



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Sylabus kursu w programie Open Cycle

Informacje podstawowe	
Nazwa kursu	Empatia w myśleniu i działaniu Jak rozumieć perspektywę innych i zachować profesjonalny dystans w pracy projektowej
Typ kursu	Fokus na budowanie kompetencji uniwersalnych
Osoba prowadząca	dr Łukasz Tanaś
Język	polski
Forma kursu	Kurs e-learningowy asynchroniczny
Liczba godzin dydaktycznych	8h
Liczba godzin pracy własnej wykonywanej poza kursem	-
Łączna liczba godzin	8h
Poziom zaawansowania kursu (według modelu rozwoju kompetencji braci Dreyfus)	Zaawansowany początkujący
Data stworzenia kursu (mm/rrrr)	06/2026
Informacje o możliwości łączenia z innymi kursami	Ten kurs może być łączony z innymi kursami rozwijającymi myślenie projektowe w celu stworzenia spersonalizowanej ścieżki edukacyjnej w zakresie jednej kompetencji.
Informacje szczegółowe	
Adresaci kursu	Kurs jest przeznaczony dla profesjonalistów pracujących z ludźmi – projektantów, pracowników służby zdrowia, edukatorów, liderów zespołów oraz specjalistów z obszaru usług społecznych – którzy chcą rozwijać empatię poznawczą i umiejętności komunikacyjne w kontekście myślenia projektowego
Poziom kompetencji uczestników rozpoczynających kurs	Początkujący



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Wymagania wstępne	Brak specyficznych wymagań
Rekomendacje co do wcześniejszej wiedzy/umiejętności	Brak
Cel kursu	Głównym celem kursu jest rozwinięcie u uczestników empatii poznawczej oraz praktycznych umiejętności komunikacyjnych, aby mogli oni skuteczniej rozumieć perspektywę innych i wykorzystywać tę zdolność w kontekstach zawodowych, takich jak myślenie projektowe.
Opis kursu	Kurs rozwija umiejętność rozumienia perspektywy innych ludzi (tzw. empatię poznawczą), która jest kluczowa dla profesjonalistów na co dzień współpracujących z klientami, pacjentami czy zespołem. Kurs zawiera praktyczne narzędzia komunikacyjne i projektowe. Uczestnicy dowiedzą się, jak oddzielić własne emocje od sytuacji rozmówcy i poznają trzy sprawdzone ścieżki budowania porozumienia: pracę nad własną samoświadomością, wchodzenie w rolę innej osoby oraz skuteczną komunikację. Program obejmuje praktyczne ćwiczenia z aktywnego słuchania i metody elastycznego rozwiązywania problemów w codziennej pracy.



Literatura	Winter, R., Issa, E., Roberts, N., Norman, R. I., & Howick, J. (2020). Assessing the effect of empathy-enhancing interventions in health education and training: a systematic review of randomised controlled trials. <i>BMJ Open</i>, 10(9), e036471. Stepien, K. A., & Baernstein, A. (2006). Educating for empathy. A review. <i>Journal of General Internal Medicine</i>, 21(5), 524–530. Cuff, B. M. P., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. <i>Emotion Review: Journal of the International Society for Research on Emotion</i>, 8(2), 144–153. Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. <i>Current Biology: CB</i>, 24(18), R875–R878. Tett, G. (2024). Siła empatii. Biznes i życie w wielokulturowym świecie. Copernicus Center Press. Opracowanie zbiorowe (2018). Empatia. Inteligencja emocjonalna. Harvard Business Review. Wydawnictwo MT Biznes / Onepress.
------------	--



Jakie są efekty uczenia się?	Wiedza: • Uczestnik_czka rozpoznaje różnicę między empatią poznawczą a afektywną oraz trzy główne podejścia do rozwoju empatii: zorientowane na podmiot, obiekt i relacje społeczne. Umiejętności: • Uczestnik_czka potrafi świadomie przyjmować i zrozumieć perspektywę rozmówcy, uwzględniając ją obok własnego punktu widzenia. • Uczestnik_czka potrafi zastosować techniki aktywnego słuchania i odzwierciedlania w praktycznej komunikacji. Kompetencje społeczne: • Uczestnik_czka jest otwarty na stosowanie empatii poznawczej w relacjach zawodowych z klientami, pacjentami lub zespołem.
Jakie są korzyści wynikające z osiągnięcia efektów uczenia się?	• Umiejętność zrozumienia perspektywy innych osób, wynikająca z empatii poznawczej, pozwala na skuteczniejszą komunikację, budowanie zaufania w zespole. • Zrozumienie różnych punktów widzenia, zarówno współpracowników, jak i klientów, stymuluje kreatywność i prowadzi do tworzenia nowatorskich, lepiej dopasowanych rozwiązań. • Liderzy wykazujący empatię budują silniejsze, bardziej zaangażowane i lojalne zespoły.
Liczba modułów w kursie	4



Bloki tematyczne w każdym module

1. Podstawy i diagnoza empatii:

Moduł ten wyjaśnia różnicę między współodczuwaniem czyichś emocji a intelektualnym zrozumieniem sytuacji drugiej osoby. Uczestnicy poznają proste narzędzia pozwalające określić ich własny styl reagowania. Dowiedzą się również, dlaczego przejmowanie stresu czy emocji innych ludzi (tzw. zarażanie emocjonalne) może utrudniać obiektywne rozwiązywanie problemów i realizację projektów.

Przedstawione są trzy praktyczne ścieżki rozwijania empatii: poprzez budowanie samoświadomości (praca nad sobą), lepsze zrozumienie sytuacji drugiej strony (wchodzenie w czyjeś buty) oraz poprzez poprawę jakości codziennych interakcji (trening komunikacji).

2. Rozwój empatii

W tym module uczestnicy poprzez praktyczne ćwiczenia, takie jak zamiana ról, uczą się elastycznego myślenia o emocjach i świadomego oddzielania własnej perspektywy od perspektywy innych.

3. Elastyczność poznawcza i kreatywne stawianie hipotez:

Ten moduł łączy empatię poznawczą z kreatywnością, ucząc czterostopniowej techniki przyjmowania perspektywy. Uczestnicy dowiedzą się, jak trafnie przewidywać różne możliwe reakcje rozmówców lub klientów na daną sytuację i propozycję, co pozwoli im lepiej przygotowywać się do trudnych rozmów i projektów.

4. Komunikacja empatyczna w praktyce:

Moduł ten koncentruje się na praktycznym treningu umiejętności komunikacyjnych, takich jak aktywne słuchanie i uważność, aby skutecznie stosować empatię w codziennych interakcjach



Metody i materiały dydaktyczne	Realizacja procesu edukacyjnego opiera się na następujących elementach: Lekcje wideo: zestaw krótkich form filmowych obejmujących wprowadzenia, treści motywacyjne oraz merytoryczny komentarz autora do kluczowych zadań. E-learningowe symulacje decyzyjne: gry scenariuszowe (np. etapowe konstruowanie wiadomości) oraz zaawansowane ćwiczenie symulujące rozmowę z wymagającym użytkownikiem. Interaktywne ćwiczenia perspektywiczne i kontekstowe: mikrosценariusze wymagające poznawczej zamiany ról i wejścia w odmienne ramy czasoprzestrzenne. Autodiagnoza: narzędzie diagnostyczne służące identyfikacji indywidualnego profilu reagowania (Rezonator, Ratownik lub Sędzia). Schematy i gotowe szablony komunikacyjne (np. skrypt modelu OPK)
Praca własna uczestnika_czki wykonywana poza kursem	nie dotyczy
Metody i kryteria oceniania	
Metoda weryfikowania osiągnięcia efektów uczenia się	Wiedza weryfikowana będzie przez wykonanie testu z zestawem pytań zamkniętych.
Kryteria oceniania	Poprawność odpowiedzi. Test jednokrotnego wyboru oceniany automatycznie.
Warunki zaliczenia kursu	Przejsięcie wszystkich obowiązkowych interaktywnych modułów e-learningowych. Test Wiedzy, zautomatyzowany quiz jednokrotnego wyboru (wymagane min. 51% poprawnych odpowiedzi – 6 z 10 pytań z teorii).
Nadzór i weryfikacja tożsamości podczas oceny	Brak nadzoru i weryfikacji tożsamości podczas oceny



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Inne ważne informacje

Biogram osoby prowadzącej

Psycholog akademicki oraz specjalista w obszarze psychologii nauczania. W swojej pracy koncentruje się na tworzeniu nowatorskich rozwiązań edukacyjnych oraz implementacji nowoczesnych technologii w procesach dydaktycznych. Pracownik naukowo-dydaktyczny Uniwersytetu SWPS, aktywnie zaangażowany w upowszechnianie wiedzy naukowej oraz realizację projektów o charakterze aplikacyjnym.

 Łukasz Tanaś | LinkedIn

Materiał opracowany przez dr. Łukasza Tanasia w ramach projektu Twoje kompetencje przyszłości nr. FERS.01.05-IP.08-0502/23, realizowanego przez Uniwersytet SWPS w partnerstwie z Konfederacją Lewiatan.

Udostępniany na licencji **Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowa (CC BY-NC-ND 4.0)**.

Treść licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pl>