



Grupa Szkoleniowa
SOLBERG Sp. z o.o.



Trening asertywności w biznesie

Numer usługi 2023/12/21/159753/2042625

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 21.10.2024 do 21.10.2024

1 107,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

| | |
|--|--|
| Kategoria | Inne / Edukacja |
| Sposób dofinansowania | wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników |
| Grupa docelowa usługi | Szkolenie skierowane dla każdego, kto chce wypracować postawę asertywności. |
| Minimalna liczba uczestników | 1 |
| Maksymalna liczba uczestników | 8 |
| Data zakończenia rekrutacji | 11-10-2024 |
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| Liczba godzin usługi | 10 |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych |

Cel

Cel edukacyjny

Asertywność to umiejętność okazywania szacunku sobie i innym na wielu płaszczyznach współdziałania. Jest niezbędną kompetencją przyszłości i wspaniałym narzędziem do budowania zdrowych relacji, zaufania i autorytetu wśród naszych współpracowników. Asertywna postawa determinuje jakość naszych relacji osobistych i zawodowych, a jej brak znacząco wpływa na nasze samopoczucie i pewność siebie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|---|------------------|
| Efekty uczenia się zostaną zweryfikowane na podstawie warsztatów oraz praktycznych unikalnych metod. | Rozróżnia zachowania asertywne, agresywne i uległe. | Test teoretyczny |
| | Zna zasady asertywnej odmowy. | Test teoretyczny |
| | Zna techniki asertywnego reagowania na różne formy krytyki i ataku. | Test teoretyczny |

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Czas trwania warsztatu to 1 dzień szkoleniowy -10h dydaktycznych x 45 min

PROGRAM SZKOLENIA

PRETEST

Moduł I:

Psychologiczne źródła twojej postawy

- Samoświadomość, samoocena vs normy społeczne i wychowanie.
- Postawy w kontaktach interpersonalnych.

- Świadomość praw osobistych i własnego potencjału.
- Określ swoją strefę komfortu- terytorium psychologiczne.
- Czym jest i od czego zależy postawa asertywna.
- 5 praw wg Herberta Fensterheima\

Moduł II:

Asertywne komunikowanie się

- Komunikaty opiniotwórcze i oceniające.
- Dr Albert Ellis - terapia racjonalno-emotywna -zmiana przekonań.
- ABC Emocji – Racjonalna Terapia Zachowań – porozmawiajmy o faktach.

Moduł III :

Asertywność w pracy

- Jak być asertywnym w pracy?Co robić w takich sytuacjach, by nie stracić kolegów i obronić własne terytorium psychologiczne?
- Asertywność wśród współpracowników i w stosunku do szefa.
- Konstruktwna informacja zwrotna.

Moduł IV:

Techniki zachowań asertywnych

- Asertywne odmawianie
- Asertywne prośby
- Model asertywnego wyrażania polecenia
- Techniki asertywnego radzenie sobie z krytyką
- Asertywne wyrażanie pochwał
- Asertywna krytyka
- Konfrontacja przekonań

POSTTEST

Na koniec szkolenia odbędzie się test teoretyczny sprawdzający wiedzę z zakresu nabytych kompetencji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 7 PRETEST | Izabela Boratyńska | 21-10-2024 | 09:00 | 09:05 | 00:05 |
| 2 z 7 Psychologiczne źródła twojej postawy | Izabela Boratyńska | 21-10-2024 | 09:05 | 11:00 | 01:55 |
| 3 z 7 Asertywne komunikowanie się | Izabela Boratyńska | 21-10-2024 | 11:00 | 13:00 | 02:00 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 4 z 7 Asertywność w pracy | Izabela Boratyńska | 21-10-2024 | 13:00 | 14:30 | 01:30 |
| 5 z 7 Techniki zachowań asertywnych | Izabela Boratyńska | 21-10-2024 | 14:30 | 16:00 | 01:30 |
| 6 z 7 PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE SZKOLENIA | Izabela Boratyńska | 21-10-2024 | 16:00 | 16:55 | 00:55 |
| 7 z 7 POSTTEST | Izabela Boratyńska | 21-10-2024 | 16:55 | 17:00 | 00:05 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 107,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 900,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 110,70 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 90,00 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Izabela Boratyńska

W ciągu ostatnich dwóch lat trener zrealizował ponad 300 godzin szkoleń, w zakresie zarządzania sobą w czasie.

Jako akredytowany Coach Kryzysowy™ oraz Trener Relacji i Rozwoju osobistego specjalizuję się w kryzysach emocjonalnych w życiu prywatnym i zawodowym. Klientów wspieram w budowaniu poczucia własnej wartości, rozwoju osobistym i zawodowym. Pracuję z osobami zmagającymi się z chronicznym stresem, konfliktami i kryzysami w pracy, a także wypaleniem zawodowym. Uczę, jak

pracować ze stresem, pokonywać życiowe bariery, rozwijać talenty i budować zdrowe relacje międzyludzkie.

Prowadzę szkolenia w oparciu o Cykl Kolba. Staram się zachować proporcję: 20% wykład i 80% warsztat. Każdy z uczestników poznając nową wiedzę ma okazję ją przedyskutować, przećwiczyć przez odpowiednio dobrane metody szkoleniowe: scenki, praca w grupach, case study itp. również na własnych przykładach oraz nauczyć się je stosować w przyszłości. Jako, że jestem praktykiem w ww. dziedzinach, moja wiedza jest też poparta doświadczeniem, a zatem w trakcie dyskusji jestem w stanie podać dużo przykładów z „życia” i odpowiedzieć na trudne pytania uczestników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji papierowej, teczki, notesy oraz długopisy dla każdego uczestnika szkolenia. Po szkoleniu wysłany e-mail z e-bookiem tematycznym.

Informacje dodatkowe

Szkolenie odbywa się w godzinach od 09:00 - 17:00

Szkolenie trwa 10 h dydaktycznych x 45min

Każdy uczestnik otrzymuje zaświadczenie ukończenia szkolenia.

Posiadamy certyfikat jakości ISO 9001:2015

Szkolenia dofinansowane są zwolnione z podatku VAT. ZWOLNIENIE Z VAT przysługuje firmom, gdy: * jest w całości finansowane ze środków publicznych w myśl ustawy o finansach publicznych. Zgodnie z treścią art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2017 r. poz. 1221 ze zm.) powyższa usługa szkoleniowa może zostać zwolniona z naliczenia podatku VAT.

** jest w co najmniej 70% finansowane ze środków publicznych, zgodnie z § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015 r. poz. 736 ze zm.)

FIRMY/ OSOBY NIE KORZYSTAJĄCE Z DOFINANSOWANIA OBJĘTE SĄ STAWKĄ VAT 23 %

Adres

ul. Josepha Conrada 29/A

31-357 Kraków

woj. małopolskie

Hotel Conrad Comfort

Kontakt



Marzena Mrukwa

E-mail biuro@solberg-szkolenia.pl

Telefon (+48) 33 3003 145