od liczby uczestników i wybranego wariantu. Dla zespołu dziesięcioosobowego, w wariacie z sesjami indywidualnymi, koszt całości mieści się zwykle w przedziale 13–14 tysięcy złotych.

Na kwotę składają się badania FRIS® z pakietem materiałów dla każdego uczestnika, sesje indywidualne online, przygotowanie programu warsztatu na podstawie wyników całego zespołu oraz sam dzień szkoleniowy. Konsultacje poszkoleniowe są wliczone w cenę.

Artifex4u Sp. z o.o. korzysta ze zwolnienia z VAT, więc podane kwoty są kwotami ostatecznymi. Indywidualną wycenę przygotowuję po krótkiej rozmowie o tym, z czym mierzy się Wasz zespół.



Porozmawiajmy o Waszym zespole

Rozmowa jest niezobowiązująca i zwykle trwa dwadzieścia minut.

696 165 021

sylwia.polus@artifex4u.com

artifex4u.com