



CTE GROUP S.A.
(dawniej Lauren
Peso Polska S.A.)



Szkolenie- ŁATWA KOMUNIKACJA- JASNY UMYSŁ- SZTUKA SWIADOMEGO PRZYWÓDZTWA

Numer usługi 2025/04/08/8291/2678429

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 07.06.2025 do 07.06.2025

1 448,00 PLN brutto

1 448,00 PLN netto

181,00 PLN brutto/h

181,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do: • specjalistów ds. HR oraz działu szkoleń • kierowników zespołów i menedżerów projektów, którzy mają kluczową rolę w zarządzaniu przepływem informacji • pracowników działów operacyjnych i produkcyjnych • osób pracujących w dziale sprzedaży i obsługi klienta • nowych pracowników i osób dopiero wchodzących na rynek pracy, którzy chcą zbudować solidne podstawy umiejętności komunikacyjnych • dla wszystkich osób indywidualnych zainteresowanych rozwojem osobistym i doskonaleniem umiejętności miękkich, aby lepiej poradzić sobie w codziennych sytuacjach zawodowych i osobistych, które wymagają skutecznej komunikacji.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	06-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego efektywnego komunikowania się w ramach organizacji, co obejmuje umiejętność jasnego i precyzyjnego przekazywania komunikatów, zarówno w formie pisemnej, jak i ustnej. Szkolenie uczy wyrażania potrzeb i oczekiwań w sposób asertywny, taki który nie atakuje drugiej osoby, jednocześnie pozwala skupić na potrzebach i perspektywie, co pozwala budować dialog oparty na wzajemnym zrozumieniu i szacunku.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zdobędzie wiedzę w zakresie: asertywnego komunikowania się, zarządzać swoimi emocjami, zapobiegać konfliktom.	Uczestnik definiuje pojęcia: skutecznej i asertywnej komunikacji, zarządzania emocjami, konfliktu. Wskazują najważniejsze zasady efektywnej komunikacji nastawionej na aktywne słuchanie, wyrażanie emocji i szanowanie drugiej osoby	Test teoretyczny
Uczestnik udoskonalił umiejętności w zakresie radzenia sobie z presją i manipulacją. Uczestnik rozpoznaje symptomy sytuacji manipulacyjnych i dobiera techniki zapobiegania ich rozwojowi oraz asertywnie komunikuje się w sytuacji manipulacyjnej.	Uczestnik rozróżnia i definiuje cechy sytuacji stresogennej i manipulacyjnej. Wskazuje cechy charakterystyczne zjawiska manipulacji i cechy charakterystyczne manipulanta. Dobiera odpowiednie techniki profesjonalnej reakcji na tego typu sytuacje. Asertywnie reaguje na manipulacyjne komunikaty na konkretnych przykładach.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik identyfikuje swoje mocne strony i swoje wartości oraz buduje komunikaty w trudnych sytuacjach zgodnie z nimi. Kontroluje swoje emocje, buduje poczucie własnej wartości i pewności siebie. A także w sposób stanowczy wyraża swoją osobę w komunikacji: Buduje komunikaty w sposób jasny, zrozumiały, klarowny, uwzględniając poszanowanie rozmówcy.	Uczestnik definiuje i wskazuje elementy oraz skuteczne narzędzia w zakresie budowania własnej wartości w komunikacji międzyludzkiej i trudnych sytuacjach. Kreuje komunikaty wspierające budowanie własnej wartości i pewności siebie. Definiuje i wskazuje kluczowe elementy asertywnej komunikacji i stanowczości. Buduje jasne i klarowne komunikaty w konkretnych trudnych sytuacjach, zapobiegając wystąpieniu/eskalacji trudnej sytuacji.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Po ukończeniu szkolenia Uczestnik otrzymuje imienne zaświadczenie o ukończeniu szkolenia wraz z opisem osiągniętych efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, zaświadczenie stanowi potwierdzenie osiągnięcia założonych efektów uczenia się w programie szkolenia na podstawie walidacji w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Dokument potwierdza ukończenie procesu szkoleniowego, zapewniając zastosowanie rozwiązań rozdzielających procesy kształcenia od walidacji szkolenia.

Test zostanie zweryfikowany przez wskazanego w usłudze walidatora.

Program

Program szkolenia:

I. Część teoretyczna (łącznie czas trwania 4 godziny)

- **Definicja asertywności:** Zrozumienie, czym dokładnie jest asertywność i jakie ma znaczenie w codziennym życiu.
- **Jak przejawia się asertywne zachowanie:** Konkretnie przykłady zachowań i postaw.
- **Różnice między postawami (uległość, asertywność, agresja):** Rozpoznawanie tych postaw oraz ich wpływu na relacje i samoocenę.
- **Techniki asertywności:** Narzędzia i strategie pomagające wyrażać swoje potrzeby i emocje w sposób konstruktywny.
- **Model skutecznej komunikacji:** Praktyczne wskazówki dotyczące budowania dialogu, który sprzyja zrozumieniu i współpracy.

II. Część praktyczna (łącznie czas trwania 4 godziny)

- **Ćwiczenie wyrażania opinii i potrzeb:** Nauka formułowania jasnych, bezpośrednich komunikatów z poszanowaniem uczuć drugiej strony.
- **Praktyka odmawiania:** Jak powiedzieć "nie" w sposób stanowczy, ale uprzejmy, bez poczucia winy.
- **Rozpoznawanie manipulacji:** Identyfikowanie i reagowanie na sytuacje, w których ktoś próbuje wpłynąć na Twoje decyzje w sposób nieuczciwy.
- **Budowanie pewności siebie:** Techniki zwiększające samoświadomość i poczucie własnej wartości.
- **Feedback i refleksja:** Otrzymywanie i udzielanie konstruktywnej informacji zwrotnej oraz analiza własnych postępów.

Szkolenie podzielone jest na moduły, dotyczące pojedynczych zagadnień. Każdy blok tematyczny zawiera niezbędną, ilość teorii oraz praktykę (w formie warsztatów, gier i ćwiczeń). Zastosowanie technik interakcyjnych i interaktywnych stwarza optymalne warunki do pobudzenia wśród uczestników zaangażowania, pozwalając na szybkie przyswojenie niezbędnych informacji i umiejętności.

Każdy z uczestników ćwiczy nowe techniki w warunkach symulujących środowisko pracy i konkretne sytuacje. Uczestnicy stymulowani i aktywizowani są do samodzielnej pracy, do wytworzenia wewnętrznej motywacji, do samodzielnego szukania rozwiązań oraz wdrożenia w życiu zawodowym i/lub osobistym przetestowanych na szkoleniu metod.

- Ćwiczenia do poszczególnych paneli wykonujemy w parach lub indywidualnie, gdzie uczestnicy pracują nad zadaniami.
- Wykorzystujemy techniki dzielenie się wiedzą.
- Działamy mapowo, tworząc tablicę flipchart z notatkami.
- Demonstracja praktyczna z objaśnieniem.
- Ćwiczenia umysłu.
- Kwestionariusze i testy z autoanalizą oraz omówieniem.
- Mini-wykłady interaktywne (z przekierowywaniem pytań).
- Dyskusje moderowane.
- Opracowywanie działań zaradczych.

Charakterystyka szkolenia:

- Całość kursu opiera się na teoretycznym omówieniu wybranych zagadnień oraz ich odzwierciedleniu w praktycznych zadaniach, które uczestnicy wykonują pod okiem prowadzącego. Dzięki temu wiedza teoretyczna jest bezpośrednio stosowana w praktyce.
- W trakcie trwania szkolenia przewidziane są przerwy, które nie są wliczone w czas trwania szkolenia. Godziny trwania szkolenia liczone są w godzinach zegarowych - 8 godzin (1 godzina=60 minut). Czas trwania teorii- 4h, czas trwania praktyki- 4h
- Harmonogram jest orientacyjnym czasem realizacji poszczególnych etapów szkolenia. Godziny realizacji poszczególnych części mogą ulec zmianie.
- Warunki otrzymania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia należy:

1. Minimalna frekwencja Uczestnika na poziomie 90% czasu trwania szkolenia oraz

2. Uzyskanie co najmniej 70% możliwych poprawnych odpowiedzi w teście wiedzy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Powitanie uczestników, omówienie programu i zasad współpracy.	Aleksandra Kwaśna	07-06-2025	09:00	09:15	00:15
2 z 14 Definicja asertywności i jej znaczenie Co to jest asertywność? Dlaczego asertywność jest istotna w życiu codziennym i zawodowym?	Aleksandra Kwaśna	07-06-2025	09:15	09:45	00:30
3 z 14 Przykłady asertywnego zachowania Omówienie konkretnych przykładów asertywnych postaw.	Aleksandra Kwaśna	07-06-2025	09:45	10:30	00:45
4 z 14 Dyskusja na temat różnic między zachowaniami biernymi, asertywnymi i agresywnymi.	Aleksandra Kwaśna	07-06-2025	10:30	11:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 14 Przerwa (nie wliczona wczas trwania szkolenia)	Aleksandra Kwaśna	07-06-2025	11:30	11:45	00:15
6 z 14 Charakterystyka i skutki każdej z postaw. Rozpoznawanie postaw w sytuacjach. Asertywność. Narzędzia wyrażania własnych potrzeb, opinii i emocji. Techniki: „Komunikat Ja”, zdarta płyta, parafraza.	Aleksandra Kwaśna	07-06-2025	11:45	12:15	00:30
7 z 14 Model skutecznej komunikacji Zasady prowadzenia dialogu opartego na zrozumieniu i współpracy. Przykłady i analiza scenariuszy komunikacyjnych .	Aleksandra Kwaśna	07-06-2025	12:15	13:00	00:45
8 z 14 Przerwa (nie wliczona wczas trwania szkolenia)	Aleksandra Kwaśna	07-06-2025	13:00	13:15	00:15
9 z 14 Ćwiczenie wyrażania opinii i potrzeb.	Aleksandra Kwaśna	07-06-2025	13:15	14:15	01:00
10 z 14 Praktyka odmawiania. Techniki wzmacniania samoświadomości	Aleksandra Kwaśna	07-06-2025	14:15	14:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 14 Ćwiczenie: „Moje mocne strony”. Nauka pewności siebie a asertywność-jak zamienić wyrażanie opinii w konstruktywną informację zwrotną.	Aleksandra Kwaśna	07-06-2025	14:45	15:30	00:45
12 z 14 Omówienie postępów uczestników podczas warsztatów. Kluczowe wnioski i rekomendacje do dalszej pracy nad asertywnością.	Aleksandra Kwaśna	07-06-2025	15:30	16:30	01:00
13 z 14 Podsumowanie i zakończenie warsztatów. Rozdanie materiałów uzupełniających i certyfikatów uczestnictwa	Aleksandra Kwaśna	07-06-2025	16:30	17:00	00:30
14 z 14 Walidacja	-	07-06-2025	17:00	17:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 448,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 448,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	181,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	181,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Kwaśna

Aleksandra Kwaśna od ponad 5 lat jest certyfikowanym Coachem i Trenerem Biznesu, z pasją oddana wspieraniu kobiet w ich podróży rozwojowej.

Jest absolwentką SCHOOL OF BUSINESS TRAINERS - TOOLS MODERATOR we WROCŁAWIU I BUSINESS & LIFE COACHING ACADEMY METRUM w KATOWICACH.

Specjalizuje się w tzw. life coachingu, pomagając kobietom odkrywać ich pragnienia, marzenia i wyznaczać nowe cele.

Jej misja polega na wspieraniu procesu zmian, który wzmacnia poczucie własnej wartości, budzenia odwagi i inspirowanie do odważnego kroczenia nowymi ścieżkami życia. Wspieram kobiety w odkrywaniu ich zdolności i wewnętrznej mocy, której wyjątkowość często jest uśpiona, ale gotowa do przebudzenia. Podczas pracy szkoleniowej dąży do wypracowania konkretnych i indywidualnych rozwiązań prorozwojowych wśród kursantów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Warsztaty będą prowadzone w formie interaktywnej, z wykorzystaniem przykładów i symulacji, które angażują uczestników. Uczestnicy otrzymają podczas szkolenia materiały piśmiennicze, notes, skrypt szkoleniowy- Pigułka wiedzy omawiana podczas szkolenia, testy. Uczestnicy otrzymają zaświadczenie ukończenia szkolenia po weryfikacji spełnienia warunków walidacji.

Informacje dodatkowe

W przypadku otrzymania dofinansowania poniżej 70% wartości usługi, do ceny należy doliczyć VAT 23%. Wówczas usługa nie podlega zwolnieniu z podatku VAT.

Podstawa zwolnienia z VAT: Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o VAT

Adres

ul. Żywiecka 191/-
43-310 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Alina Krason-Stajniak



E-mail a.krason@ctegroup.pl

Telefon (+48) 739 017 507