

# Trening Interpersonalny PLUS Akademii SET®

Kurs z treningiem interpersonalnym przygotowujący do prowadzenia warsztatów i treningów opartych na procesie grupowym.

EDYCJA 66 WARSZAWA

W programie:  
Proces grupowy  
Role grupowe  
Model FRIS®



# ZAŁOŻENIA PROJEKTU

Projekt Trening Interpersonalny PLUS® został przygotowany specjalnie dla osób, które pragną rozwinąć swoje umiejętności interpersonalne i intrapsychiczne oraz chciałyby poszerzyć swoją wiedzę o procesach grupowych i stylach poznawczych.

## PODCZAS PROGRAMU PRACUJEMY NA DWÓCH POZIOMACH:

### **Poziom poszerzania samoświadomości i rozwoju umiejętności psychospołecznych.**

Na tym poziomie uczestnicy biorą udział w ćwiczeniach i grach szkoleniowych, dzięki którym mogą poszerzyć swoją osobistą efektywność interpersonalną. Mogą poprzyglądać się swoim mocnym stronom i obszarom rozwojowym. Mogą zobaczyć, w jaki sposób wchodzą w relacji interpersonalne z innymi i jakie role pełnią w grupie

### **Poziom merytoryczny.**

Na tym poziomie uczestnicy pozyskują wiedzę z zakresu teorii psychologicznych wykorzystywanych w pracy z grupami/zespołami, takie jak proces grupowy, role grupowe, style myślenia i działania w oparciu o style poznawcze.

## PROGRAM JEST TAK SKONSTRUOWANY ABY UCZESTNIK MIAŁ MOŻLIWOŚĆ:

Uzyskać wiedzę merytoryczną pozwalającą mu na **zrozumienie mechanizmów psychologicznych** kierujących zachowaniami innych.

**Rozwinąć umiejętności interpersonalne** z obszaru: komunikacji, asertywności, zarządzania emocjami.

**Doświadczyć dynamiki procesu grupowego** zarówno na sobie, jak i poprzez obserwację grupy treningowej.

Uzyskać wiedzę na temat **stylów myślenia i działania** w oparciu o Model FRIS®.

**Program Trening Interpersonalny PLUS® kierujemy do: trenerów, coachów, psychologów, nauczycieli, mediatorów, moderatorów, kierowników zespołów roboczych i projektowych, studentów, menadżerów oraz wszystkich tych, od których praca wymaga wysoko rozwiniętych umiejętności interpersonalnych.ej**

# DLACZEGO WARTO?



Osoba pracująca z grupami, pracuje na trzech poziomach:

**POZIOM MERYTORYCZNY** – na tym poziomie prowadzący grupę jest odpowiedzialny za realizację zakontraktowanych celów merytorycznych, za przekazanie wiedzy, stworzenie okazji do rozwoju umiejętności lub wykreowanie czegoś konkretnego, jak ma to miejsce w zespołach projektowych.

**POZIOM INTERPERSONALNY** – to poziom, na którym uczestnicy grupy wchodzi w relacje między sobą oraz w relacje z prowadzącym. Niezależnie od celów komunikują się ze sobą w określony sposób, tworzą normy grupowe i nadają poszczególnym osobom role grupowe. Wszystko to w bezpośredni sposób wpływa na realizację celu merytorycznego, wspierając go lub hamując.

**POZIOM INTRAPSYCHICZNY** – to indywidualny świat każdego z uczestników – jego wartości, przekonania, style komunikowania się z otoczeniem, schematy działania i sposoby wyrażania emocji – wszystko to, co odpowiada za jego działania i motywacje. To, w jaki sposób uczestnicy grupy komunikują się ze sobą nawzajem jest uzależnione właśnie od tych indywidualnych właściwości.

Poziom INTERPERSONALNY i INTRAPSYCHICZNY określany jest mianem procesu **grupowego**. Skoro proces wpływa na efektywność pracy prowadzącego na poziomie merytorycznym, nieświadomość mechanizmów kierujących zachowaniami uczestników może być dla niego niezwykle niebezpieczna. Może on nie rozumieć zachowań poszczególnych uczestników i tego w jaki sposób on sam – jako prowadzący – ułatwia lub utrudnia realizację celów merytorycznych.

Warto też pamiętać, że to sam **PROWADZĄCY JEST GŁÓWNYM NARZĘDZIEM ZMIANY UCZESTNIKÓW**. To, w jaki sposób komunikuje się on z uczestnikami, na ile ma gotowość do skonfrontowania się z trudnymi sytuacjami, wpływa na ostateczny efekt i poziom realizacji jego celów i celów grupy.



# CO NAS WYRÓŻNIA?

## RÓWNOLEGŁE DWA POZIOMY PRACY – UCZESTNIK I PROWADZĄCY.

W odróżnieniu od innych na rynku, program rozwija kompetencje psychospołeczne uczestników oraz pokazuje jak kompetencje psychospołeczne rozwijać.

## DWIE PERSPEKTYWY PRACY – PROCES I STRUKTURY.

Na poziomie trenerskim program uczy pracy w oparciu o proces grupowy i wykorzystywania różnorodnych struktur szkoleniowych.

## SPRAWDZONE TECHNIKI I NARZĘDZIA.

Uczestnicy otrzymują wiele użytecznych materiałów pomocnych w prowadzeniu szkoleń, warsztatów, coachingów grupowych do pracy w relacji indywidualnej z wykorzystaniem Stylów Myślenia i Działania FRIS®.



## PROPAGOWANIE ETYCZNEGO TRENERSTWA.

Wartością Akademii SET® jest towarzyszenie drugiemu człowiekowi i pomoc w odkrywaniu i wzmacnianiu jego ukrytego potencjału w oparciu o Kodeks Dobrych Praktyk Polskiej Izby Firm Szkoleniowych, Kodeks Etyczny Izby Coachingu oraz Kodeks Etyczny Psychologa.

## PRZYGOTOWANIE DO CERTYFIKACJI PTP.

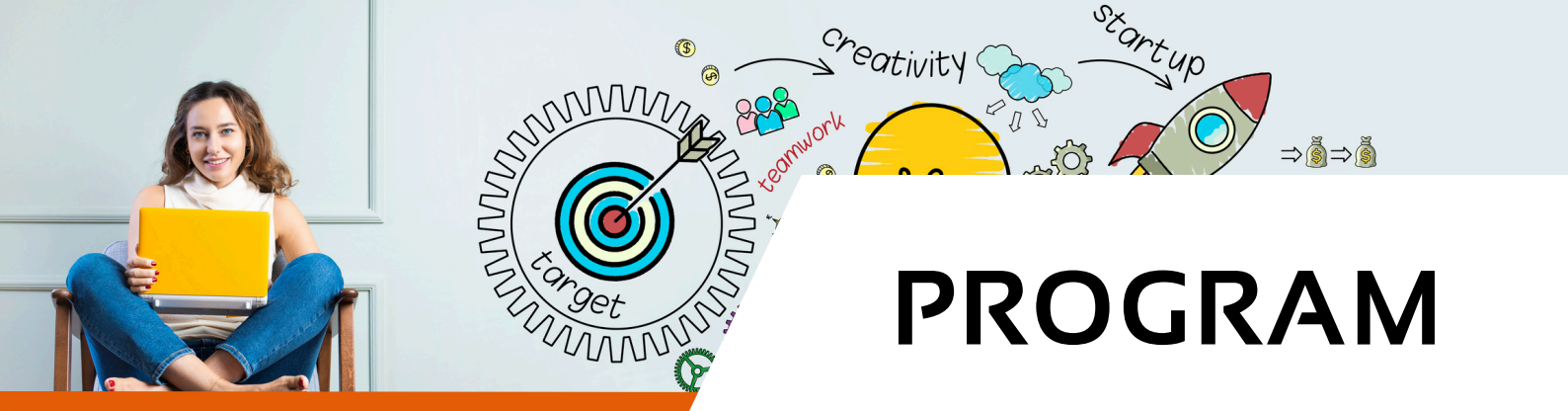
Ukończenie Szkoły Trenerów Biznesu Akademii SET® oraz programu Trening Interpersonalny PLUS®, gwarantuje spełnienie formalnych wymogów związanych z przygotowaniem do uzyskania rekomendacji trenerskich Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.



POLSKIE  
TOWARZYSTWO  
PSYCHOLOGICZNE

## DOŚWIADCZENI TRENERZY I COACHOWIE

Trenerzy prowadzący zajęcia posiadają doświadczenie trenerskie i coachingowe. Wszyscy pracują w oparciu o Model Efektywnego Treningu – Model SET®.



# PROGRAM

## SESJE TRENINGOWE I SZKOLENIOWE /56 godzin/

### TRENING /46 godzin/

#### TRENING INTERPERSONALNY

Moja rola w grupie.

### SZKOLENIE /10 godzin/

#### ZROZUMIEĆ SIEBIE I INNYCH.

Style Myślenia i Działania FRIS®.

## E-LEARNING /5 godzin/

### LEKCJA 1 /1 godzina/

Proces grupowy.

### LEKCJA 2 /2 godziny/

Kompetencje społeczne.

### LEKCJA 3 /2 godziny/

Psychologia zmiany i rozwoju.

## BONUS

**DOSTĘP DO WIEDZY**  
Baza materiałów.

**INDYWIDUALNA OPIEKA**  
Wsparcie w realizacji zadań.

## BLOKI TEMATYCZNE

**SESJE TRENINGOWE I SZKOLENIOWE /56 godzin/**  
Trening interpersonalny oraz szkolenie rozwijające kompetencje interpersonalne i intrapsychiczne.

**E-LEARNING /5 godzin/**  
Lekcje e-learningowe realizowane w ramach kursu przygotowują uczestnika do udziału w Treningu Interpersonalnym oraz są uzupełnieniem wiedzy teoretycznej na temat mechanizmów rozwoju i zmiany.

# ZJAZD 1

SOBOTA - NIEDZIELA

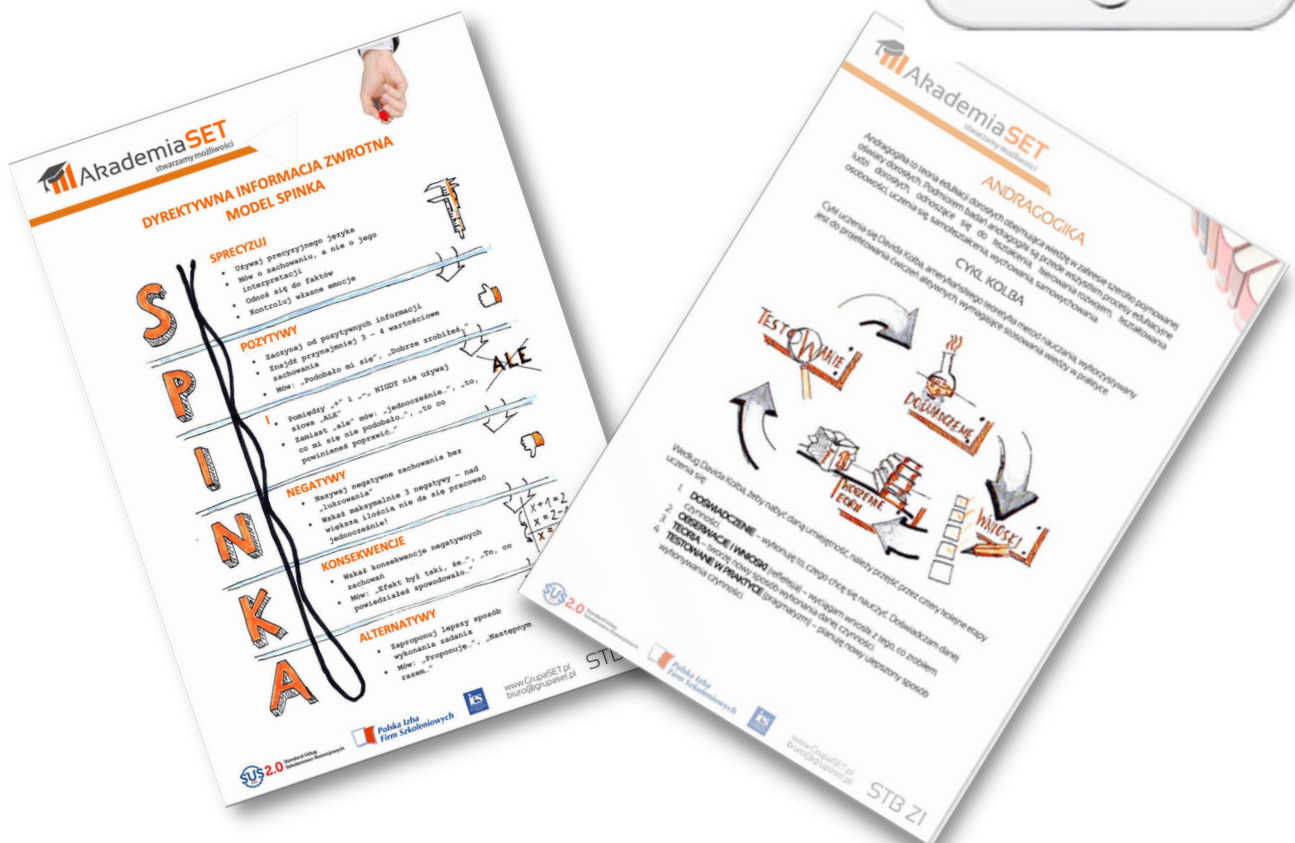
TEMAT	OPIS MODUŁU
<p><b>E-LEARNING</b></p> <p><b>LEKCJA 1</b> <b>Wprowadzenie do pracy z procesem.</b></p> <p>1 godzina</p>	<p>Lekcja przygotowująca do udziału w treningu interpersonalnym:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prezentacja założeń i programu projektu Trening Interpersonalny PLUS®.</li><li>• Wyjaśnienie celów treningu interpersonalnego.</li><li>• Przedstawienie warunków uczestnictwa w treningu</li><li>• Autodiagnoza oczekiwań uczestnika.</li></ul>
<p><b>TRENING</b></p> <p><b>TRENING INTERPERSONALNY</b></p> <p><b>Moja rola w grupie.</b></p> <p>46 godzin</p>	<p>Trening interpersonalny jest metodą rozwojową, która pozwala pogłębić wiedzę o samym sobie. Uczestnicy w trakcie treningu mają możliwość poprzyglądania się własnemu sposobowi funkcjonowania w relacjach z innymi. Bezpieczna atmosfera w jego trakcie pozwala na eksperymentowanie z różnymi zachowaniami społecznymi. Uczestnicy mają możliwość doświadczyć emocji i przyjrzeć się swoim reakcjom, a także reakcjom innych, które są skutkiem ich zachowań.</p> <p>W trakcie treningu uczestnicy doświadczają na sobie siły procesów grupowych, które kierują zachowaniami każdej grupy, zarówno tej treningowej, jak i rzeczywistych. Dzięki temu mają możliwość zrozumieć procesy psychologiczne zachodzące między uczestnikami oraz uczestnikami a trenerem na sali szkoleniowej. Trening umożliwia zrozumienie swoich typowych reakcji w sytuacjach społecznych, pozwala nauczyć się efektywniejszej komunikacji, która jest kluczową kompetencją w pracy trenera.</p>
<p><b>E-LEARNING</b></p> <p><b>LEKCJA 2</b> <b>Arkusze rozwoju umiejętności coacha.</b></p> <p>2 godziny</p>	<p><b>Istota kompetencji społecznych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gdzie i dlaczego kompetencje społeczne są ważne.</li><li>• 3 aspekty kompetencji społecznych.</li><li>• Kryteria oceny kompetencji społecznych.</li><li>• Koło interpersonalne.</li></ul> <p><b>Proces zmiany:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Etapy procesu zmiany.</li><li>• Nabywanie wprawy.</li></ul>

TEMAT	OPIS MODUŁU
<p><b>SZKOLENIE</b></p> <p><b>ZROZUMIEĆ SIEBIE I INNYCH</b></p> <p><b>Style myślenia i działania FRIS®.</b></p> <p><b>10 godzin</b></p>	<p><b>Warunki skutecznego współdziałania z innymi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Co decyduje o skutecznej komunikacji i współpracy.</li> </ul> <p><b>Wprowadzenie do Modelu FRIS®:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Model FRIS® – założenia ogólne.</li> <li>• Styl Myślenia a Styl Działania.</li> <li>• Szacowana częstość występowania Stylów Myślenia.</li> </ul> <p><b>Zrozumieć siebie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 style: zawodnik, partner, wizjoner, badacz.</li> <li>• Ile mam w sobie z każdego Stylu Myślenia.</li> <li>• Autodiagnoza własnego Stylu Myślenia – pierwszy krok.</li> </ul> <p><b>Zrozumieć innych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpoznawanie Stylu Myślenia innych – jak to robić?</li> <li>• Jak komunikować się z innymi Stylami Myślenia niż mój?</li> </ul> <p><b>Proces FRIS i rola w zespole:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak uzyskać więcej łącząc w działaniu osoby o różnych stylach myślenia.</li> <li>• Proces FRIS: od inicjowania do działania – moja rola w procesie?</li> </ul>
<p><b>E-LEARNING</b></p> <p><b>LEKCJA 3</b></p> <p><b>Psychologia zmiany i rozwoju.</b></p> <p><b>2 godziny</b></p>	<p><b>Proces zmiany:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opór i przyczyny oporu wobec zmian.</li> <li>• Model cyklu adaptacyjnego K.Lewina i E.Scheina.</li> <li>• Model Elisabeth Kübler-Ross.</li> <li>• Wspieranie procesu zmiany.</li> </ul> <p><b>Rozwój człowieka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zegar biologiczny i zmiany uniwersalne.</li> <li>• Wydarzenia punktualne i niepunktualne.</li> <li>• Specyficzne czynniki ryzyka zakłóceń w cyklu życia.</li> </ul> <p><b>Koncepcje rozwoju:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoria rozwoju osobowości wg Eriksona.</li> <li>• Kryzysy i wsparcie w rozwoju.</li> </ul>

# MATERIAŁY

Jako uczestnik projektu otrzymasz:

- Segregator szkoleniowy z materiałami merytorycznymi.
- Materiały w wersji elektronicznej na platformie e-learningowej SET Online® - materiały merytoryczne, prezentacje wykorzystywane przez trenerów podczas szkoleń, zdjęcia flipchartów i materiały bonusowe.
- Wygodną aplikację na smartfona z dostępem do platformy e-learningowej SET On-line.
- Zadania wdrożeniowe do samodzielnej realizacji zgodnie z programem Szkoły.





# ZAŚWIADCZENIE I TERMINY



## ZAŚWIADCZENIE UKOŃCZENIA TRENINGU INTERPERSONALNEGO PLUS AKADEMII SET®



Każdy uczestnik Treningu Interpersonalnego PLUS® otrzyma zaświadczenie ukończenia projektu potwierdzające zdobycie nowych kompetencji.

Warunkiem otrzymania zaświadczenia jest udział w 100% zajęć.



### TERMINY ZJAZDÓW:

TRENING INTERPERSONALNY PLUS AKADEMII SET®:	
<b>TRENING:</b> <b>TRENING INTERPERSONALNY</b> <b>Moja rola w grupie..</b>	<b>26-29.03.2026</b>
<b>SZKOLENIE:</b> <b>ZROZUMIEĆ SIEBIE I INNYCH</b> <b>Style Myślenia i Działania FRIS®.</b>	<b>18.04.2026</b>
/OPCJA/ BADANIE STYLU MYŚLENIA I DZIAŁANIA FRIS®	
<b>TEST + RAPORT + SESJA INFORMACJI ZWROTNYCH</b>	<b>termin ustalany indywidualnie</b>

# INWESTYCJA

TWOJA INWESTYCJA:	CENA
TRENING INTERPERSONALNY PLUS AKADEMII SET® 61 godzin pracy	2 900 PLN
BADANIE STYLU MYŚLENIA I DZIAŁANIA FRIS® /OPCJA/ 3 godziny pracy	800 PLN



- RATY BEZ ŻADNYCH DODATKOWYCH OPŁAT lub WPŁATA JEDNORAZOWA.
- 200 PLN RABATU dla każdego przy zgłoszeniu JUŻ OD 2 OSÓB.

FORMULARZ ZGŁOSZENIA

CLICK



**Anna Poławska**  
Menadżer Projektów  
Akademii SET

mail: [anna.polawska@grupaset.pl](mailto:anna.polawska@grupaset.pl)

tel.: +48 502 508 286