



## Sztuka mówienia NIE

Numer usługi 2024/10/02/18644/2340316

2 300,00 PLN brutto

2 300,00 PLN netto

191,67 PLN brutto/h

191,67 PLN netto/h

Towarzystwo  
Oświatowo-  
Naukowe "Inter-  
Wiedza" Sp. z o.o.



📍 Opole / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 25.01.2025 do 26.01.2025

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych  
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

### Grupa docelowa usługi

- **Pracownicy na różnych poziomach organizacyjnych**, którzy mają trudności z odmawianiem dodatkowych zadań, co negatywnie wpływa na ich wydajność oraz zarządzanie czasem.
- **Liderzy i menedżerowie**, którzy chcą lepiej zarządzać swoimi zasobami, wyznaczać priorytety i stawiać granice w relacjach zawodowych.
- **Osoby prywatne**, które mają trudności z mówieniem "nie" w relacjach osobistych, co skutkuje poczuciem przeciążenia, stresu oraz frustracji.
- **Osoby pracujące w zawodach wymagających częstej interakcji z klientami** (np. sprzedaż, obsługa klienta).

### Minimalna liczba uczestników

7

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

24-01-2025

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

12

### 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

Celem szkolenia jest nauczenie uczestników, jak skutecznie i asertywnie odmawiać w różnych sytuacjach, zarówno zawodowych, jak i osobistych. Uczestnicy zdobędą umiejętność wyrażania własnych granic, oczekiwań i potrzeb w sposób stanowczy, ale jednocześnie nieagresywny. Szkolenie pozwoli na zrozumienie, jak ważna jest asertywność dla budowania zdrowych relacji, zarządzania czasem oraz zwiększania poczucia własnej wartości i pewności siebie.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje sytuacje, w których należy powiedzieć „nie”	Używa technik asertywnej komunikacji (jasne komunikaty, szacunek do rozmówcy, wyrażanie potrzeb);	Debata swobodna
Wykazuje postawę asertywną	Potrafi odmówić, nie eskalując konfliktu i jednocześnie pozostając wiernym swoim potrzebom i priorytetom.	Debata swobodna
Radzi sobie z negatywną reakcją na odmowę	Radzi sobie z obawami przed odrzuceniem lub konfliktem w wyniku mówienia „nie”, co pozwoli mu z większą pewnością siebie podejmować trudne decyzje	Debata swobodna
Buduje granice i lepiej zarządza czasem dzięki umiejętności odmawiania	Potrafi odmawiać wykonania zadań lub próśb, które nie są zgodne z jego priorytetami lub możliwościami czasowymi. wypracowuje osobisty plan działania, który pozwala mu lepiej zarządzać swoim czasem i stawiać granice.	Debata swobodna

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

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?

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?

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

## Program

### PROGRAM:

Lp.	Nazwa zajęć edukacyjnych	Wymiar godzin zajęć edukacyjnych
1.	Dlaczego trudno jest mówić „nie”?	12
2.	Typy postaw nieasertywnych	
3.	Sytuacje konfliktowe	
4.	Techniki komunikacyjne - jak wyrażać swoje potrzeby	
5.	Asertywna odmowa i stawianie granic	
6.	Wykorzystanie inteligencji emocjonalnej	
<b>RAZEM:</b>		<b>12</b>

Warunki niezbędne do spełnienia przez uczestnika, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu:

- brak.

*Liczba godzin usługi obejmuje godziny lekcyjne, natomiast harmonogram uwzględnia godziny zegarowe obejmujące 45 minut (godzina lekcyjna) + 15 minut (przerwa); przerwy między zajęciami są ustalone elastycznie i podlegają sumowaniu*

### WARUNKI ORGANIZACYJNE:

Maksymalna liczba osób w grupie: 20

Liczba stanowisk przydzielona na jedną grupę: 20

### Wyposażenie sali szkoleniowej:

Sala szkoleniowa wyposażona jest w liczbę stanowisk umożliwiających swobodne przyswajanie wiedzy przez uczestników. Sala jest klimatyzowana z dostępem do Wi-Fi. Do dyspozycji kursanta pozostają odpowiednie warunki sanitarne zgodnie z obowiązującymi przepisami BHP.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 2</b> Warsztaty asertywności	Barbara Ogrodniczak	25-01-2025	08:00	14:00	06:00
<b>2 z 2</b> Warsztaty asertywności	Barbara Ogrodniczak	26-01-2025	08:00	14:00	06:00

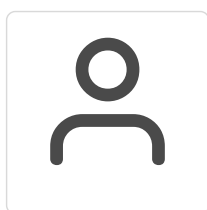
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	191,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	191,67 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Barbara Ogrodniczak

Prowadzi szkolenia, sesje coachingowe, projekty rozwojowe, projekty konsultingowe (usprawniające organizację). Wspiera firmy w poszukiwaniu rozwiązań w sytuacjach, kiedy doświadczyły "zastoju" - sposobu organizacji, współpracy ludzi tworzących organizację, procesowego. Pomaga dokonać analizy sytuacji, zaprojektować działania zmierzające w pożądanym kierunku i wyznaczyć lub nawet postawić pierwsze kroki. Jest marketingowcem z doświadczeniem w zakresie rozwoju biznesu z ponad 12letnim doświadczeniem. Wierzy w ludzi, ich potencjał oraz możliwości, dlatego wspiera w rozwoju organizacje i pomaga stawiać kroki w stronę przyszłości, do której dążą.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dostępne są dla uczestników na czas trwania szkolenia.

# Adres

ul. Władysława Reymonta 16

45-066 Opole

woj. opolskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Paulina Maiwald**

**E-mail** [pmaiwald@interwiedza.pl](mailto:pmaiwald@interwiedza.pl)

**Telefon** (+48) 604 200 006