



Wyższa Szkoła
Gospodarki w
Bydgoszczy



Asertywność i stawianie granic

Numer usługi 2024/07/01/10567/2204275

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 31.10.2024 do 31.01.2025

350,00 PLN brutto

350,00 PLN netto

35,00 PLN brutto/h

35,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do osób, które chcą poprawić swoje zdolności wyrażania własnych potrzeb, zarówno w sytuacjach codziennych, jak i zawodowych.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	15-10-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)
Zakres uprawnień	Kursy i szkolenia

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest poprawa zdolności wyrażania własnych potrzeb, zarówno w sytuacjach codziennych, jak i zawodowych, doskonalenie umiejętności obrony własnego zdania, kształtowanie umiejętności z zakresu asertywnej komunikacji, relacji w grupie i zespole, a także nauka współdziałania z poszanowaniem granic.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
- umie wyrażać własne potrzeby, zarówno w sytuacjach codziennych, jak i zawodowych	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Obserwacja w warunkach symulowanych
- potrafi bronić własnego zdania	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Obserwacja w warunkach symulowanych
- umie współdziałać z poszanowaniem granic	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Obserwacja w warunkach symulowanych
- rozumie potrzebę dokończania się i pogłębiania wiedzy w zakresie poszczególnych bloków tematycznych zrealizowanych w trakcie trwania szkolenia	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Debata swobodna
- buduje i rozwija własne kompetencje i umiejętności w zakresie asertywnej komunikacji, relacji w grupie i zespole	- aktywny udział w zajęciach na poziomie 80%	Debata swobodna

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak

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

Tak

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

Tak

Program

1. Istota asertywności.
2. Typologia zachowań: agresja/uległość/manipulacja/asertywność.
3. Typy komunikatów – komunikaty typu TY; komunikaty typu JA.
4. Asertywna odmowa – zasady i techniki: zdarta płyta, odroczenie asertywne, zasłona dymna, komunikat podtrzymujące, zmiękczenia.
5. Mapa asertywności.
6. Mapa, to nie jest terytorium.
7. Asertywność, jako metoda zapobiegania konfliktom.
8. Dbanie o własne terytorium psychologiczne – reagowanie na oceny.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	350,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	350,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	35,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	35,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w wersji papierowej i elektronicznej.

Adres

ul. Garbary 2
85-229 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Kontakt



Centrum Szkoleń i Certyfikacji

E-mail centrum@byd.pl

Telefon (+48) 525 670 017