



RESPECT SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★☆ 4,4 / 5

526 ocen

ASERTYWNE KOMUNIKOWANIE SIĘ

Numer usługi 2025/04/02/14866/2664516

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 17.12.2025 do 18.12.2025

1 968,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Adresatami w/w programu szkoleniowo-wdrożeniowego są pracownicy, całe zespoły danej firmy oraz menedżerowie zarządzający zespołami pracowniczymi.

Do udziału w warsztatach zapraszamy pracowników, menedżerów, oraz wszystkich tych, którzy chcieliby rozwijać swoje umiejętności komunikacji, budowania współpracy i skutecznych relacji.

Usługa również adresowana jest dla Uczestników Projektu:

- Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1
- Nowy start w Małopolsce z EURESem
- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
- Kierunek - Rozwój
- Działanie 5.11 Kształcenie Ustawiczne

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

16-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do skutecznego i asertywnego komunikowania się, jasnego wyrażania swoich oczekiwań i opinii, a dzięki temu budowania efektywnych relacji z współpracownikami i w zespołach.

Po szkoleniu Uczestnicy będą potrafili asertywnie i adekwatnie reagować w różnych sytuacjach zawodowych ze szczególnością w sytuacjach trudnych i stresowych, stosować poznane asertywne techniki, szybko identyfikować przejawy manipulacji oraz skutecznie bronić się w przed nimi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi konstruktywnie i asertywnie reagować w trudnych sytuacjach interpersonalnych	W sposób jasny, jednoznaczny i wiarygodny wyraża swoje opinie, oczekiwania, odczucia i myśli	Obserwacja w warunkach symulowanych
Potrafi bronić swoich racji, dobierając przekonujące argumenty	Wykorzystuje techniki asertywnej komunikacji adekwatnie do sytuacji	Test teoretyczny
Potrafi panować nad swoimi emocjami w sytuacji konfliktu	Radzi sobie z własnymi emocjami i emocjami rozmówcy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozumie procesy wpływające na jakość relacji między ludźmi	Wie na czym polega postawa asertywna	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

Podstawy asertywności

- Typy zachowań ludzi: zachowania agresywne, uległe i asertywne
- Podstawowe prawa i zasady asertywności.
- Mity o asertywności. Co hamuje, a co wspiera rozwój asertywności?

Budowanie asertywnej postawy

- Mapa asertywności – diagnoza umiejętności asertywnych
- Asertywność wobec siebie samego. Zwiększenie poczucia własnej wartości – analiza mocnych stron, wzmacnianie siebie
- Jak zmieniać negatywny monolog wewnętrzny typu mi.in: katastrofizowanie, negatywne zdanie na swój temat, obwinianie, nadmierny perfekcjonizm etc. na myślenie sprzyjające asertywności
- Stawianie granic w relacjach z ludźmi. Obrona swoich praw i przekonań
- Wyrażanie pozytywnych i negatywnych emocji

Asertywna komunikacja

- Typy komunikacyjne ludzi
- Asertywność bez poczucia winy – czyli jak zareagować w zgodzie ze sobą i nie zadrećcać się winą. Analiza transakcyjna Berne'a – czyli w co grają ludzie?
- Asertywność bez poczucia krzywdy – czyli jak przestać być ofiarą i zadbać o swoje interesy.
- Trójkąt dramatyczny S. Karpmana – rola: wybawcy, prześladowcy i ofiary. Kiedy, w jakie role wchodzimy i dlaczego?
- Asertywność i spójność komunikatów werbalnych i niewerbalnych
- W jaki sposób budować asertywne komunikaty – rola wybranych technik komunikacyjnych m.in.: komunikat ja – technika zmniejszania oporu u odbiorcy oraz nazywanie uczuć, precyzowanie komunikatu, branie odpowiedzialności za własny komunikat
- Asertywna dyskusja – odróżnianie opinii od faktów
- Asertywne przyjmowanie i wyrażanie pochwały
- Asertywne wyrażanie własnego zdania, gdy nie zgadzasz się z rozmówcą
- Konstruktywne wyrażanie krytycznych uwag i opinii odmiennych od innych
- Asertywne wyrażanie prośb i poleceń.

Asertywne radzenie sobie w sytuacjach trudnych

- Model asertywnej odmowy.
- Techniki asertywne – sposób radzenia sobie z presją i manipulacją ze strony innych m.in.:
 - Akceptowanie komplementów
 - Zamiana oceny na opinię
 - Demaskowanie aluzji
 - Zasłona z mgły
 - Zdarta płyta
 - Przyznanie się do błędu i uprzedzenie krytyki

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie. Podstawy asertywności	-	17-12-2025	08:30	10:30	02:00
2 z 15 Przerwa	-	17-12-2025	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 15 Budowanie asertywnej postawy	-	17-12-2025	10:45	12:15	01:30
4 z 15 Przerwa	-	17-12-2025	12:15	13:00	00:45
5 z 15 Budowanie asertywnej postawy cd.	-	17-12-2025	13:00	14:30	01:30
6 z 15 Przerwa	-	17-12-2025	14:30	14:45	00:15
7 z 15 Asertywna komunikacja	-	17-12-2025	14:45	16:15	01:30
8 z 15 Asertywna komunikacja cd.	-	18-12-2025	08:30	10:30	02:00
9 z 15 Przerwa	-	18-12-2025	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Asertywne radzenie sobie w sytuacjach trudnych	-	18-12-2025	10:45	12:15	01:30
11 z 15 Przerwa	-	18-12-2025	12:15	13:00	00:45
12 z 15 Asertywne radzenie sobie w sytuacjach trudnych cd	-	18-12-2025	13:00	14:30	01:30
13 z 15 Przerwa	-	18-12-2025	14:30	14:45	00:15
14 z 15 Asertywne radzenie sobie w sytuacjach trudnych cd.	-	18-12-2025	14:45	15:30	00:45
15 z 15 Walidacja	-	18-12-2025	15:30	16:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 968,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkoleń otrzymują materiały szkoleniowe zawierające treści prezentowane podczas szkolenia w postaci podręczników, prezentacji, zadań i testów stosowanych do indywidualnego wykorzystania. Na koniec szkolenia uczestnicy otrzymują od trenera zadanie wdrożeniowe, którego celem jest pomoc w transferze nowo rozwijanych kompetencji na stanowisku pracy.

Dodatkowo, w przeciągu 1-2 tygodni po szkoleniu uczestnicy otrzymują również tzw. materiały poszkoleniowe, które zawierają wszystkie wypracowane przez grupę uczestników kluczowe pomysły, usprawnienia, nowe metody pracy oraz podsumowania zadań praktycznych realizowanych podczas warsztatu. Materiały poszkoleniowe stanowią wsparcie dla utrwalenia procesu rozwojowego, a także wdrożeniowego.

Każdy z uczestników szkolenia otrzymuje certyfikat ukończenia szkolenia.

Szkolenie z w/w tematyki może zostać poprowadzone również w formie zdalnej.

Informacje dodatkowe

Proponowane przez nas programy rozwojowe realizowane są w oparciu o naszą metodykę TO BE czyli Training Oriented on Business Efficiency.

Programy rozwojowo – wdrożeniowe TO BE to:

- Standard nastawiony na efektywność biznesową i realizację celów organizacji
- Programy angażujące ludzi do zmiany i ciągłego doskonalenia efektywności swojej pracy
- Wysokoefektywna inwestycja w rozwój pracowników
- Nowoczesne i innowacyjne narzędzia do zarządzania kompetencjami
- Zespół trenerów praktyków, ekspertów i menedżerów biznesu

TO BE to efektywne programy rozwojowo – wdrożeniowe oparte o:

- Licencjonowany Model SEB (Szkolenia Efektywne Biznesowo)
- 4 poziomowy Model Partnerstwa Biznesowego J. Kirkpatrick'a
- Podejście Kaizen i Lean Management

Respect jest obecnie jedną z kilku firm szkoleniowych w kraju certyfikowaną w metodologii SEB (Szkoleń Efektywnych Biznesowo), proces certyfikacji został zakończony w 2015.

Adres

ul. Makowa 19

91-480 Łódź

woj. łódzkie

Szkolenie zostanie zorganizowane w salach szkoleniowych przystosowanych do realizacji zajęć dydaktycznych Hotelu lub ośrodków szkoleniowych współpracujących z Respect Sp. z o.o. na terenie kraju. Każdorazowo szczegóły logistyczne i organizacyjne dopasowujemy adekwatnie do potrzeb uczestników naszych szkoleń.

W przypadku zamkniętych grup szkoleniowych (ten sam pracodawca dla wszystkich uczestników szkolenia) decyzja o wyborze miejsca realizacji usługi, każdorazowo podejmowana jest zgodnie z życzeniem i sugestiami zleceniodawcy.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Uwzględnienie wymagań dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Ewa Puzia-Sawicka

E-mail e.puzia@respect-ds.pl

Telefon (+48) 606 929 284