



Sangwinik, Choleryk, Flegmatyk i Melancholik w pracy, czyli jak wykorzystać różnorodność temperamentów w zespole

Temperament to fundament naszej osobowości – niezmienny, wrodzony zestaw cech, który towarzyszy nam przez całe życie. Kształtuje nasze reakcje, sposób myślenia, działania i budowania relacji. Nie da się go zmienić, ale warto go poznać, bo to pierwszy krok do świadomego rozwoju i skuteczniejszej współpracy.

Znajomość temperamentu pozwala lepiej rozumieć siebie i innych, efektywniej się komunikować, unikać niepotrzebnych napięć, a przede wszystkim – budować bardziej zgrane i produktywne zespoły. Temperament skrywa ogromny potencjał, dlatego nauczymy się korzystać z naszych naturalnych różnic w relacjach zespołowych!

Dzięki szkoleniu uczestnicy będą mogli:

- ✓ **Zredukować poziom stresu i konfliktów:** Lepsze zrozumienie własnych reakcji i reakcji innych osób pomaga unikać nieporozumień i frustracji wynikających z odmiennych stylów działania. Świadomość temperamentu pozwala na bardziej asertywną komunikację i konstruktywne rozwiązywanie konfliktów.
- ✓ **Zwiększyć efektywność osobistą:** Poznanie swojego temperamentu to klucz do odkrycia własnych mocnych stron i obszarów do rozwoju. Uczestnicy dowiedzą się, w jakich zadaniach i rolach czują się najbardziej komfortowo i efektywnie, co przełoży się na lepsze wyniki w pracy i większą satysfakcję.
- ✓ **Poprawić komunikację:** Szkolenie może dostarczyć konkretnych narzędzi i strategii komunikacyjnych dostosowanych do różnych typów temperamentu. Uczestnicy nauczą się, jak skuteczniej przekazywać informacje i słuchać innych, biorąc pod uwagę ich indywidualne preferencje.
- ✓ **Budować silniejsze i bardziej empatyczne relacje:** Zrozumienie, dlaczego inni ludzie zachowują się w określony sposób, buduje empatię i tolerancję. Dzięki temu uczestnicy będą mogli tworzyć głębsze i bardziej satysfakcjonujące relacje zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.
- ✓ **Rozwijać umiejętności liderek:** Dla osób na stanowiskach kierowniczych wiedza o temperamentach jest nieoceniona w motywowaniu zespołów, delegowaniu zadań i budowaniu zaangażowania. Liderzy, którzy rozumieją różnice indywidualne, potrafią lepiej wykorzystać potencjał swoich pracowników.

Program szkolenia

1. KAŻDY JEST INNY, ALE MOŻE BYĆ PODOBNY.

- Obszary różnorodności – dlaczego się różnimy?
- Osobowość, charakter, temperament – podobieństwa i różnice.
- O korzyściach i trudnościach wynikających z różnic indywidualnych.
- O znajdowaniu obszarów wspólnych i wsparcia dla współpracy pomiędzy pracownikami oraz ich temperamentami.

2. TEMPERAMENT – CO TO TAKIEGO?

- Charakterystyka temperamentów wg Hipokratesa – Sangwinik, Choleryk, Flegmatyk i Melancholik.
- O biegunowości: pomiędzy ekstrawertyzmem-introwertyzmem, a także pomiędzy koncentracją na ludziach i na zadaniach.
- Autodiagnoza – kwestionariusz. Jak mój temperament wpływa na innych? Dlaczego jedni ludzie mnie irytują, a do innych lgnę?
- Jak rozpoznać typ temperamentu swojego pracownika/szefa – praktyczne sposoby weryfikowania temperamentalnych hipotez – jak pytać o temperament?
- Mocne i słabe strony pracowników o różnych temperamentach – wpływ na relacje zawodowe oraz sposób realizacji zadań.

3. TEMPERAMENT PRACOWNIKA, A STYL KOMUNIKACJI – JAK ZWIĘKSZAĆ SKUTECZNOŚĆ KOMUNIKACJI?

- Jak różne typy temperamentu wpływają na sposób komunikacji?
- Podstawowe tendencje i style myślenia – Choleryk, Melancholik, Sangwinik i Flegmatyk (Czerwony, Niebieski, Żółty i Zielony). Mieszane typy temperamentalne.
- Różnice w komunikowaniu – potrzeby temperamentalne i optymalne strategie komunikacyjne.
- Skuteczne techniki komunikacji z osobami o różnych temperamentach.
- Studia przypadków i ćwiczenia praktyczne.

4. TEMPERAMENT, A STYL PRACY I WSPÓŁPRACY

- Optymalne oraz trudne warunki pracy dla poszczególnych typów temperamentu.
- Czego określone temperamenty potrzebują od otoczenia? Czego się obawiają? Jak spostrzegają innych?
- Relacje poszczególnych typów temperamentów z innymi osobowościami.
- Terminowość, samodzielność i motywacja.
- Reagowanie na zmianę.
- Reagowanie na krytykę.
- Temperament w konflikcie i radzeniu sobie ze stresem. Rozwiązywanie konfliktów opartych na temperamentach.

5. WYKORZYSTYWANIE WIEDZY O TEMPERAMENTACH DO BUDOWANIA EFEKTYWNYCH ZESPOŁÓW

6. TEMPERAMENT W REKRUTACJI – WYBÓR STANOWISKA PRACY

7. PLANOWANIE DZIAŁAŃ ROZWOJOWYCH W KONTEKŚCIE SWOJEGO TEMPERAMENTU – ROZWÓJ OSOBISTY

8. PODSUMOWANIE SZKOLENIA. DOBRE PRAKTYKI I DEKLARACJE ROZWOJU.

Zajęcia poprowadzi



Iwona Haba

Psycholożka, doświadczona trenerka i asesorka z ponad 20-letnią praktyką zawodową. Absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego, podyplomowego Studium Socjoterapii oraz Szkoły Trenerów „Sieć” przy PTP

Na co dzień wspiera rozwój kadry menedżerskiej wszystkich szczebli oraz pracowników liniowych w budowaniu efektywnej komunikacji, radzeniu sobie z trudnymi i konfliktowymi sytuacjami oraz doskonaleniu jakości obsługi klienta – zarówno zewnętrznego, jak i wewnętrznego.

Jako wykładowczyni współpracuje z Uniwersytetem Wrocławskim, WSB Merito (Wrocław, Opole, Toruń) oraz Uniwersytetem Dolnośląskim DSW – dzieląc się swoją wiedzą i praktycznym doświadczeniem z przyszłymi specjalistami.

Z dużą skutecznością znajduje rozwiązania problemów w oparciu o ogromną wiedzę i praktyczne doświadczenie w zarządzaniu personelem, współtworzeniu polityki personalnej, a także polityki szkoleniowo-rozwojowej.

Dzięki umiejętnemu łączeniu wiedzy psychologicznej i praktyki biznesowej, z sukcesem wspiera organizacje w budowaniu kultury efektywnej komunikacji i profesjonalizmu.

Warunki finansowo-organizacyjne

Temat	Sangwinik, Choleryk, Flegmatyk i Melancholik w pracy, czyli jak wykorzystać różnorodność temperamentów w zespole
Miejsce i termin szkolenia	Wrocław , WenderEDU Business Center, ul. Św. Józefa 1/3. 30 czerwca-01 lipca 2025 r. Zajęcia w godzinach 09:00–16:00
Finanse	Koszt uczestnictwa jednej osoby w zajęciach: 1490 zł netto. Do powyższej ceny należy doliczyć 23 % VAT. Cena zawiera: • 16 godzin dydaktycznych warsztatów, • materiały szkoleniowe i pomocnicze, • serwis kawowy oraz lunch, • zaświadczenia o przebytych szkoleniu dla każdego uczestnika.
Informacja dodatkowa	Koszt noclegu w pok. 1-os. ze śniadaniem wynosi: WenderEDU Business Center - 225 zł brutto
Płatność	Bank Ochrony Środowiska S.A. O/Wrocław 89 1540 1030 2001 7753 1706 0002 z podaniem tematu szkolenia i daty realizacji.
Zgłoszenia	Zgłoszenia przyjmujemy e-mailem, lub telefonicznie: Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław Tel: 71 341 85 10, e-mail: vade@vade.com.pl Pisemne potwierdzenie realizacji szkolenia prześlemy e-mailem do Działu Szkoleń 7 dni przed datą rozpoczęcia zajęć.

Vademecum Sp. z o.o., Al. Piastów 11, 52-424 Wrocław, tel: 71 341 85 10, email: vade@vade.com.pl

ZGŁOSZENIE na szkolenie – Sangwinik, Choleryk, Flegmatyk i Melancholik w pracy, czyli jak wykorzystać różnorodność temperamentów w zespole

W terminie:

☐ 30.06-01.07.2025 r.

ZGŁASZAJĄCY

Pełna nazwa firmy

Dokładny adres

tel.: (0) fax:

e-mail: NIP:

Imię i nazwisko osoby zgłaszanej na szkolenie – stanowisko

1. –

2. –

Data zgłoszenia

Pieczęć i podpis osoby upoważnionej

Możliwość rezygnacji: rezerwację miejsca w grupie szkoleniowej można odwołać nie później niż 6 dni przed terminem rozpoczęcia zajęć. Późniejsza rezygnacja nie zwalnia z uiszczenia zapłaty w wysokości 50% ceny szkolenia.

Vademecum Sp. z o.o. zastrzega sobie prawo odwołania szkolenia lub zmiany jego terminu w terminie do 6 dni kalendarzowych przed datą realizacji. Vademecum Sp. z o.o. nie ponosi żadnej odpowiedzialności finansowej lub prawnej za powstałe po stronie uczestnika koszty poniesione przed otrzymaniem **Pisemnego potwierdzenia realizacji szkolenia**.

Administratorem Państwa danych jest Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. (Vademecum), z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Aleja Piastów 11 lok. 2.

Państwa dane osobowe przetwarzane są w celu: realizacji usług w zakresie organizacji szkoleń / konferencji / eventów; przekazywania informacji handlowych w zakresie działalności Spółki Vademecum; obsługi księgowej (np. wystawianie faktur za usługi, itd.); dochodzenia roszczeń z tytułu prowadzonej działalności gospodarczej; obsługi reklamacji, prowadzenia analiz statystycznych; przechowywania dla celów archiwalnych. **Podstawą przetwarzania Państwa danych osobowych** jest umowa świadczenia usług szkoleniowych, jak również może być dobrowolnie wyrażona zgoda w celu i zakresie wskazanym

w jej treści, którą można cofnąć w każdym czasie. Wyrażenie zgody jest dobrowolne, jednakże brak zgody uniemożliwi Spółce Vademecum przedstawienie Państwu informacji dotyczących oferty naszych produktów lub usług. **Dane osobowe mogą być przekazywane** głównie trenerom współpracującym z Vademecum sp. z o.o., podmiotom zewnętrznym dostarczającym i wspierającym systemy teleinformatyczne Spółki, dostawcom usług prawnych, doradczych, audytowych, hotelarskich czy rachunkowych. Podmioty te będą przetwarzać Państwa dane jedynie na zlecenie, na podstawie niezbędnych umów powierzenia przetwarzania danych oraz przy zapewnieniu przez te podmioty odpowiednich środków w celu ochrony danych. Spółka Vademecum nie przekazuje Państwa danych poza Unię Europejską.

Jako Administrator danych osobowych, Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. zapewnia prawo do: żądania od Administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych osobowych; wniesienia sprzeciwu wobec takiego przetwarzania; przenoszenia danych; wniesienia skargi do organu nadzorczego (tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych); cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych.

W przypadku, gdy uczestnik szkolenia nie jest jednocześnie osobą wypełniającą formularz zgłoszeniowy, podmiot zgłaszający jest zobowiązany w imieniu Spółki Vademecum do spełnienia wobec uczestnika obowiązku informacyjnego, tj. do przekazania uczestnikowi informacji wynikających z art. 14 RODO.

We wszelkich sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych, prosimy kontaktować się na adres: vade@vade.com.pl