

poznaj FRIS®



Nikt nie rodzi się  
po to, aby stawać  
się kimś innym.

Marek Kamiński



„Metodologia FRIS® powstała po to, aby w prosty i szybki sposób dostarczać praktycznej wiedzy o sobie. Jest to wiedza o tym, jak przyswajamy, przetwarzamy i reagujemy na informacje, a w konsekwencji jak rozwiązujemy problemy.

Styl myślenia to wynik utrwalonych nawyków naszego umysłu i nieustannie wpływa na to, jak się komunikujemy, podejmujemy decyzje i działamy. Warto go poznać i zrozumieć.”

dr inż. Anna Samborska-Owczarek  
autorka Modelu FRIS®



„Znaczenie stylów myślenia polega przede wszystkim na tym, że pośredniczą one między zdolnościami człowieka, a ich realizacją w rzeczywistym funkcjonowaniu.”

Prof. Anna Matczak (2000)

„Style poznawcze” w podręczniku akademickim *Psychologia* (t. 2)

## Ponad 10 lat na rynku

FRIS® to najpopularniejsze polskie narzędzie diagnostyczno-rozwojowe, które trafnie określa i opisuje naturalny sposób myślenia oraz działania. Diagnoza FRIS® daje wgląd w naturalne predyspozycje badanej osoby, jej strategię radzenia sobie w nowych sytuacjach, rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji oraz wskazuje obszary, w których można najlepiej wykorzystać swój potencjał.

**Do końca 2025 r. badanie FRIS® wykonało ponad 130 000 osób.**

### prosty

FRIS® jest prosty i intuicyjny. Przystępnie wyjaśnia jak ludzie podejmują decyzje i rozwiązują problemy, nie wymagając wiedzy psychologicznej.

### praktyczny

Znajomość FRIS® daje praktyczną wiedzę, którą można szybko i łatwo zastosować w wielu obszarach życia prywatnego oraz zawodowego.

### polski

FRIS® został stworzony na podstawie polskich badań. Jest rozwijany oraz dopasowywany do polskich realiów i potrzeb.

# Co diagnozuje FRIS®?

W nowych sytuacjach, gdy doświadczenie nie podpowiada nam gotowych rozwiązań, reagujemy, wykorzystujemy informacje i podejmujemy decyzje w typowy dla siebie sposób. W psychologii poznawczej nazywa się go stylem poznawczym lub stylem myślenia. Najtrafniej można go określić obserwując, jak osoba reaguje w konfrontacji z nowym problemem. Wymaga to jednak doświadczenia, wiedzy psychologicznej oraz odpowiednich warunków.

Model FRIS® w prosty sposób tłumaczy te kluczowe różnice, a kwestionariusz FRIS® diagnozuje Styl Myślenia oraz Styl Działania oparte na czterech perspektywach poznawczych. Perspektywy te opisują naturalny sposób percepcji, przetwarzania informacji oraz podejmowania decyzji. FRIS® nie wartościuje – zamiast dzielić ludzi na lepiej lub gorzej funkcjonujących, podkreśla unikalność każdego sposobu myślenia.

Nazwa FRIS® stanowi skrót pierwszych liter słów  
**Fakty, Relacje, Idee, Struktury,**  
które opisują cztery perspektywy poznawcze.

Stanowią one podstawę do interpretacji wyniku na różnych poziomach.

**Czy wynikiem Badania FRIS® jest tylko podział na „cztery kolory”?  
Nic bardziej mylnego!**

FRIS® bazuje na teoriach z obszaru psychologii poznawczej oraz różnic indywidualnych i jest narzędziem normatywnym (pomiar na 6 skalach dwubiegunowych), wyposażonym w interpretację ipsatywną (wynik spersonalizowany dla Osoby Badanej).

W zależności od potrzeb oraz celów Osoby Badanej, Certyfikowana Trenerka / Trener FRIS® może pracować z wynikiem **na różnych poziomach szczegółowości.**

## 1. Styl Myślenia FRIS®

Objawia się w pierwszej, najbardziej naturalnej reakcji – opisuje jak postrzegasz nowe sytuacje i informacje oraz jak podejmujesz decyzje. Opisuje reakcje, które są dla Ciebie najbardziej naturalne i swobodne.

## 2. Styl Działania FRIS®

Pokazuje jakimi perspektywami uzupełniasz swój Styl Myślenia w działaniu i określa, w jakich sytuacjach możesz go najsprawniej wykorzystywać. Wynika nie tylko z predyspozycji, ale również z doświadczeń i nawyków.

## 3. Częsteczki FRIS®

**nowość!**

Wyrażają Twoje naturalne potrzeby i dążenia, wynikające ze Stylu Myślenia i Stylu Działania. To właśnie dzięki nim intuicyjnie wybierasz sytuacje i warunki, które najbardziej odpowiadają Twojej naturze i potrzebom.

## 4. Analiza indywidualna FRIS®

To Twoje wyniki badania przedstawione na 6 rzetelnych psychometrycznie i ustandaryzowanych skalach. Są one oparte na normach stenowych, dzielących skalę na 10 obszarów umożliwiających precyzyjną interpretację.



„Narzędziu FRIS® zawdzięczam... spokój jaki pojawił się po przeczytaniu raportu. Nareszcie dotarło do mnie, że to co do tej pory uważałam za swoje poniekąd słabości, mogę śmiało wykorzystać jako atut. Posiadłam wiedzę na swój temat, której poszukiwałam długie lata. FRIS® dał mi bodziec do rozpoczęcia procesu akceptacji, a w międzyczasie samodoskonalenia się i szukania wszelkich potrzebnych zasobów wewnątrz siebie. Bo przecież o to chodzi, by być coraz bardziej sobą!”

Anna Pępiak

## FRIS® dla Ciebie

Badanie FRIS® to świetna okazja do przyjrzenia się temu, jak bardzo Twój naturalny Styl Myślenia wpływa na Twój sposób zachowania, komunikowania się i podejmowania decyzji. Pomoże Ci zrozumieć, dlaczego niektóre cele i zamierzenia osiągasz łatwo, a inne przedsięwzięcia stanowią dla Ciebie trudność. Po badaniu otrzymasz **Raport indywidualny FRIS®** z opisem Twojego Stylu Myślenia, Stylu Działania i wskazówkami, które pozwolą Ci lepiej wykorzystać własny potencjał.



### Akceptacja

Wiedza o sposobie myślenia swoim i innych pomoże Ci zrozumieć i zaakceptować to, że nie każdy jest dobry we wszystkim.



### Relacje

Zrozumiesz, dlaczego czasami trudno się z innymi dogadać. Dostaniesz wskazówki, które pomogą Ci lepiej zadbać o relacje.



### Unikalność

Dowiesz się, co jest w Tobie wyjątkowego. Poznasz działanie własnego umysłu, którego wynikiem są Twoje naturalne predyspozycje.



### Rozwój

Znając lepiej obszary, które przynoszą Ci największą satysfakcję, łatwiej zaplanujesz swój rozwój zawodowy oraz osobisty.



„Dzięki FRIS® jestem w stanie szybko określić, jakie mocne strony ma dany zespół oraz o jakie zasoby trzeba go uzupełnić, aby stał się sprawniejszy. Korelacja między preferencją stylów myślenia i działaniami pracownika a zadaniami, jakie są mu delegowane, zwiększa jego satysfakcję z pracy. Ta zaś przekłada się na oczekiwaną przez wielu pracodawców pasję w działaniu. Zjawisko to korzystne jest nie tylko dla agencji czy jej klientów, lecz przede wszystkim dla samych pracowników.”

Marcin Wojciechowski  
Członek zarządu oraz Creative Director w Grupie Aveex  
Źródło: magazyn *Personel i Zarządzanie*, 06/2016

## FRIS® dla zespołów

Zespół to różnorodność Stylów Myślenia. Dla wielu organizacji wyzwaniem jest dobra komunikacja pomiędzy członkami zespołu i wysoka efektywność wspólnych działań. FRIS® w tym pomaga – w prosty i szybki sposób określa potencjał zespołu, rekomenduje aktywności zawodowe oraz udziela wskazówek, jak się lepiej porozumiewać.



### Efektywność

Styl Myślenia wskazuje na typy zadań, w których największa satysfakcja z pracy łączy się z jej najwyższą efektywnością.



### Współpraca

Znajomość Stylów Myślenia członków zespołu pomaga im lepiej komunikować się ze sobą i łatwiej zapobiegać konfliktom.



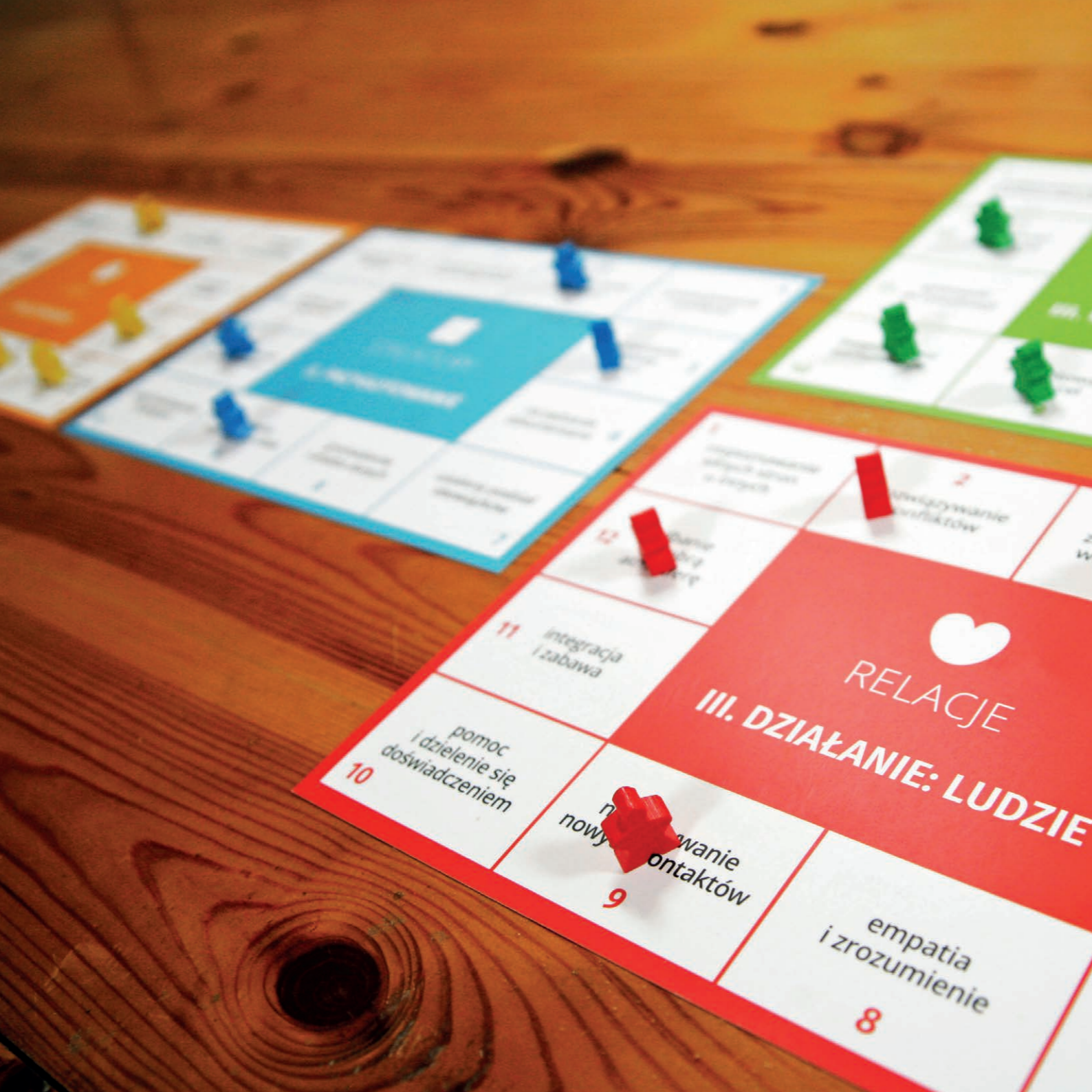
### Potencjał

Poznanie różnorodności i specyfiki Stylów Myślenia poszczególnych osób pomaga osiągnięciu efektu synergii.



### Dopasowanie

Narzędzie „Proces FRIS®” ułatwia dopasowywanie do projektów i zadań ludzi o właściwych predyspozycjach.



## Proces FRIS®

Rozpoznaj potencjał swojego zespołu za pomocą narzędzia innego niż wszystkie. Proces FRIS® to oryginalna koncepcja, która pomaga budować zespół uwzględniając zarówno efektywności działań, jak i satysfakcję z wykonywanej pracy. Grupa przechodzi od pomysłu do wdrożenia bez przygotowań? A może stale porusza się utartymi ścieżkami?

**Na mapie Procesu FRIS® można takie zjawiska zaobserwować i przewidzieć jeszcze przed rozpoczęciem wspólnej pracy.**

### 1. INICJOWANIE

**koncepcja**  
wizja, strategia



### 2. PRZYGOTOWANIE

**analiza**  
plan, projekt



### 3. DZIAŁANIE

**zadania**  
priorytety, cele

**ludzie**  
współpraca,  
angażowanie



ABC Procesu FRIS®:  
[www.fris.pl/proces](http://www.fris.pl/proces)



AKADEMIA  
LEONA KOŹMIŃSKIEGO

99%

„mój Styl Myślenia  
został poprawnie  
określony”

99%

„podoba mi się  
zawartość  
raportu”

97%

„opis mojej  
osoby uważam  
za trafny”



Strategiczny Partner FRIS®:

[www.fris.pl/Kozminski](http://www.fris.pl/Kozminski)



Ponad 100 recenzji FRIS®:

[www.fris.pl/opinie](http://www.fris.pl/opinie)

## Opinie

FRIS® jest doceniany za trafność, przejrzystość oraz przydatność w ocenie potencjału i budowaniu zespołów. Przedstawione statystyki bazują na odpowiedziach z **wszystkich 1624 recenzji**, które otrzymaliśmy w ramach badań satysfakcji odbiorców Raportu FRIS® przeprowadzonych w latach 2015 i 2017.



### Nikolay Kirov

Trener, Keynote speaker, Wykładowca, Dyrektor Studiów MBA na Akademii Leona Koźmińskiego – obszar Przywództwo i Negocjacje

Gdy zobaczyłem swój raport od razu wiedziałem, że FRIS® jest absolutnie wyjątkowy. Na jego podstawie można niezwykle skutecznie zarządzać zespołami. Polecam FRIS® jako narzędzie idealne dla każdej organizacji.



### Marek Kamiński

Podróżnik, Przedsiębiorca, Autor książek,  
Pierwszy zdobywca dwóch biegunów Ziemi w jednym roku

FRIS® daje wiedzę menedżerom, czego potrzebują osoby w zespole o odmiennych stylach, tak aby stworzyć dobre warunki do rozwoju i osiągnięcia najlepszych wyników. Podpowiada jak budować synergię i komplementarność zespołu.



## Szkolenie staje się przygodą

FRIS®, jako jedyne narzędzie diagnostyczne, oferuje metodę pracy warsztatowej opartą na innowacyjnym wykorzystaniu komiksu i opowieści w edukacji osób dorosłych. Styl Myślenia Superbohatera™ to opracowana w 2019 r. platforma trenerska, która wprowadza postacie Superbohaterów jako archetypy osób o czterech Stylach Myślenia. Zilustrowana jest pięknymi grafikami wykonanymi przez polskiego artystę i rysownika Wojciecha Bema.

**Postacie Superbohaterów FRIS® oraz ich Supermoce zostały starannie zaprojektowane na podstawie wymiarów poznawczych definiowanych przez Model FRIS®. Pomagają one utożsamić się z własnym Stylem Myślenia, zrozumieć potencjał osób o odmiennych profilach poznawczych oraz nauczyć się lepiej działać w zespole.**

Narzędzie opiera się na idei kreatywnej pracy z obrazem i metaforą, pozwala uczestnikom szkoleń tworzyć własne historie, wyjść poza utarte schematy oraz przyjrzeć się sobie i swoim mocnym stronom z innej perspektywy. Dzięki temu silnie angażuje i motywuje do działania.



Poznaj Superbohaterów FRIS®:  
[www.fris.pl/super](http://www.fris.pl/super)



## Doświadczenie w doskonałej formie

Poznanie siebie za pomocą FRIS® to wciągająca przygoda, w której ważną rolę odgrywa nie tylko rzetelna wiedza, ale również piękna forma. Angażujące gry zespołowe są wzbogacone o atrakcyjne materiały szkoleniowe, którym towarzyszy przyjemna i czytelna oprawa graficzna raportów FRIS®. Dzięki temu odkrywanie swojego Stylu FRIS® staje się świetną zabawą, zarówno podczas sesji indywidualnych, jak i warsztatów zespołowych.



**130 000  
osób**

wykonało  
badanie FRIS®  
do końca 2025 r.



## Podstawy naukowe

Oryginalnie polska metodologia FRIS® bazuje na teoriach i modelach z obszaru psychologii poznawczej. W odróżnieniu od większości dostępnych narzędzi kwestionariuszowych dostępnych, nie stanowi ogólnego opisu typu osobowości lub stylu zachowania, lecz koncentruje się na praktycznym opisie wewnętrznych procesów umysłowych.

**Kwestionariusz FRIS® został stworzony w 2014 r. zgodnie ze standardami tworzenia testów psychometrycznych. Jego wysoka rzetelność ( $\alpha = 0,82-0,88$ ) oraz trafność (teoretyczna, kryterialna i fasadowa) zostały udowodnione właściwymi analizami na wszystkich etapach tworzenia.**

Od 2017 r. Zespół FRIS® prowadzi wraz z Zachodniopomorskim Uniwersytetem Technologicznym i Centrami Symulacji Medycznych dalsze badania nad stylami myślenia, w tym innowacyjny projekt FRIS® eye, oparty o eksperymenty percepcyjne z obiektywnym pomiarem za pomocą eye-trackera oraz EEG.



Więcej o wiarygodności psychometrycznej:  
[www.fris.pl/wiarygodnosc](http://www.fris.pl/wiarygodnosc)



Badania naukowe i publikacje:  
[www.fris.pl/lab](http://www.fris.pl/lab)

# Wysokie standardy etyczne

Razem ze Społecznością trenerską FRIS® zbudowaliśmy pierwszy w Polsce **Kodeks** zawierający standardy etyczne i gromadzący dobre praktyki do zapewnienia wysokiej jakości pracy z komercyjnym testem psychometrycznym.

## Wspieranie i edukowane.

Celem Kodeksu jest pomaganie w utrzymywaniu etycznych zachowań wśród Trenerów i Trenerów FRIS® oraz ujednolicenie sposobów działania w relacji z Osobą Badaną oraz z pozostałymi podmiotami zaangażowanymi w proces świadczenia usług.

## Zestaw dobrych praktyk.

W codziennym funkcjonowaniu Kodeks stanowi dla Trenerów i Trenerów zestaw dobrych praktyk, które pomagają w pracy rozwojowej z FRIS®, a także ułatwiają podejmowanie właściwych etycznie decyzji w trudniejszych sytuacjach.



Kodeks Trenerów i Trenerów FRIS®:

[www.fris.pl/kodeks](http://www.fris.pl/kodeks)



# Potrzebujesz więcej informacji?

**Odwiedź [www.fris.pl](http://www.fris.pl)** – na blogu znajdziesz artykuły zawierające praktyczne wskazówki jak korzystać z FRIS®, dowiesz się więcej o jego obszarach zastosowań, przeczytasz opinie i zainspirujesz się historiami „sFRISowanych” organizacji.

Szczególnie polecamy:

## Artykuły



Prosto i praktycznie o Stylach Myślenia, porady i wskazówki jak korzystać z FRIS® w pracy i w życiu prywatnym.

[www.fris.pl/blog](http://www.fris.pl/blog)

## Efekt FRIS®



Inspirujące historie organizacji, które zmieniły się na lepsze po włączeniu do kultury organizacyjnej wiedzy o Stylach Myślenia.

[www.fris.pl/efekt](http://www.fris.pl/efekt)

## Wywiady



Eksperti dzielą się swoimi doświadczeniami z wykorzystania FRIS® w różnych branżach i obszarach zawodowych.

[www.fris.pl/wywiady](http://www.fris.pl/wywiady)



prosty | praktyczny | polski

[www.fris.pl](http://www.fris.pl)