



## Asertywna komunikacja - jak wyrażać siebie i dogadywać się z ludźmi? - forma zdalna w czasie rzeczywistym **TERMIN GWARANTOWANY**

Numer usługi 2024/10/18/120967/2368936

1 722,00 PLN brutto

1 400,00 PLN netto

143,50 PLN brutto/h

116,67 PLN netto/h

ALTKOM AKADEMIA  
SPÓŁKA AKCYJNA

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 05.12.2024 do 06.12.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Organizacja
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie jest dedykowane dla wszystkich, którzy chcą zapoznać się z kluczową wiedzą na temat asertywnej komunikacji.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	28-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	12
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa potwierdza przygotowanie Uczestnika do umiejętności prowadzenia asertywnej komunikacji w sytuacjach zawodowych i prywatnych. Uczestnik po szkoleniu formułuje asertywne komunikaty, unika komunikatów agresywnych i uległych, wspiera asertywne zachowania w relacjach zawodowych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje pojęcia związane z asertywnością	- definiuje postawy i zachowania asertywne - odróżnia zachowania asertywne od agresji, ulegania i manipulacji	Test teoretyczny
Wskazuje granice w relacjach z zespołem	- charakteryzuje mapę transakcji międzyludzkich - charakteryzuje elementy komunikatu asertywnego: Model pełnej ekspresji, Język „ja” - charakteryzuje czterostopniową procedurę stawiania granic	Test teoretyczny
Stosuje asertywne prośby i odmowę w komunikacji z zespołem	- charakteryzuje elementy asertywnej prośby i odmowy - charakteryzuje zasady komunikowania zadań	Test teoretyczny
Wykorzystuje asertywne komunikaty: pochwałę i krytykę w komunikacji	- charakteryzuje zasady formułowania asertywnej pochwały i asertywnej krytyki - definiuje model egzekwowania zadań/ustaleń	Test teoretyczny
Stosuje techniki wspierające zachowania asertywne w relacji ze współpracownikami	- charakteryzuje asertywne techniki takie jak zacięta płyta, pozorna zgoda (zamglanie), ukonkretnianie, jujitsu, „jestem słoniem”	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

## Agenda szkolenia

1. Asertywność – prawdy i mity
  - Postawy i zachowania asertywne.
  - Zachowania asertywne a agresja, uleganie i manipulacja.
  - Postawy życiowe a asertywność.
2. Diagnoza
  - Moje miejsce na mapie asertywności.
  - Hamulce asertywności.
  - Lista praw asertywności.
3. Transakcje i granice w relacjach z zespołem
  - Mapa transakcji międzyludzkich.
  - Najczęściej spotykane destruktywne gry.
  - Jak formułować komunikat asertywny:
    - Model pełnej ekspresji.
    - Język „ja”.
    - Oddzielanie faktów od opinii.
    - Zamiana oceny na osobistą opinię.
    - Czterostopniowa procedura stawiania granic.
4. Asertywne prośby i odmowy w komunikacji z zespołem
  - Jak poprawnie formułować asertywną prośbę i odmowę.
  - Jak poprawnie komunikować zadania.
5. Asertywne komunikaty – pochwała i krytyka w komunikacji
  - Jak poprawnie formułować asertywną pochwałę i asertywną krytykę?
  - Typowe błędy w reagowaniu na krytykę.
  - Model egzekwowania zadań/ustaleń.
6. Techniki wspierające zachowania asertywne w relacji ze współpracownikami
  - Stosowanie technik:
    - Zacięta płyta.
    - Pozorna zgoda (zamglanie).
    - Ukonkretnianie.
    - 101.
    - Jujitsu.
    - Jestem słoniem.
7. Podsumowanie warsztatu
  - Opracowanie planów wdrożenia nowej wiedzy i metod w miejscu pracy.
  - Opracowanie indywidualnych „szczepionek” i „rytuałów” wspierających wprowadzenie zmian.

Efekty uczenia zostaną zweryfikowane przed szkoleniem i po szkoleniu poprzez pre i post testy w formie testu teoretycznego zamkniętego w formie on-line.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 6</b> Asertywność – prawdy i mity; Diagnostyka ćwiczenia	Konrad Kuśpit	05-12-2024	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 6</b> Transakcje i granice w relacjach z zespołem ćwiczenia	Konrad Kuśpit	05-12-2024	11:00	13:00	02:00
<b>3 z 6</b> Asertywne prośby i odmowy w komunikacji z zespołem ćwiczenia	Konrad Kuśpit	05-12-2024	13:00	15:00	02:00
<b>4 z 6</b> Asertywne komunikaty - pochwała i krytyka w komunikacji ćwiczenia	Konrad Kuśpit	06-12-2024	09:00	11:00	02:00
<b>5 z 6</b> Techniki wspierające zachowania asertywne w relacji ze współpracownikami wykład	Konrad Kuśpit	06-12-2024	11:00	13:00	02:00
<b>6 z 6</b> Podsumowanie warsztatu wykład	Konrad Kuśpit	06-12-2024	13:00	15:00	02:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 722,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	143,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Konrad Kuśpit

Doświadczenie trenerskie: Trener, który wyrósł z menedżera. Łączy radość i ogromne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń z ponad 20-letnią praktyką zawodową w bardzo zróżnicowanych organizacjach, od międzynarodowych korporacji aż po małe firmy rodzinne. Ponad 2000 zrealizowanych dni szkoleniowych, powyżej 100 procesów coachingowych i kilkadziesiąt wdrożonych kompletnych strategii biznesowych w organizacjach. Obecnie trener Altkom Akademii. Dzięki swojej drodze zawodowej jest szkoleniowcem, który „patrzy szerzej i widzi więcej”. Łączy instynkt zadaniowego, holistycznie postrzegającego organizację menedżera z umiejętnością stosowania nowoczesnych metod i narzędzi zarządzania. Dodatkowo jest trenerem cechującym się subtelnością i empatią charakterystycznymi dla procesowo pracujących szkoleniowców. Dostrzega niuanse, powiązania i zależności w organizacjach powierzonych jego opiece. Dzięki temu projektuje i wdraża rozwiązania, które systemowo i kulturowo wspierają efekty szkoleń oraz pozwalają efektywniej zarządzać samą organizacją.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na platformie Wirtualna Klasa Altkom Akademii udostępnione zostaną bezterminowo materiały szkoleniowe (tj. np. podręczniki/prezentacje/materiały dydaktyczne niezbędne do odbycia szkolenia/ebooki itp.), zasoby bazy wiedzy portalu oraz dodatkowe informacje od trenera. Uczestnicy zachowują bezterminowy dostęp do zasobów Mojej Akademii i materiałów szkoleniowych zgromadzonych w Wirtualnej Klasie szkolenia. Platforma do kontaktu z trenerami, grupą i całą społecznością absolwentów jest portal Moja Akademia.

### Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach dofinansowanych z funduszy europejskich jest założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapis na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, dysponenta funduszy publicznych, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Ogólne warunki uczestnictwa w zajęciach zostały zamieszczone na stronie: <https://www.altkomakademia.pl/ogolne-warunki-uczestnictwa-w-szkoleniach/>

### Informacje dodatkowe

Po szkoleniu Uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Trener podczas szkolenia będzie organizował krótkie przerwy. Informacja o przerwach będzie umieszczona na slajdzie.

# Warunki techniczne

Wymagania ogólne realizacji szkolenia w formule distance learning (online): Komputer stacjonarny lub notebook wyposażony w mikrofon, głośniki i kamerę internetową z przeglądarką internetową z obsługą HTML 5. Monitor o rozdzielczości FullHD. Szerokopasmowy dostęp do Internetu o przepustowości co najmniej 25/5 (download/upload) Mb/s. W przypadku szkoleń z laboratoriami zalecamy: sprzęt wyposażony w dwa ekrany o rozdzielczości minimum HD (lub dwa komputery), kamerę internetową USB, zewnętrzne głośniki lub słuchawki.

Platforma komunikacji – ZOOM

Oprogramowanie – zdalny pulpit, aplikacja ZOOM

Link do szkolenia zgodnie z regulaminem zostanie wysłany na 2 dni przed rozpoczęciem usługi.

Link do szkolenia jest ważny w trakcie trwania całej usługi szkoleniowej.

## Kontakt



**Adrianna Kukurudz**

**E-mail** [adrianna.kukurudz@altkom.pl](mailto:adrianna.kukurudz@altkom.pl)

**Telefon** (+22) 801 258 566