



## Asertywność w biznesie

Numer usługi 2024/07/04/4972/2209806

4 797,00 PLN brutto

3 900,00 PLN netto

299,81 PLN brutto/h

243,75 PLN netto/h

Konsorcjum  
doradczo  
szkoleniowe S.A

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 14.11.2024 do 15.11.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie przeznaczone jest dla wszystkich osób, którym zależy na rozwijaniu postawy asertywnej w kontaktach zawodowych i zwiększeniu umiejętności asertywnej komunikacji.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	6
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa „Asertywność w biznesie” dostarcza wiedzy i narzędzi, które rozwijają umiejętności budowania dobrych relacji opartych o wzajemny szacunek, niezbędnych do długofalowego osiągnięcia dobrych wyników w miejscu pracy .

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie procesy wpływające na jakość relacji między ludźmi	Wie jakie kompetencje są potrzebne w zakresie asertywnej komunikacji	Test teoretyczny
	Zna model trzech A	Test teoretyczny
	Wie na czym polega postawa asertywna	Test teoretyczny
	Skupia się na problemie i możliwościach jego rozwiązania a nie osobie	Test teoretyczny
	W sposób jasny, jednoznaczny i wiarygodny wyraża swoje opinie, oczekiwania, odczucia i myśli	Obserwacja w warunkach symulowanych
Konstruktywnie i asertywnie reaguje w trudnych sytuacjach interpersonalnych	Wykorzystuje techniki asertywnej komunikacji adekwatnie do sytuacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny
	Dbą o relacje i dobrą atmosferę w trakcie rozmowy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Radzi sobie z własnymi emocjami i emocjami rozmówcy	Obserwacja w warunkach symulowanych
		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.

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

## Dzień 1

### Czym jest asertywność?

- Procesy wpływające na jakość komunikacji między ludźmi. Ćwiczenie zespołowe „Rotacyjne dwójki” - analiza jakości i stylu funkcjonowania w środowisku prywatnym i zawodowym, przyjrzenie się kompetencjom w zakresie asertywnej komunikacji.
- Prawda i mity na temat asertywności - założenia koncepcji zachowań asertywnych.
- Model trzech A: asertywna postawa, asertywna komunikacja, asertywne zachowanie.
- Indywidualna diagnoza poziomu asertywności w różnych sferach życia. Kwestionariusz: Mapa asertywności.
- Gra zespołowa. Sposoby radzenia sobie w sytuacjach interpersonalnych wywołujących trudne emocje

### Asertywna postawa – budowanie wewnętrznej siły w relacjach z innymi

- Postawa asertywna: ja jestem w porządku i ty jesteś w porządku. Mini-wykład oraz praca w małych zespołach.
- Moje przekonania anty-asertywne. Jak je zmienić? 10 praw asertywnego człowieka. Konstruktyny monolog wewnętrzny. Praca indywidualna.
- Praca na asertywną postawą: gdy nie mogę powiedzieć: „tak”, gdy chcę powiedzieć „dość”, dlaczego nie dopytuję, dlaczego nie odmawiam?

## Dzień 2

### Asertywne wyrażanie myśli, argumentów, opinii, oczekiwań

- Odgrywanie scenek osadzonych w środowisku zawodowym uczestników. Scenki są skonstruowane tak, aby uczestnicy doświadczyli różnych trudnych interpersonalnie sytuacji zawodowych i skupiają się na następujących zagadnieniach:
  - Praca nad umiejętnością udzielania jasnego, uczciwego i nieurazającego komunikatu na temat naszego postrzegania zachowań drugiej osoby.
  - Procedura asertywnego wyrażania prośb i oczekiwań.
  - Odmawianie w atmosferze współpracy. Sztuka mówienia „nie” bez poczucia winy.
  - Konstruktynne reagowanie na krytykę.
  - Asertywna interwencja - egzekwowanie swoich praw. Technika przekazywania trudnych informacji - komunikat „Ja”.
  - Jednoznaczność i czytelność przekazywanych komunikatów i informacji
  - Dbłość o relacje i atmosferę rozmowy
  - Radzenie sobie z własnymi emocjami i emocjami rozmówcy
  - Budowanie własnego wizerunku i pewności siebie

### Podsumowanie

Plan działania - w jakich realnych sytuacjach mogę wykorzystać doświadczenia z tego szkolenia

# 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	4 797,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	299,81 PLN
Koszt osobogodziny netto	243,75 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają dostęp do platformy z materiałami szkoleniowymi

### Informacje dodatkowe

#### Nagrywanie usługi

Szkolenie będzie rejestrowane/nagrywane w celu umożliwienia monitoringu i kontroli przez instytucję nadzorującą realizację usług z dofinansowaniem.

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie wizerunku w wyżej wymienionych celach.

#### Proces walidacji

Uczestnik korzystający z dofinansowania na usługę jest zobowiązany do wzięcia udziału w procesie walidacji efektów uczenia się.

## Adres

ul. Równoległa 4a  
02-235 Warszawa  
woj. mazowieckie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

## Kontakt



**Katarzyna Grajkowska**

**E-mail** [katarzyna.grajkowska@houseofskills.pl](mailto:katarzyna.grajkowska@houseofskills.pl)

**Telefon** (+48) 660 776 832