



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



## Trening asertywności

Numer usługi 2025/04/09/10940/2680838

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 25.06.2025 do 25.06.2025

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<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                 |
| Grupa docelowa usługi           | Do udziału w warsztatach zapraszamy: <ul style="list-style-type: none"><li>wszystkich, którzy chcą doskonalić swoje relacje z innymi w różnych rolach – zawodowych i pozazawodowych.</li></ul> |
| Minimalna liczba uczestników    | 5                                                                                                                                                                                              |
| Maksymalna liczba uczestników   | 16                                                                                                                                                                                             |
| Data zakończenia rekrutacji     | 24-06-2025                                                                                                                                                                                     |
| 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 | <ul style="list-style-type: none"><li>• definiuje pojęcie asertywnej komunikacji, zachowania oraz działania</li><li>• identyfikuje wzory zachowań, style komunikacyjne, postawy życiowe charakteryzujące zachowania asertywne, agresywne i bierne</li><li>• omawia pojęcie granic osobistych</li></ul>                                                                                                                                                                                                          | Wywiad swobodny                                                           |
|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obserwacja w warunkach symulowanych                                       |
| Uczestnik stosuje asertywną postawę w relacjach prywatnych i zawodowych    | <ul style="list-style-type: none"><li>• analizuje poziom osobistych umiejętności zachowania asertywnego jako ważnego aspektu inteligencji emocjonalnej</li><li>• stosuje zasady asertywnej komunikacji, zachowania oraz działania</li><li>• wykorzystuje asertywną komunikację w różnych sytuacjach zawodowych</li><li>• wyznacza własne granice oraz respektuje granice drugiej strony</li><li>• charakteryzuje się wzmacnieniem poczucia pewności i spokoju w trudnych sytuacjach interpersonalnych</li></ul> | <div>Wywiad swobodny</div> <div>Obserwacja w warunkach symulowanych</div> |

## 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
- chat

- 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 9</div> Wprowadzenie w teorię asertywności-ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu                                                                               | Wisława Grabarczyk-Kostka | 25-06-2025            | 09:00               | 10:00               | 01:00         |
| <div>2 z 9</div> Określenie poziomu osobistych umiejętności zachowania asertywnego jako ważnego aspektu inteligencji emocjonalnej-ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu | Wisława Grabarczyk-Kostka | 25-06-2025            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |
| <div>3 z 9</div> Przerwa                                                                                                                                                                  | Wisława Grabarczyk-Kostka | 25-06-2025            | 11:00               | 11:15               | 00:15         |
| <div>4 z 9</div> Pojęcie granic osobistych-ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu                                                                                        | Wisława Grabarczyk-Kostka | 25-06-2025            | 11:15               | 13:00               | 01:45         |
| <div>5 z 9</div> Przerwa                                                                                                                                                                  | Wisława Grabarczyk-Kostka | 25-06-2025            | 13:00               | 13:45               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                             | Prowadzący                | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>6 z 9</div> 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 | 25-06-2025            | 13:45               | 14:45               | 01:00         |
| <div>7 z 9</div> Przerwa                                                                                                                                                                            | Wisława Grabarczyk-Kostka | 25-06-2025            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |
| <div>8 z 9</div> Ćwiczenie umiejętności asertywnych i NVC w pracy- ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu                                                                          | Wisława Grabarczyk-Kostka | 25-06-2025            | 15:00               | 15:30               | 00:30         |
| <div>9 z 9</div> Walidacja usługi                                                                                                                                                                   | -                         | 25-06-2025            | 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](mailto:adrianna.sykucka@pl.ey.com)

**Telefon** (+48) 519 511 447