



DIGITAL PASSION
PROSTA SPÓŁKA
AKCYJNA

Brak ocen dla tego dostawcy

WARSZTAT ASERTYWNOŚCI –
nauka budowania granic i komunikacji w
zgodzie ze sobą. Uczestnik pozna techniki
wyrażania emocji 🧘, stawiania granic 🚧,
reagowania na krytykę, odmowę ❌ i
manipulację – z szacunkiem dla siebie i
innych 🤝, w relacjach zawodowych i
osobistych. kompetencje miękkie

Numer usługi 2025/04/18/175109/2698076

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 04.09.2025 do 05.09.2025

2 400,00 PLN brutto

2 400,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

DLACZEGO WARTO:

Warsztat Asertywności to praktyczna przestrzeń do nauki komunikacji pełnej szacunku – bez uległości i agresji. Uczestnicy uczą się stawiać granice, rozpoznawać emocje, wyrażać potrzeby oraz radzić sobie z krytyką, odmową i manipulacją. Trening oparty jest na realnych przykładach z życia zawodowego i prywatnego, pracy z przekonaniami i wartościami. Efektem jest większa pewność siebie, spójność wewnętrzna i zdrowsze relacje.

♦ Dla kogo:

✓ Dla osób, które chcą budować zdrowe relacje bez rezygnowania z siebie,

✓ Dla tych, którzy mają trudność z odmową, stawianiem granic i reagowaniem na krytykę,

✓ Dla menedżerów, pracowników i rodziców – czyli wszystkich, którzy chcą się skutecznie komunikować się, rozumieć siebie i działać w zgodzie ze sobą – w pracy i życiu osobistym.

♦ **Praktyczna nauka:** wykłady, ćwiczenia, warsztaty, case'y, testy

♦ **Ekspercka kadra:** trener z 25-letnim doświadczeniem w biznesie, coach, mentor zmiany

Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	30
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

WARSZTAT ASERTYWNOŚCI NAKIEROWANY JEST NA:

- ◆ Zwiększenie świadomości własnych granic i emocji
- ◆ Rozwój umiejętności asertywnej komunikacji w różnych sytuacjach
- ◆ Nauka stawiania granic z poszanowaniem siebie i innych
- ◆ Rozpoznawanie i reagowanie na krytykę, manipulację i odmowę
- ◆ Budowanie pewności siebie i spójności w relacjach zawodowych i osobistych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumienie i identyfikowanie zachowań asertywnych	Uczestnik potrafi wyjaśnić, czym jest asertywność i czym różni się od agresji czy uległości	Test teoretyczny
	Uczestnik identyfikuje podstawowe mity na temat asertywności	Test teoretyczny
	Uczestnik analizuje swoje codzienne zachowania i przypisuje je do stylów: uległy, agresywny, asertywny	Deбата swobodna
Komunikowanie się w sposób asertywny	Uczestnik tworzy komunikat asertywny według poznanego schematu (fakty–emocje–potrzeba)	Test teoretyczny
	Uczestnik odróżnia komunikat asertywny od nieasertywnego w analizowanych przykładach	Test teoretyczny
		Test teoretyczny
	Uczestnik uzasadnia wybór komunikatu asertywnego w konkretnej sytuacji z życia zawodowego lub osobistego	Deбата ustrukturyzowana

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyrażanie i rozpoznawanie emocji w komunikacji	Uczestnik potrafi nazwać podstawowe emocje i przypisać je do reakcji w komunikacji	Test teoretyczny
	Uczestnik określa sposoby radzenia sobie z emocjami w trudnych relacjach	Test teoretyczny
	Uczestnik uzasadnia wpływ emocji na jakość relacji w pracy i poza nią	Deбата swobodna
Asertywna odmowa, przyjmowanie krytyki i pochwał	Uczestnik opisuje zasady konstruktywnego przyjmowania krytyki i pochwał	Test teoretyczny
	Uczestnik formułuje asertywną odmowę bez poczucia winy	Test teoretyczny
	Uczestnik uzasadnia znaczenie odmowy i konstruktywnego feedbacku w relacjach zawodowych	Deбата swobodna
Ochrona własnych granic i wartości	Uczestnik potrafi określić własne wartości i ich rolę w budowaniu granic	Test teoretyczny
	Uczestnik wymienia strategie chroniące granice w komunikacji z innymi	Test teoretyczny
	Uczestnik argumentuje znaczenie granic i wartości dla jakości relacji	Deбата swobodna

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, 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?

Tak, 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?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania.

- Zajęcia odbywają się w godz. 9:00–13:00 przez dwa kolejne dni.
- Kurs prowadzony jest online w czasie rzeczywistym i obejmuje 8 godzin zegarowych.
- W trakcie każdego dnia szkoleniowego przewidziane są dwie przerwy po 10 minut, co daje łącznie 40 minut przerwy w całym szkoleniu. Przerwy są ujęte w harmonogramie usługi, wliczone w czas usługi rozwojowej i wykazane w polu „Liczba godzin usługi”.
- Na 8 godzin zegarowych kursu składają się: a) 7 godzin zegarowych zajęć (wykłady, ćwiczenia, odpowiedzi na pytania uczestników), b) 40 minut przerw (czas odpoczynku między blokami zajęć), c) 20 minut przeznaczonych na walidację wiedzy i umiejętności (wewnętrzna forma testu lub dyskusji podsumowującej).

PROGRAM SZKOLENIA

Dzień 1 – Fundamenty asertywności (4h)

1. Diagnoza własnego rozumienia asertywności – ćwiczenia indywidualne i moderowana dyskusja w grupie
2. Mity i fakty o asertywności – wykład z przykładami, omówienie najczęstszych przekonań
3. Skutki braku asertywności – omówienie konsekwencji, dyskusja, mini test diagnostyczny
4. Typologia zachowań nieasertywnych: uległość, agresja, manipulacja – prezentacja z przykładami, analiza własnych reakcji, ćwiczenia w grupach
5. Wprowadzenie do analizy transakcyjnej (Rodzic–Dziecko–Dorosły) – mini wykład + praktyczne ćwiczenia sytuacyjne
6. Zniekształcenia poznawcze a asertywność – omówienie pułapek myślowych, ćwiczenia z realnymi przykładami
7. Struktura komunikatu asertywnego – model 3 kroków, warsztat i odgrywanie ról w parach

Dzień 2 – Emocje, granice i praktyka (4h)

1. Twoje wartości jako podstawa do stawiania granic – ćwiczenie „Koło życia”, autorefleksja i dyskusja w grupie
2. Emocje w komunikacji – jak je rozpoznać i wyrażać asertywnie – ćwiczenia z mapą emocji, wyrażanie emocji w bezpieczny sposób
3. Asertywna odmowa, przyjmowanie pochwał i krytyki – trening komunikatów i odgrywanie ról
4. Asertywność w sytuacjach zawodowych i prywatnych – praca na case study uczestników
5. Radzenie sobie z manipulacją i obrona własnych granic – dyskusja, analiza przykładów, ćwiczenia w grupach
6. Podstawy asertywnej obsługi klienta i pracy z zespołem – mini wykład + moderowana dyskusja
7. Prawa osoby asertywnej + test wiedzy końcowej – podsumowanie, ćwiczenie grupowe, test zamknięty

WALIDACJA - WEWNĘTRZNY TEST CERTYFIKUJĄCY

Osoba biorąca udział w kursie przystępuje egzaminu wewnętrznego (test online), który sprawdza nabytą wiedzę i umiejętności oraz uzyskane kompetencje. Po zaliczeniu egzaminu wydawany jest certyfikat.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ NA SZKOLENIU

09:00–09:15	Rozpoczęcie, zasady pracy, cele szkolenia	Dyskusja na żywo
09:15–09:45	Co oznacza dla Ciebie asertywność?	Ćwiczenia + dyskusja na żywo
09:45–10:10	Mity i fakty o asertywności	Wykład z prezentacją + dyskusja
10:10–10:30	Skutki braku asertywności	Dyskusja + test diagnostyczny
10:30–10:40	Przerwa 1	—
10:40–11:10	Typy nieasertywnych zachowań	Wykład z prezentacją + ćwiczenia

11:10–11:40	Analiza transakcyjna (Rodzic, Dziecko, Dorosły)	Wykład z prezentacją + ćwiczenia
11:40–12:10	Zniekształcenia poznawcze a asertywność	Ćwiczenia + case study
12:10–12:20	Przerwa 2	—
12:20–13:00	Struktura komunikatu asertywnego	Wykład + warsztat + odgrywanie ról

Dzień 2: 9:00–13:00

Godzina	Temat	Sposób realizacji
09:00–09:15	Wprowadzenie do dnia 2	Dyskusja na żywo
09:15–09:45	Twoje wartości a granice (Koło życia)	Ćwiczenia indywidualne + dyskusja
09:45–10:15	Emocje w komunikacji – rozpoznawanie i wyrażanie	Ćwiczenia praktyczne
10:15–10:40	Asertywna odmowa, przyjmowanie pochwał i krytyki	Warsztat z odgrywaniem ról
10:40–10:50	Przerwa 1	—
10:50–11:15	Asertywność w relacjach zawodowych i prywatnych	Case study uczestników + dyskusja
11:15–11:45	Manipulacja i obrona własnych granic	Dyskusja + ćwiczenia
11:45–12:10	Asertywność w obsłudze klienta i pracy zespołowej	Wykład z prezentacją + dyskusja
12:10–12:20	Przerwa 2	—
12:20–13:00	Prawa osoby asertywnej + test końcowy	Ćwiczenia podsumowujące + test

WARUNKI ORGANIZACYJNE

Usługa jest prowadzona zdalnie na żywo. Przy jednym stanowisku komputerowym może pracować kilka osób.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Rozpoczęcie, zasady pracy, cele szkolenia	IZABELA WOJTACHNIK	04-09-2025	09:00	09:15	00:15
2 z 20 Co oznacza dla Ciebie asertywność?	IZABELA WOJTACHNIK	04-09-2025	09:15	09:45	00:30
3 z 20 Mity i fakty o asertywności	IZABELA WOJTACHNIK	04-09-2025	09:45	10:10	00:25
4 z 20 Skutki braku asertywności	IZABELA WOJTACHNIK	04-09-2025	10:10	10:30	00:20
5 z 20 ☕ Przerwa 1	IZABELA WOJTACHNIK	04-09-2025	10:30	10:40	00:10
6 z 20 Typy nieasertywnych zachowań	IZABELA WOJTACHNIK	04-09-2025	10:40	11:10	00:30
7 z 20 Analiza transakcyjna (Rodzic, Dziecko, Dorosły)	IZABELA WOJTACHNIK	04-09-2025	11:10	11:40	00:30
8 z 20 Zniekształcenia poznawcze a asertywność	IZABELA WOJTACHNIK	04-09-2025	11:40	12:10	00:30
9 z 20 ☕ Przerwa 2	IZABELA WOJTACHNIK	04-09-2025	12:10	12:20	00:10
10 z 20 Struktura komunikatu asertywnego	IZABELA WOJTACHNIK	04-09-2025	12:20	13:00	00:40
11 z 20 Wprowadzenie do dnia 2	IZABELA WOJTACHNIK	05-09-2025	09:00	09:15	00:15
12 z 20 Twoje wartości a granice (Koło życia)	IZABELA WOJTACHNIK	05-09-2025	09:15	09:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 20 Emocje w komunikacji – rozpoznawanie i wyrażanie	IZABELA WOJTACHNIK	05-09-2025	09:45	10:15	00:30
14 z 20 Asertywna odmowa, pochwały i krytyka	IZABELA WOJTACHNIK	05-09-2025	10:15	10:40	00:25
15 z 20 ☕ Przerwa 1	IZABELA WOJTACHNIK	05-09-2025	10:40	10:50	00:10
16 z 20 Asertywność w relacjach zawodowych i prywatnych	IZABELA WOJTACHNIK	05-09-2025	10:50	11:15	00:25
17 z 20 Manipulacja i obrona własnych granic	IZABELA WOJTACHNIK	05-09-2025	11:15	11:45	00:30
18 z 20 Asertywność w obsłudze klienta i pracy zespołowej	IZABELA WOJTACHNIK	05-09-2025	11:45	12:10	00:25
19 z 20 ☕ Przerwa 2	IZABELA WOJTACHNIK	05-09-2025	12:10	12:20	00:10
20 z 20 Prawa osoby asertywnej + test końcowy	IZABELA WOJTACHNIK	05-09-2025	12:20	13:00	00:40

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 400,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

150,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

IZABELA WOJTACHNIK

Nazywam się Izabela Wojtachnik i pomagam wznosić karierę na wyższy poziom, odkryć swoją drogę i znaleźć odwagę do realizacji marzeń.

Jestem certyfikowanym coachem, trenerem zmiany, trenerem biznesu i menedżerem z ponad 20 letnim doświadczeniem. W swojej pracy wykorzystuję 23 letnie doświadczenie w biznesie w pracy z ludźmi.

Prywatnie żona i mama trzech synów. Jestem entuzjastką psychologii pozytywnej i jazdy na rowerze.

W swojej pracy realizuję doskonalenie kompetencji innych z zakresu rozwoju potencjału, asertywności, pewności siebie, zarządzania sobą w czasie, równowagi na sesjach indywidualnych, konsultacjach, programach rozwojowych w organizacjach.

Pomogłam kilkuset klientom na indywidualnych sesjach coachingowych i mentoringowych. Rocznie szkolę i prowadzę 1200 osób na warsztatach oraz na szkoleniach i w kursach online. Jestem autorką Akademii Satysfakcji Zawodowej i Pewności Siebie. Z moich ebooków i poradników skorzystało już tysiące osób.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują w trakcie szkolenia materiały w wersji elektronicznej:

- Zeszyt ćwiczeń
- Checklisty do wdrożenia asertywności

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest:

- Zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie.
- Dokonanie zapisu na usługę jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu szkoleń, który jest dostępny pod adresem <https://platforma.digitalpassion.pl/regulamin-szkolen/>

Przed podpisaniem umowy o dofinansowanie szkolenia z Operatorem, skontaktuj się z nami w celu potwierdzenia terminu szkolenia i dostępności wolnych miejsc:

www.digitalpassion.pl

Informujemy, że w trakcie szkolenia możliwa jest wizytacja z udziałem PARP, Operatora lub innej jednostki wyznaczonej w celu sprawdzenia poprawności realizacji usługi.

Informacje dodatkowe

Uwaga:

Oferujemy kompleksowe wsparcie w pozyskaniu DOFINANSOWANIA na usługi z naszej oferty. Zapraszamy do kontaktu:

www.digitalpassion.pl

Usługę możemy dopasować do konkretnych potrzeb jak również zrealizować w formie zamkniętej - dedykowanej.

Warunki techniczne

Aby zapewnić komfortowe i efektywne uczestnictwo w szkoleniach online prowadzonych za pośrednictwem platformy Zoom, uczestnik powinien spełnić następujące wymagania techniczne:

1. Sprzęt:

- Komputer stacjonarny lub laptop z dostępem do internetu (zalecane)
- Alternatywnie: tablet lub smartfon (z ograniczoną funkcjonalnością)
- Sprawna kamera internetowa – zalecane włączenie w czasie szkolenia
- Mikrofon i głośniki/słuchawki – dla aktywnego udziału w dyskusjach i ćwiczeniach

2. Oprogramowanie:

- Zainstalowana najnowsza wersja aplikacji **Zoom** (<https://www.zoom.com/pl>)

3. Połączenie internetowe:

- Stabilne łącze internetowe o minimalnej prędkości: **Download** 5 Mbps / **Upload** 2 Mbps
- Zalecane połączenie przewodowe lub silne Wi-Fi
- Uczestnik powinien unikać równoczesnego korzystania z łącza przez inne aplikacje (np. YouTube, Netflix)

4. Środowisko pracy:

- Ciche, spokojne miejsce sprzyjające koncentracji i aktywnej pracy
- Możliwość udziału w pełnym czasie trwania szkolenia bez zakłóceń
- Zalecane: słuchawki z mikrofonem (headset) dla lepszej jakości dźwięku

5. Logowanie, obecność, nagrywanie szkolenia:

- Logowanie do Zoom min. 5 minut przed rozpoczęciem spotkania
- Uczestnik powinien logować się **imieniem i nazwiskiem**, by umożliwić identyfikację (sprawdzenie listy obecności) przez prowadzącego - "Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników"
- Aktywne uczestnictwo i obecność z włączoną kamerą są mile widziane i wpływają na jakość współpracy w grupie
- Usługa jest nagrywana w celach archiwalnych oraz ewentualnej kontroli. Prosimy o włączenie kamery podczas uczestnictwa w zajęciach.

UWAGA! W celu zachowania wszystkich niezbędnych funkcji programu, prosimy o zainstalowanie aplikacji ZOOM. Nie rekomendujemy korzystania z telefonów komórkowych czy też tabletów.

Kontakt



Edyta Gronek



E-mail edyta.gronek@digitalpassion.pl

Telefon (+48) 781 400 771