



Sages Spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością
★★★★★ 4,4 / 5
289 ocen

Asertywność w biznesie i życiu osobistym

Numer usługi 2025/06/27/10671/2842089

📍 zdalna w czasie rzeczywistym
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 06.11.2025 do 07.11.2025

2 908,95 PLN brutto
2 365,00 PLN netto
181,81 PLN brutto/h
147,81 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Programowanie
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób chcących zgłębić w praktyce zagadnienie asertywności.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	27-10-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
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 Asertywność w biznesie i życiu osobistym gwarantuje uporządkowanie wiedzy na temat asertywności, poznanie najważniejszych zasad i praw asertywności, nabycie umiejętności rozróżniania zachowań asertywnych od zachowań uległych, manipulacyjnych i agresywnych, przećwiczenie technik komunikacyjnych pomagających radzić sobie w sytuacjach trudnych, dokonanie autodiagnozy własnych zachowań i wyznaczenie indywidualnych planów rozwoju osobistego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uporządkowanie wiedzy na temat asertywności	Dokonuje autodiagnozy własnych zachowań i wyznaczenie indywidualnych planów rozwoju osobistego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Poznanie najważniejszych zasad i praw asertywności		
Nabycie umiejętności rozróżniania zachowań asertywnych od zachowań uległych, manipulacyjnych i agresywnych		Test teoretyczny
Przećwiczenie technik komunikacyjnych pomagających radzić sobie w sytuacjach trudnych		

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

Szkolenie będzie prowadzone zdalnie, w czasie rzeczywistym, na żywo, z trenerem, możliwością zadawania pytań.

Każdego dnia zajęcia w godz. 9:00-17:00, z przerwą na lunch około godz. 13:00

Asertywność – obalamy mity

3 typy postaw i ich konsekwencje

Definicja asertywności

Fundamenty asertywności – na czym się oprzeć i jak ją budować?

W kontakcie ze sobą

W kontakcie z innymi

Siły wspierające i hamujące zachowania asertywne w życiu osobistym i zawodowym

Trening zachowań asertywnych

Bilans zysków i strat płynących z asertywności

Indywidualny plan działania

Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Asertywność – obalamy mity 3 typy postaw i ich konsekwencje Definicja asertywności Fundamenty asertywności – na czym się oprzeć i jak ją budować? W kontakcie ze sobą W kontakcie z innymi	Agata Brataniec	06-11-2025	09:00	17:00	08:00
2 z 2 Siły wspierające i hamujące zachowania asertywne w życiu osobistym i zawodowym Trening zachowań asertywnych Bilans zysków i strat płynących z asertywności Indywidualny plan działania	Agata Brataniec	07-11-2025	09:00	17:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 908,95 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 365,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	181,81 PLN
Koszt osobogodziny netto	147,81 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agata Brataniec

Trenerka biznesu, facylitatorka, konsultantka, moderatorka Design Thinking, menedżerka.

Założycielka przestrzeni rozwojowej Powiew Możliwości.

Dzieli się ponad 15-letnim doświadczeniem z zakresu zarządzania zespołami i projektami, które zdobywała w różnych środowiskach, od organizacji pozarządowej, przez małe i średnie przedsiębiorstwa po korporacje. Wspiera organizacje i zespoły w przechodzeniu przez zmianę.

Towarzyszy na drodze odkrywania możliwości i rozwijania potencjału – menedżerów i zespoły. Menedżerom pomaga budować efektywne zespoły i skutecznie nimi zarządzać, a zespołom – korzystać z bogactwa ich różnorodności i budować kulturę efektywnej współpracy.

Prowadzi szkolenia z zakresu rozwoju kompetencji menedżerskich, zarządzania zmianą, zarządzania projektami, efektywności osobistej oraz rozwoju kompetencji interpersonalnych.

Absolwentka:

- Szkoły Trenerów Biznesu Grupy SET,
- Consultancy Academy, Dale Carnegie & Associates, Inc.
- Szkoły Facylitatorów Wszechnicy Uniwersytetu Jagiellońskiego,
- Studiów podyplomowych z Zarządzania Projektami na Wyższej Szkole Europejskiej im. Ks. J. Tischnera

Certyfikowany Change Manager (Change Management Practitioner) i Project Manager (IPMA Level D, Agile PM Foundation)

Ukończyła następujące kursy i szkolenia:

- Kurs facylitacji online,
- Kurs moderatora Design Thinking,
- DTMethod Foundations,

- Management 3.0 Fundamentals,
- Scrum Master PSM I.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

część teoretyczna szkolenia, slajdy - zostanie przekazana uczestnikom na szkoleniu w formie pdf.

uczestnik otrzyma certyfikat uczestnictwa z opisem nabytych umiejętności

Warunki uczestnictwa

- Brak wymagań.

Informacje dodatkowe

Szkolenie będzie prowadzone zdalnie, w czasie rzeczywistym, na żywo, z trenerem, możliwością zadawania pytań.

Warunki techniczne

szkolenie na platformie zoom, wymagane:

stabilne połączenie internetowe (zalecane min. 10Mbit/s download i 1Mbit/s upload)

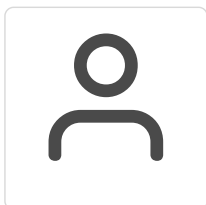
przeglądarka internetowa Chrome

zainstalowana aplikacja Zoom App

dobrej jakości słuchawki oraz mikrofon (opcjonalnie) kamera internetowa

link do szkolenia zostanie przesłany uczestnikom przed szkoleniem i będzie aktywny do końca szkolenia.

Kontakt



Agata Tuliszka-Kamińska

E-mail a.kaminska@sages.com.pl

Telefon (+48) 530 612 226