



Iwona Wencka  
Stramowska  
Training House



## Jak dbać o swoje granice i dobrze współpracować w zespole. Warsztaty asertywności.

Numer usługi 2024/07/08/24213/2212913

📍 Ciechocinek / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 06.03.2025 do 06.03.2025

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

225,00 PLN brutto/h

225,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest dla pracowników pomocy społecznej, a także dla każdego kto pragnie doskonalić swoje zdolności komunikacyjne, kto chce poprawić swoją zdolność do stawiania granic i formułowania oczekiwań. Dla osób, które chcą komunikować jasne zasady tego jak chcą być traktowani przez innych, nie rezygnując z siebie, lepiej komunikować się w roli przełożonego, podwładnego czy członka zespołu.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	8
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności efektywnej wymiany informacji oraz budowania pewności siebie w relacjach z innymi ludźmi. Udział w szkoleniu przygotowuje uczestników do skutecznej komunikacji w różnych sytuacjach biznesowych, uczy być wrażliwym na sygnały wysyłane przez współpracowników, jak być przekonującym dla klientów. Zwiększa kompetencje w zakresie komunikacji międzyludzkiej i wywierania wpływu na ludzi. Uczestnicy nauczą się stosować podstawowe zasady komunikacji asertywnej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Uczestnik komunikuje się w sposób pozwalający zrozumieć się z odbiorcą mimo różnic i osiągać założony cel.	1. Uczestnik rozróżnia zachowania asertywne, agresywne i uległe, definiuje zasady oraz etapy skutecznej komunikacji.	Test teoretyczny
2. Uczestnik stosuje poprawną komunikację do budowania relacji i przestrzega zasady etyki w kontaktach interpersonalnych.	2. Uczestnik rozróżnia techniki zadawania efektywnych pytań, adaptuje styl komunikacji dostosowany do osobowości rozmówcy, rozróżnia zasady przekazywania informacji zwrotnych w sposób konstruktywny i niekonstruktywny.	Test teoretyczny
3. Uczestnik charakteryzuje asertywną komunikację.	3. Uczestnik rozróżnia jak zmienić komunikat bierny lub agresywny na asertywny, charakteryzuje techniki asertywności oraz techniki komunikacji perswazyjnej, definiuje techniki pozwalające na zmianę stylu krytyki na użyteczną informację zwrotną.	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

1. Asertywność w sytuacjach stresowych:

- postawa asertywna (nastawienie do siebie, drugiego człowieka i życia)
- zachowanie asertywne, a zachowanie nieasertywne (bierne, agresywne, manipulacyjne)

- czynniki hamujące asertywność
- asertywność w kontaktach ze współpracownikami
- wzmacnianie motywacji do rozwijania asertywności

#### 2. Rozwijanie postawy asertywnej:

- praca z „hamulcami” asertywności
- budowanie i wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie
- życie w zgodzie ze swoimi wartościami
- wytyczanie realistycznych celów
- dbanie o siebie, kontakt ze swoimi uczuciami
- rozwijanie samokontroli
- wzmacnianie umiejętności wyboru.

#### 3. Rozwijanie umiejętności asertywnego zachowania się w różnych sytuacjach społecznych:

- przedstawianie swojego stanowiska, mówienie „nie”
- przyjmowanie krytyki
- sztuka konstruktywnego krytykowania
- dbanie o swoje prawa
- odpowiadanie na komplementy

#### 4. Silna czy asertywna?

- Jak odmawiać?
- Jak konfrontować odmienne przekonania?
- Jak reagować na przekraczanie granic?
- Jak reagować na krytykę, która jest zgodna lub nie jest zgodna z prawdą?
- Jak asertywnie wyrażać prośby i oczekiwania?
- Jak asertywnie wyrażać krytykę oraz jak chwalić?
- Jak za pomocą asertywności budować poczucie własnej wartości?

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 Jak dbać o swoje granice i dobrze współpracować w zespole. Warsztaty asertywności.	Trener Training House	06-03-2025	09:00	17:00	08:00

## Cennik

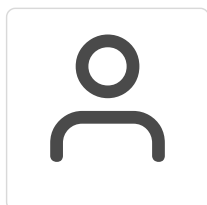
### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 800,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	225,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	225,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Trener Training House

Absolwentka Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy na kierunku psychologii o specjalności wspomaganie rozwoju. Wykładowca psychologii oraz interwent w Szkole Podoficerskiej Państwowej Straży Pożarnej w Bydgoszczy.

Od 2011 roku prowadzi działania szkoleniowe i rekrutacyjne na potrzeby projektów komercyjnych i współfinansowanych ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Prowadzi projekty szkoleniowo-mentorskie, które obejmują tematykę rozwoju kompetencji miękkich: komunikacji interpersonalnej, asertywności, mediacji i negocjacji, umiejętności pracy w grupie, kierowania zespołem, rozwiązywania konfliktów, podniesienia jakości pracy, treningi i warsztaty antystresowe, treningi umiejętności społecznych, zarządzania sobą w czasie, autoprezentacji i wystąpień publicznych.

Prowadziła szkolenia m.in. dla takich firm i instytucji jak: Zakładowe Straże Pożarne, Państwowa Straż Pożarna, Podoficerska Szkoła Straży Pożarnej w Bydgoszczy, Training House-Nakło, Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy, Polskie Towarzystwo Ekonomiczne, Centrum Ratownictwa Specjalistycznego TRIAGE Wrocław.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia zapewniamy:

- materiały w formie skryptu opracowanego przez prowadzącego
- notatnik i długopis
- wyżywienie (przerwa kawowa i obiadowa)

Na zakończenie usługi każdy z uczestników otrzyma zaświadczenie potwierdzające udział w szkoleniu.

## Adres

Ciechocinek

Ciechocinek

woj. kujawsko-pomorskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Karolina Świerczyńska**

**E-mail** [k.swierczynska@th-szkolenia.pl](mailto:k.swierczynska@th-szkolenia.pl)

**Telefon** (+48) 507 927 376