

Human Relations

Jak przekuć konflikt w konstruktywne działanie.
12.06.2026 r. 8:00 - 15:00

LSJ
HR GROUP



Jak sprzedawać pomysły słowem. Skuteczna komunikacja w biznesie

Kiedy: 12.06.2026 | 8:00 - 15:00

Gdzie: LSJ HR Group, Celna 1, Szczecin

Prowadzący: Anna Gadalińska | Doświadczona trenerka biznesu, HR Business Partner i ekspertka coachingu prowokatywnego z ponad 15-letnim stażem w rozwijaniu liderów w sektorze produkcyjnym.

Koszt: 690 zł netto / 1 dzień szkoleniowy

Podczas tego szkolenia:

- > **Dowiesz się**, jak rozpoznawać źródła konfliktów i zrozumieć mechanizmy ich eskalacji w zespole.
- > **Nauczysz się** zarządzać własnymi emocjami i reakcjami w sytuacjach napięcia, zachowując spokój i wpływ.
- > **Poznasz** techniki komunikacji transformującej, która zamienia konflikt w konstruktywne porozumienie.
- > **Zdobędziesz** narzędzia do prowadzenia trudnych rozmów mediacyjnych i zatrzymywania eskalacji.
- > **Rozwiniesz** - umiejętność wchodzenia w perspektywy innych poprzez dramę i budowania współpracy w zespole.

Jakie są długotrwałe efekty?

- > Zaczyniesz świadomie rozpoznawać źródła konfliktów i dynamikę ich eskalacji w codziennej pracy.
- > Z łatwością poradzisz sobie z własnymi emocjami i napięciem podczas trudnych rozmów zespołowych.
- > Zaczyniesz świadomie stosować komunikację transformującą, co przełoży się na Twoją większą pewność i wpływ w konfliktach.
- > Zwiększysz swoją zdolność do prowadzenia mediacji i budowania porozumienia w zespole.
- > Konflikty i trudne sytuacje międzyludzkie nie będą miały przed Tobą żadnych tajemnic.

Program szkolenia:

1. Źródła konfliktów i style reagowania:

- najczęstsze źródła konfliktów w pracy (różnice potrzeb, celów, percepcji),
- indywidualne style reagowania na konflikt – autodiagnoza (test stylów),
- mocne i słabe strony poszczególnych stylów w praktyce,
- jak świadomie wybierać sposób reagowania w zależności od sytuacji.

2. Dynamika konfliktu – od napięcia do eskalacji:

- model eskalacji konfliktu (na bazie Glasla) – etapy i ich charakterystyka,
- sygnały ostrzegawcze i momenty krytyczne w rozwoju konfliktu,
- kiedy możliwa jest jeszcze rozmowa, a kiedy potrzebna jest mediacja,
- wprowadzenie do komunikacji transformującej jako sposobu zatrzymywania eskalacji.

3. Komunikacja, która transformuje konflikt:

- podstawowe założenia komunikacji transformującej w konflikcie,
- oddzielanie faktów od interpretacji i emocji,
- formułowanie wypowiedzi, które nie eskalują napięcia,
- reagowanie na trudne komunikaty i emocje rozmówcy.

4. Drama w konflikcie – role, maski, intencje:

- role przyjmowane w konflikcie i ich wpływ na przebieg sytuacji,
- „maski” i ukryte intencje – co stoi za zachowaniem stron,
- wchodzenie w różne perspektywy poprzez scenki improwizowane,
- analiza zachowań i poszukiwanie alternatywnych reakcji.

Po ukończeniu szkolenia otrzymasz IMIENNY CERTYFIKAT!

Program szkolenia:

5. Trening mediacyjny – prowadzenie rozmów konfliktowych:

- struktura i etapy rozmowy konfliktowej / mediacyjnej,
- przygotowanie do trudnej rozmowy – cel, granice, nastawienie,
- prowadzenie rozmów w oparciu o symulacje i dramę forum,
- feedback i doskonalenie umiejętności w bezpiecznym środowisku.

Dlaczego warto?

- To szkolenie wyróżnia się połączeniem:
 - sprawdzonych modeli pracy z konfliktem,
 - intensywnej praktyki,
 - i pracy z ciałem, emocjami oraz rolą – dzięki wykorzystaniu dramy.
 - Dzięki temu uczestnicy nie tylko wiedzą, co robić – ale naprawdę potrafią to zrobić
 - w praktyce.

Po ukończeniu szkolenia otrzymasz IMIENNY CERTYFIKAT!

Daj się zrozumieć – jednoznaczna,
skuteczna i wydajna komunikacja

LSJ
HR GROUP



DNIEN PRAKTYCZNYCH WARSZTATÓW Z ANNĄ GADALIŃSKĄ

LSJ HR Group ul. Celną 1 (3 piętro) | Szczecin

- 12.06 | „Jak sprzedawać pomysły słowem. Skuteczna komunikacja w biznesie.”

Harmonogram szkolenia:

8:00-12:00	I część warsztatu
12:00-12:30	Lunch
12:30-15:00	II część warsztatu

W trakcie szkolenia przewidziane są dodatkowo 2-3 przerwy kawowe (ok. 15 minut każda)

Zapraszam do kontaktu!



Joanna Siemiątkowska
Project Manager

+48 510 034 350
jsiemiatkowska@lsj.pl



**STANDARD USŁUG
SZKOLENIOWO-ROZWOJOWYCH**