



Ernst & Young
spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością
Academy of
Business sp. k.



Trening asertywności

Numer usługi 2025/04/09/10940/2680835

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 21.05.2025 do 21.05.2025

2 275,50 PLN brutto

1 850,00 PLN netto

284,44 PLN brutto/h

231,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Do udziału w warsztatach zapraszamy: wszystkich, którzy chcą doskonalić swoje relacje z innymi w różnych rolach – zawodowych i pozazawodowych.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	20-05-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Trening asertywności" przygotowuje uczestników do asertywnej postawy w relacjach z innymi, poprzez budowanie partnerskich, symetrycznych relacji z ludźmi, robienie czegoś dla innych z własnej woli, a nie pod przymusem, stawianie własnych granic oraz respektowanie granic drugiej osoby.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posługuje się wiedzą w zakresie stawiania i respektowania granic	• definiuje pojęcie asertywnej komunikacji, zachowania oraz działania • identyfikuje wzory zachowań, style komunikacyjne, postawy życiowe charakteryzujące zachowania asertywne, agresywne i bierne • omawia pojęcie granic osobistych	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje asertywną postawę w relacjach prywatnych i zawodowych	• analizuje poziom osobistych umiejętności zachowania asertywnego jako ważnego aspektu inteligencji emocjonalnej • stosuje zasady asertywnej komunikacji, zachowania oraz działania • wykorzystuje asertywną komunikację w różnych sytuacjach zawodowych • wyznacza własne granice oraz respektuje granice drugiej strony • charakteryzuje się wzmacnieniem poczucia pewności i spokoju w trudnych sytuacjach interpersonalnych	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

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

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

PROGRAM

1. Wprowadzenie w teorię asertywności – znaczenie pojęcia, asertywność a zachowania alternatywne – wzory zachowań, style komunikacyjne, postawy życiowe charakteryzujące zachowania asertywne, agresywne i bierne
2. Określenie poziomu osobistych umiejętności zachowania asertywnego jako ważnego aspektu inteligencji emocjonalnej
3. Pojęcie granic osobistych
 - Znaczenie umiejętności asertywnego zaznaczania własnych granic
 - Rozpoznawanie i respektowanie granic drugiej strony
 - Poznanie i akceptacja praw asertywnych
 - Nonviolent communication (NVC)
4. Zwiększenie poczucia własnej wartości i pewności siebie w relacjach z ludźmi w różnych rolach zawodowych i pozazawodowych
5. Ćwiczenie umiejętności asertywnych i NVC w pracy
 - Wyrażanie różnych form emocjonalnej ekspresji (zaprzeczanie, wyrażanie gniewu, złości itp.)
 - Radzenie sobie z zachowaniami inwazyjnymi
 - Wyrażanie własnego zdania i opinii
 - Udzielanie i przyjmowanie krytyki
 - Komunikacja w zespole
 - Rozwiązywanie problemów

Czas trwania szkolenia:

Szkolenie trwa **8 godzin dydaktycznych** (tj. 45 minut). Podana ilość godzin szkolenia nie zawiera czasu przerw.

Walidacja:

W trakcie szkolenia przeprowadzana będzie walidacja w formie wywiadu swobodnego oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Osoba walidująca, waliduje usługę w formie zdalnej, po jej zakończeniu, w oparciu o checklistę od trenera prowadzącego usługę, a następnie potwierdza osiągnięcie efektów kształcenia swoim podpisem na zaświadczeniu o zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej.

W harmonogramie szkolenia, został wskazany przybliżony czas przeprowadzenia walidacji usługi rozwojowej.

Informacje techniczne:

W trakcie szkolenia online korzystamy z platformy Zoom. Każdy uczestnik otrzymuje przed szkoleniem link do platformy internetowej (na wskazany adres mailowy), na której znajdować się będzie transmisja online. Uczestnictwo w streamingu nie wymaga żadnych, specjalnych oprogramowań: wystarczy, że komputer jest podłączony do Internetu (należy korzystać z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari). Uczestnicy oglądają i słuchają na żywo tego, co dzieje się w sali szkoleniowej oraz śledzą treści wyświetlane na komputerze prowadzącego. Dodatkowo, wszyscy mogą zadawać pytania za pośrednictwem chatu online. W przypadku mniejszych szkoleń uczestnicy mogą przez mikrofon komunikować się z trenerem i innymi uczestnikami kursu. Link do szkolenia online generowany jest przed szkoleniem i ważny jest przez cały czas trwania szkolenia (uczestnik może połączyć się w dowolnym momencie).

Podczas szkoleń online wykorzystujemy następujące funkcjonalności:

1) Praca w grupach (breakout rooms)

- trener może podzielić uczestników automatycznie lub manualnie
- trener ustala czas trwania pracy w grupach
- pojawia się krótki komunikat na ekranie uczestnika, który informuje, że gospodarz zaprasza do podpokoju
- prowadzący może wysłać wiadomość do wszystkich pokoi jednocześnie, np. z opisem zadania do wykonania.

2) Narzędzia dostępne podczas sesji w breakout rooms:

- tablica, możliwość pisania mają wszyscy uczestnicy, efekt pracy można zapisać i pokazać w pokoju szkoleniowym, wszystkim uczestnikom szkolenia
- pokazywanie ekranu, każdy uczestnik może udostępnić swój ekran
- czat

- użytkownik pracujący w pokoju, może w dowolnym momencie zaprosić prowadzącego do pokoju grupowego.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wprowadzenie w teorię asertywności-ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Wisława Grabarczyk-Kostka	21-05-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 9 Określenie poziomu osobistych umiejętności zachowania asertywnego jako ważnego aspektu inteligencji emocjonalnej-ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Wisława Grabarczyk-Kostka	21-05-2025	10:00	11:00	01:00
3 z 9 Przerwa	Wisława Grabarczyk-Kostka	21-05-2025	11:00	11:15	00:15
4 z 9 Pojęcie granic osobistych-ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Wisława Grabarczyk-Kostka	21-05-2025	11:15	13:00	01:45
5 z 9 Przerwa	Wisława Grabarczyk-Kostka	21-05-2025	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 9 Zwiększenie poczucia własnej wartości i pewności siebie w relacjach z ludźmi w różnych rolach zawodowych i pozazawodowych- ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Wisława Grabarczyk-Kostka	21-05-2025	13:45	14:45	01:00
7 z 9 Przerwa	Wisława Grabarczyk-Kostka	21-05-2025	14:45	15:00	00:15
8 z 9 Ćwiczenie umiejętności asertywnych i NVC w pracy- ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Wisława Grabarczyk-Kostka	21-05-2025	15:00	15:30	00:30
9 z 9 Walidacja usługi	-	21-05-2025	15:30	16:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 275,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 850,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	284,44 PLN
Koszt osobogodziny netto	231,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Wisława Grabarczyk-Kostka

Wisława ukończyła psychologię na Uniwersytecie im. A. Mickiewicza w Poznaniu, potem uzyskała na UAM dyplom I stopnia specjalizacji klinicznej – przez pierwsze 10 lat swojej kariery pracowała jako klinicysta, psychoterapeuta.

Już jako trener biznesu uzyskała certyfikat Mistrza Praktyka NLP i ukończyła podyplomowe studia z zarządzania kadrami na WSB. Ukończyła wiele kursów z obszaru motywowania, zarządzania, coachingu, a także wieloetapowe szkolenia z zakresu Organizacyjnej Analizy Transakcyjnej prowadzone przez trenerów EATA (European Association of Transactional Analysis), którego jest aktywnym członkiem.

Prowadzi diagnozy kompetencji metodami Assessment i Development Center oraz coachingi rozwijające kompetencje menedżerskie i eksperckie. Bada kulturę i klimat w organizacjach, co stanowi bazę do projektowania programów rozwojowych dla firm w ujęciu systemowym. Prowadzi szkolenia, wykłady i treningi z całego obszaru psychologii biznesu i rozwoju osobistego, jak również działania integracyjne dla zespołów będących w budowie lub w konflikcie. Często występuje w roli kierownika projektu i nadzorcy procesów HR, pracując według autorskiej metodologii.

Wisława posiada ponad 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w formie skryptu.

Informacje dodatkowe

- Harmonogram godzinowy szkolenia każdorazowo dostosowywany jest do grupy szkoleniowej.
- Godziny realizacji poszczególnych modułów szkolenia mogą ulec zmianie.

Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

Do realizacji szkoleń online korzystamy z platformy Zoom. Każdy uczestnik otrzymuje przed szkoleniem link do platformy internetowej (na wskazany adres mailowy), na której znajdować się będzie transmisja online. Uczestnictwo w streamingu nie wymaga żadnych, specjalnych oprogramowań: wystarczy, że komputer jest podłączony do Internetu (należy korzystać z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari). Uczestnicy oglądają i słuchają na żywo tego, co dzieje się w sali szkoleniowej oraz śledzą treści wyświetlane na komputerze prowadzącego. Dodatkowo, wszyscy mogą zadawać pytania za pośrednictwem chatu online. W przypadku mniejszych szkoleń uczestnicy mogą przez mikrofon komunikować się z trenerem i innymi uczestnikami kursu. Link do szkolenia online generowany jest przed szkoleniem i ważny jest przez cały czas trwania szkolenia (uczestnik może połączyć się w dowolnym momencie).

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji: Dwurdzeniowy procesor Intel Core i5 2,5 GHz i wyższy.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: pobieranie: 10 Mb/s, wysyłanie: 5 Mb/s.

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: Nie trzeba pobierać oprogramowania. Aby wziąć udział w szkoleniu online potrzebny jest komputer, laptop, telefon lub tablet ze stabilnym internetem i bez blokad firmowych.

Podczas szkoleń online wykorzystujemy następujące funkcjonalności:

1) Praca w grupach (breakout rooms)

- trener może podzielić uczestników automatycznie lub manualnie
- trener ustala czas trwania pracy w grupach
- pojawia się krótki komunikat na ekranie uczestnika, który informuje, że gospodarz zaprasza do podpokoju
- prowadzący może wysłać wiadomość do wszystkich pokoi jednocześnie, np. z opisem zadania do wykonania.

2) Narzędzia dostępne podczas sesji w breakout rooms:

- tablica, możliwość pisania mają wszyscy uczestnicy, efekt pracy można zapisać i pokazać w pokoju szkoleniowym, wszystkim uczestnikom szkolenia
- pokazywanie ekranu, każdy uczestnik może udostępnić swój ekran
- czat
- użytkownik pracujący w pokoju, może w dowolnym momencie zaprosić prowadzącego do pokoju grupowego.

Usługa jest nagrywana na potrzeby ewentualnej kontroli.

W związku z tym, prosimy o włączenie kamery na czas udziału w szkoleniu. Dziękujemy.

Kontakt



Adrianna Sykucka

E-mail adrianna.sykucka@pl.ey.com

Telefon (+48) 519 511 447