



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

## Asertywność w biznesie i życiu osobistym

Numer usługi 2025/06/27/10671/2842102

📍 zdalna w czasie rzeczywistym  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 16 h  
📅 04.12.2025 do 05.12.2025

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     | 24-11-2025                                                                                                       |
| 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 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 2</div> <div>Asertywność – obalamy mity 3 typy postaw i ich konsekwencje</div> <div>Definicja asertywności</div> <div>Fundamenty asertywności – na czym się oprzeć i jak ją budować? W kontakcie ze sobą W kontakcie z innymi</div>         | Agata Brataniec | 04-12-2025            | 09:00               | 17:00               | 08:00         |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                       |                     |                     |               |
| <div>2 z 2</div> <div>Siły wspierające i hamujące zachowania asertywne w życiu osobistym i zawodowym</div> <div>Trening zachowań asertywnych</div> <div>Bilans zysków i strat płynących z asertywności.</div> <div>Indywidualny plan działania</div> | Agata Brataniec | 05-12-2025            | 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