



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

<b>Kategoria</b>	Biznes / Organizacja
<b>Identyfikator projektu</b>	Kierunek - Rozwój
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	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
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	8
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	05-05-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	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
<b>Wstęp</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Prezentacja uczestnikom celów i założeń szkolenia – warsztatów.</li><li>2. Wskazanie przez uczestników Indywidualnych potrzeb i oczekiwań co do zakresu szkolenia.</li></ol>
<b>Czy jest asertywność?</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Co składa się na pojęcie asertywności.</li><li>2. Asertywność a potrzeby psychiczne.</li><li>3. Asertywność a emocje.</li><li>4. Asertywność w pracy.</li><li>5. Skutki braku asertywności i korzyści z bycia asertywnym w pracy.</li><li>6. Agresja, uległość, asertywność – czym się od siebie różnią, jak się objawiają i jaki jest ich efekt we współpracy?</li><li>7. Warunki asertywności – “ja jestem ok i ty jesteś ok”.</li><li>8. Jakie są warunki asertywności? Siły hamujące i wspierające Twoją asertywność.</li><li>9. Poczucie własnej wartości i świadomość swoich umiejętności z zakresu asertywności w życiu codziennym i w pracy.</li></ol>
<b>Komunikacja asertywna w środowisku pracy</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Analiza transakcyjna Berne’a, czyli w co grają ludzie: dziecko, rodzic i dorosły jako podstawa świadomej asertywnej komunikacji wewnątrz organizacji.</li><li>2. Asertywność w komunikacji werbalnej oraz niewerbalnej, czyli jak zajmować przestrzeń, przyjąć postawę oraz dbać o ton głosu, aby być postrzeganym jako asertywna osoba.</li><li>3. W jaki sposób budować asertywne komunikaty? Czyli rola komunikatu asertywnego “ja”.</li><li>4. Jak radzić sobie z manipulacją, emocjami i wzbudzeniem poczucia winy przez rozmówców – współpracowników.</li><li>5. Informacja zwrotna jako kluczowe narzędzie do budowania asertywnej komunikacji i podstawowe błędy komunikacyjne w trakcie udzielania trudnych informacji zwrotnych.</li></ol> <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>

<b>Narzędzia do konstruktywnych zachowań asertywnych</b>	<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"> <li>• jak asertywnie prosić i wydawać POLECENIA?</li> <li>• jak wyrażać opinie i przekonania?</li> <li>• jak WYRAŻAĆ KRYTYKĘ?</li> <li>• jak reagować na krytykę wyrażoną wprost i „aluzyjną”?</li> <li>• jak obronić własne granice?</li> <li>• jak i dlaczego chwalić innych w asertywny sposób?</li> </ul>
<b>Czym jest konflikt</b>	<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"> <li>- unikanie,</li> <li>- uleganie,</li> <li>- kompromis,</li> <li>- współpraca,</li> <li>- rywalizacja.</li> </ul> <p>Wybór i zastosowanie optymalnej strategii na rozwiązanie konfliktu.</p>
<b>Trening umiejętności praktycznych</b>	<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
<span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">1 z 1</span> 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](mailto:a.switalska@th-szkolenia.pl)

**Telefon** (+48) 510 714 169