



ODITK-SZKOLENIA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,5 / 5

415 ocen

Asertywność – tego można się nauczyć - online

Numer usługi 2025/04/25/8345/2708614

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 15.10.2025 do 16.10.2025

1 500,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

93,75 PLN brutto/h

93,75 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie „Asertywność – tego można się nauczyć” skierowane jest do:

- **Pracowników i menedżerów** – osób, które chcą skuteczniej komunikować się w pracy, ustalać granice i asertywnie wyrażać swoje oczekiwania.
- **Kierowników zespołów** – osób, które potrzebują wzmocnić swoje umiejętności w zarządzaniu ludźmi, komunikacji i rozwiązywaniu konfliktów.
- **Specjalistów i ekspertów** – osób, które chcą umiejętnie bronić swoich opinii i pomysłów w spotkaniach zespołowych lub negocjacjach.
- **Osób, które borykają się z trudnościami w mówieniu „nie”** – które często czują się przytłoczone oczekiwaniami innych i chciałyby nauczyć się stawiać granice.

Usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”, Wektor, Projekt „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1”.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

14-10-2025

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest zadbanie o to, aby każdy uczestnik szkolenia skoncentrował się na kluczowych dla siebie aspektach i trenował nowe, asertywne reakcje w symulowanych sytuacjach.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zwiększenie świadomości siebie i innych – zrozumienie różnorodności komunikacyjnej i budowanie relacji opartych na szacunku. Rozpoznanie różnych typów reakcji – agresja, uległość, asertywność – ich cechy i konsekwencje w codziennej komunikacji. Zbudowanie własnej definicji asertywności – określenie, jak asertywność przejawia się w myślach, emocjach, przekonaniach i zachowaniach. Diagnoza własnych nawyków komunikacyjnych – analiza dominujących wzorców zachowań oraz identyfikacja obszarów do zmiany. Opanowanie technik asertywnych – nauka skutecznego wyrażania swoich myśli, emocji i potrzeb, asertywnej odmowy oraz przyjmowania i udzielania informacji zwrotnej. Rozwijanie umiejętności obrony własnych granic – nauka reagowania w sytuacjach wymagających stanowczości i pewności siebie.	Potrafi rozpoznać różnorodne style komunikacji i wyjaśnić ich wpływ na relacje międzyludzkie a tym samym - określić własny styl komunikacji i wskazać jego mocne strony oraz obszary do rozwoju. Potrafi odróżnić reakcje agresywne, uległe i asertywne oraz wskazać ich konsekwencje. Przeprowadza autodiagnozę swoich reakcji w trudnych sytuacjach oraz identyfikuje w ten sposób konkretne bariery, które powstrzymują go przed asertywnym zachowaniem. Umie zastosować techniki asertywnej komunikacji (np. asertywna odmowa, wyrażanie opinii, przyjmowanie krytyki), a także skonstruować asertywne komunikaty dostosowane do różnych sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

- Asertywność - w jakim obszarze chcę rozwijać asertywność? Co powstrzymuje mnie przed asertywnymi zachowaniami?
- Trzy typy reakcji: agresja, uległość, asertywność. Analiza indywidualna.
- Czym naprawdę jest asertywność - zbudowanie definicji. Wyznaczniki asertywności na poziomie myśli - przekonań - emocji - zachowań - języka.
- Prawa asertywne - stworzenie osobistej listy praw. Proces zmiany w rozwijaniu w sobie asertywnej postawy.
- Techniki asertywne: wyrażanie własnych opinii, intencji i potrzeb. Asertywna odmowa. Wyrażanie i przyjmowanie pochwał i krytyki.
- Reagowanie w sytuacjach konfliktowych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Asertywność – tego można się nauczyć - online	Joanna Tomicka–Siemborska	15-10-2025	09:00	17:00	08:00
2 z 3 Asertywność – tego można się nauczyć - online	Joanna Tomicka–Siemborska	16-10-2025	09:00	16:45	07:45
3 z 3 Walidacja	-	16-10-2025	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

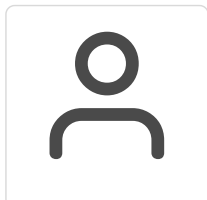
93,75 PLN

Koszt osobogodziny netto

93,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Tomicka-Siemborska

Trener, konsultant

MÓJ OBSZAR EKSPERCKI

Jej obszarem specjalizacji są szkolenia menadżerskie.

W pracy ważne jest dla niej, by metody, które proponuje były sprawdzone i użyteczne. Dostrzega wiele analogii pomiędzy pracą trenera a lekarza, więc nigdy "nie aplikuje uczestnikom szkoleń antybiotyku, bez wykonania antybiogramu".

Pracuje głównie z menadżerami średniego i wyższego szczebla. Prowadzi warsztaty, szkolenia (w tym w formule online), a także kompleksowe procesy rozwojowe, na które składają się: diagnoza, szkolenia oraz działania wdrożeniowe. Specjalizuje się w zagadnieniach związanych z wdrażaniem zmian oraz wpływaniem na zaangażowanie głównie poprzez docenianie.

Jej większe projekty rozwojowe obejmują:
projekty transformacji kultury organizacyjnej w bankach - realizowane dla obszarów biznesowych na poziomie N-1,
projekt odświeżenia kierunku strategicznego i poprawy współpracy w ramach SCM,
zaprojektowanie oraz przeprowadzenie "szytych na miarę" działań rozwojowych dla kadry menadżerskiej w obszarze przywództwa, delegowania i angażowania.
Ma doświadczenie w zarządzaniu projektami szkoleniowo-rozwojowymi dofinansowanymi z funduszy unijnych. Jako project manager zrealizowała pięć projektów o łącznej wartości ponad 10 mln PLN. Dzięki temu dobrze rozumie codzienność pracy w tej roli i decyzje, przed którymi stają menadżerowie.

Jest licencjonowanym facylitatorem metodologii N.E.W.S.® oraz licencjonowanym trenerem 'Manager as a Team Navigator' w metodologii N.E.W.S.®

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Wszyscy uczestnicy szkolenia otrzymają materiały - skrypt szkoleniowy z zakresu szkolenia w formie pdf.

Informacje dodatkowe

Szkolenie jest zwolnione z VAT, jeśli jest finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych.

„Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój”.

Warunki techniczne

Szkolenie odbędzie się za pośrednictwem platformy Zoom.

Wymagania:

Komputer z dostępem do Internetu i kamerą, słuchawki lub system audio w laptopie. Pomieszczenie, które umożliwia udział w działaniu online bez bycia rozpraszonym i głośnych dźwięków, które mogą przeszkadzać innym uczestnikom. Posiadanie podczas działań online kartek A4 papieru i/lub notesu. Flamastry/ pisaki do wykonywania ćwiczeń i ich prezentacji via video.

Kontakt



Agnieszka Dębińska

E-mail adebinska@oditk.pl

Telefon (+48) 502 939 929