



Iwona Wencka
Stramowska
Training House



Asertywność w życiu zawodowym

Numer usługi 2025/02/26/24213/2583190

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 12.05.2025 do 12.05.2025

1 500,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

187,50 PLN brutto/h

187,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla: Pracowników biurowych i specjalistów Menagerów i liderów zespołów Przedsiębiorców i freelancerów Pracowników obsługi klienta i sprzedaży Pracowników HR i rekruterów Osób pracujących w branżach wymagających kontaktu z ludźmi Usługa adresowana również dla uczestników Projektu Kierunek- Rozwój
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	05-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8

Cel

Cel edukacyjny

Usługa "asertywność w miejscu pracy" przygotowuje do stosowania w praktyce narzędzi asertywnych niezbędnych do efektywnej komunikacji zespołowej. Uczestnik uzyska wiedzę teoretyczną i praktyczną w zakresie praktycznych metod stosowania narzędzi asertywnych. Będzie przygotowany do odpowiednich zachowań w tym panowania nad własnymi emocjami i komunikowania własnych oczekiwań od innych współpracowników. Uzyska również praktyczne informacje dotyczące metod efektywnego podejścia do konfliktów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętne budowanie komunikatów asertywnych z wykorzystaniem narzędzi komunikacyjnych do ich tworzenia w środowisku pracy.	Nabycie wiedzy w jaki sposób budować efektywne komunikaty asertywne w miejscu pracy. Poznanie podstawowych barier komunikacyjnych utrudniających osiągnięcie porozumienia.	Test teoretyczny
Wypracowanie w praktyce zawodowej umiejętności stosowania podstawy dorosłego z analizy transakcyjnej i komunikowania jej w sytuacji narastających emocji.	Nabycie umiejętności praktycznego stosowania w codziennych sytuacjach zawodowych postawy asertywnej i unikanie w ten sposób konfliktów obniżających efektywność wyników i relacji pomiędzy pracownikami.	Test teoretyczny
Opracowanie uniwersalnego sposobu udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej jako podstawy do bieżącego reagowania na nieporozumienia i nieprawidłowości.	Poznanie podstawowych zasad udzielania i różnic pomiędzy konstruktywną a niekonstruktywną informacją zwrotną i jej wpływem na przepływ informacji w zespole oraz możliwymi negatywnymi skutkami	Test teoretyczny
Praca nad własnymi emocjami w sytuacjach zawodowych wymagających asertywności.	Poznanie sposoby panowania nad emocjami własnymi oraz metody do niwelowania emocji u innych.	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

Tematyka	Treść
Wstęp	<ol style="list-style-type: none">1. Prezentacja uczestnikom celów i założeń szkolenia – warsztatów.2. Wskazanie przez uczestników Indywidualnych potrzeb i oczekiwań co do zakresu szkolenia.
Czy jest asertywność?	<ol style="list-style-type: none">1. Co składa się na pojęcie asertywności.2. Asertywność a potrzeby psychiczne.3. Asertywność a emocje.4. Asertywność w pracy.5. Skutki braku asertywności i korzyści z bycia asertywnym w pracy.6. Agresja, uległość, asertywność – czym się od siebie różnią, jak się objawiają i jaki jest ich efekt we współpracy?7. Warunki asertywności – “ja jestem ok i ty jesteś ok”.8. Jakie są warunki asertywności? Siły hamujące i wspierające Twoją asertywność.9. Poczucie własnej wartości i świadomość swoich umiejętności z zakresu asertywności w życiu codziennym i w pracy.
Komunikacja asertywna w środowisku pracy	<ol style="list-style-type: none">1. Analiza transakcyjna Berne’a, czyli w co grają ludzie: dziecko, rodzic i dorosły jako podstawa świadomej asertywnej komunikacji wewnątrz organizacji.2. Asertywność w komunikacji werbalnej oraz niewerbalnej, czyli jak zajmować przestrzeń, przyjąć postawę oraz dbać o ton głosu, aby być postrzeganym jako asertywna osoba.3. W jaki sposób budować asertywne komunikaty? Czyli rola komunikatu asertywnego “ja”.4. Jak radzić sobie z manipulacją, emocjami i wzbudzeniem poczucia winy przez rozmówców – współpracowników.5. Informacja zwrotna jako kluczowe narzędzie do budowania asertywnej komunikacji i podstawowe błędy komunikacyjne w trakcie udzielania trudnych informacji zwrotnych. <p>17. Zasady tworzenia konstruktywnych informacji zwrotnych:</p> <p>pytania i strategie budujące u odbiorcy poczucie odpowiedzialności i chęć wprowadzania zmian</p> <p>zachęcanie rozmówcy do generowania rozwiązań</p> <p>sposoby na konstruktywne mówienie o emocjach i potrzebach</p>

Narzędzia do konstruktywnych zachowań asertywnych	<p>Jak w praktyce asertywnie ODMAWIAĆ nie niszcząc relacji?</p> <p>Ćwiczenie praktyczny trening komunikacyjny oparty na sytuacjach wprost z codziennej praktyki uczestników.</p> <ul style="list-style-type: none"> • jak asertywnie prosić i wydawać POLECENIA? • jak wyrażać opinie i przekonania? • jak WYRAŻAĆ KRYTYKĘ? • jak reagować na krytykę wyrażoną wprost i „aluzyjną”? • jak obronić własne granice? • jak i dlaczego chwalić innych w asertywny sposób?
Czym jest konflikt	<p>Pojęcie i psychologia konfliktu, czym jest konflikt i jak powstaje konflikt w miejscu pracy</p> <p>Dynamika i fazy konfliktu</p> <p>Rodzaje konfliktów (relacji, wartości, danych, interesów, strukturalny)</p> <p>Style reakcji na konflikt i ich charakterystyka :</p> <ul style="list-style-type: none"> - unikanie, - uleganie, - kompromis, - współpraca, - rywalizacja. <p>Wybór i zastosowanie optymalnej strategii na rozwiązanie konfliktu.</p>
Trening umiejętności praktycznych	<p>Symulacje asertywnych zachowań w realnych sytuacjach zawodowych uczestników przygotowanych przez trenera.</p> <p>Symulacje asertywnych zachowań w przykładach zgłoszonych przez uczestników.</p>

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 Asertywność w miejscu pracy	Trener Training House	12-05-2025	09:00	17:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	187,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	187,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Trener Training House

Z wykształcenia magister prawa oraz certyfikowany trener biznesu i mediator. Szkolenia i warsztaty prowadzi od 2004 roku. Od 10 lat mediator sądowy czuwający nad efektywnym rozwiązywaniem konfliktów i wypracowaniem rozwiązań satysfakcjonujących obie strony w mediacji sądowej i pozasądowej. Jedną ze specjalizacji jest prowadzenie kursów na mediatora i współpraca w tym zakresie z Okręgowymi Izbami Radców Prawnych w Bydgoszczy, Olsztynie i Kielcach. Wykładowca akademicki na Uniwersytecie MERITO w Poznaniu. Przez blisko 17 lat aktywnie wspiera osoby w efektywnej komunikacji, obsłudze klienta, aktywnej sprzedaży, zarządzaniu w tym zarządzaniu sobą i stresem oraz innymi kompetencjami osobistymi. Pomaga w tworzeniu wizerunku prezentera. Twórca i właściciel firmy MP Training która od 2010 roku zajmuje się rozwojem osobistym oraz szkoleniami dedykowanymi dla biznesu. Prowadzący w ramach własnej działalności i współpracy z Ogólnopolskimi firmami szkoleniowymi, wiele szkoleń dofinansowanych z KFS i BUR w ramach projektów unijnych. Przez blisko 18 lat aktywnie współpracuje z handlowcami i kadrą kierowniczą firm z wielu branż w Polsce. Jako twórca i właściciel firmy MP Training prowadzi szkolenia w zakresie doskonalenia umiejętności menadżerskich na każdym poziomie zarządzania. Aktywnie promuje Alternatywne Metody Rozwiązywania sporów i konfliktów.

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

ul. Gdańska 187
85-674 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Agnieszka Pokorska

E-mail a.switalska@th-szkolenia.pl

Telefon (+48) 510 714 169