



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



Szkolenie- ŁATWA KOMUNIKACJA- JASNY UMYŚŁ- SZTUKA SWIADOMEGO PRZYWÓDZTWA

Numer usługi 2025/04/09/8291/2680535

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 09.06.2025 do 09.06.2025

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

08-06-2025

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: Asertywności- co pozwoli lepiej zarządzać emocjami, unikać zbędnych konfliktów i osiągać większą równowagę we wszystkich obszarach życia.	Uczestnik definiuje pojęcia: skutecznej i asertywnej komunikacji, zarządzania emocjami, konfliktu.	Test teoretyczny
Uczestnik udoskonali/nabędzie umiejętności w zakresie radzenia sobie z presją i manipulacją: jak rozpoznawać sytuacje manipulacyjne i skutecznie na nie reagować, zachowując przy tym spokój i stanowczość.	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.	Test teoretyczny
Uczestnik nabędzie umiejętności w zakresie sposobów reakcji i działania wzmacniających poczucie własnej wartości: Zrozumie swoje potrzeby i emocje, co pomoże budować silniejsze poczucie własnej wartości i pewności siebie. A także wypracuje postawy stanowczości w wyrażaniu siebie: Jak otwarcie i bez wahania wyrażać swoje opinie, oczekiwania i granice w sposób klarowny i pełen szacunku.	Uczestnik definiuje elementy i stosuje odpowiednie narzędzia w zakresie budowania własnej wartości w komunikacji międzyludzkiej i trudnych sytuacjach.	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

- **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

- **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.

Charakterystyka szkolenia:

- Całość kursu opiera się na 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).
- 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	09-06-2025	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	09-06-2025	09:15	09:45	00:30
3 z 14 Przykłady asertywnego zachowania Omówienie konkretnych przykładów asertywnych postaw.	Aleksandra Kwaśna	09-06-2025	09:45	10:30	00:45
4 z 14 Dyskusja na temat różnic między zachowaniami biernymi, asertywnymi i agresywnymi.	Aleksandra Kwaśna	09-06-2025	10:30	11:30	01:00
5 z 14 Przerwa (nie wliczona w czas trwania szkolenia)	Aleksandra Kwaśna	09-06-2025	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	09-06-2025	11:45	12:15	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 14 Model skutecznej komunikacji Zasady prowadzenia dialogu opartego na zrozumieniu i współpracy. Przykłady i analiza scenariuszy komunikacyjnych.	Aleksandra Kwaśna	09-06-2025	12:15	13:00	00:45
8 z 14 Przerwa (nie wliczona wczas trwania szkolenia)	Aleksandra Kwaśna	09-06-2025	13:00	13:15	00:15
9 z 14 Ćwiczenie wyrażania opinii i potrzeb.	Aleksandra Kwaśna	09-06-2025	13:15	14:15	01:00
10 z 14 Praktyka odmawiania. Techniki wzmacniania samoświadomości	Aleksandra Kwaśna	09-06-2025	14:15	14:45	00:30
11 z 14 Ćwiczenie: „Moje mocne strony”. Nauka pewności siebie a asertywność-jak zamienić wyrażanie opinii w konstruktywną informację zwrotną.	Aleksandra Kwaśna	09-06-2025	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	09-06-2025	15:30	16:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 14 Podsumowanie i zakończenie warsztatów. Rozdanie materiałów uzupełniających i certyfikatów uczestnictwa	Aleksandra Kwaśna	09-06-2025	16:30	17:00	00:30
14 z 14 Walidacja	-	09-06-2025	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 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 life coachingu, pomagając kobietom odkrywać ich pragnienia, marzenia i wyznaczać nowe cele.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Warsztaty będą prowadzone w formie interaktywnej, z wykorzystaniem przykładów i symulacji, które angażują uczestników.

Informacje dodatkowe

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

Adres

ul. Warszawska 22/-

43-300 Bielsko-Biała

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Alina Krasoń-Stajniak

E-mail a.krason@ctegroup.pl

Telefon (+48) 739 017 507