



OŚRODEK SZKOLEŃ
I INFORMACJI

"EFFECT" JOANNA
JAROSZ-OPOLKA

★★★★☆ 4,4 / 5

533 oceny

ASERTYWNY SZEFE

Numer usługi 2025/07/28/7829/2906798

📍 Ustroń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 04.12.2025 do 05.12.2025

1 966,77 PLN brutto

1 599,00 PLN netto

163,90 PLN brutto/h

133,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jak być asertywnym adresujemy do:

wyższej i średniej kadry menedżerskiej, osób, które odczuwają potrzebę wzbogacenia swojej wiedzy o sobie i swoich pracownikach, aby skuteczniej kierować zespołem w trudnych sytuacjach zawodowych, a w szczególności do:

- kierowników działów
- szefów zespołów
- kierowników i specjalistów Zarządzających Personelem

oraz wszystkich osób pragnących pogłębić i rozwinąć swoją komunikację w zespole

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

28-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

12

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

Usługa „Asertywny Szef”, przygotowuje do umocnienia pozycji menedżera, zbudowania pewności siebie i poprawy skuteczności działań w biznesie

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik asertywnie zarządza zespołem	- omawia jak wyrażać własne zdanie i budowanie autorytetu w relacjach - omawia jak udzielać pracownikowi feedbacku o wynikach i o zachowaniach - jest zdecydowany, sprawnie przekazuje zadania, stawia granice - omawia jak motywować pracowników i egzekwować wykonanie zadań - omawia jak radzić sobie w trudnych sytuacjach z pracownikami - omawia jak panować nad emocjami - omawia jak reagować na krytykę personalną lub firmy - omawia jak reagować na gniew pracownika i radzić sobie z gniewem własnym	Test teoretyczny

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

Usługa skierowana do kadry menedżerskiej, osób kierujących zespołami.

Usługa stacjonarna realizowana w ramach 1 grupy szkoleniowej, w trakcie ćwiczeń podział na grupy 3,5,7-osobowe w zależności od ilości uczestników.

1 godzina szkolenia = 45 minut

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi: I dzień - dwie przerwy 15min , przerwa obiadowa 45 min, II dzień - jedna przerwa kawowa 15 min.

WALIDACJA - test teoretyczny przeprowadzony na zakończenie szkolenia

<https://effect.edu.pl/szkolenia-dla-menedzerow/asertywny-szef-3-2-2>

Czy jestem asertywnym Szefem? Dlaczego warto być asertywnym Szefem? Diagnoza własnego poziomu asertywności

- Korzyści wynikające z bycia asertywnym Szefem
- Partnerski a niepartnerski styl prowadzenia rozmowy i budowania relacji z podwładnym
- Pakiet testów diagnozujących asertywność – moja „**Mapa Asertywności**” – autoanaliza obecnego poziomu asertywności Uczestników

Siła autorytetu Szefa – jakim jestem Szefem, moje prawa jako Szefa?

- Czynniki budujące autorytet Szefa:
 - – autorytet funkcji
 - – autorytet doświadczenia i kompetencji
 - – autorytet osobowości
 - – autorytet w oparciu o wartości
- Prawa Szefa podstawą jego asertywnej postawy („Jako Szef mam prawo do?”)
- Awans w zespole – problem czy szansa dla Szefa?
- Umiejętność kontrolowania dystansu w relacjach z podwładnymi
- Asertywna mowa ciała – czy asertywność widać „gołym okiem”?

Ćwiczenia komunikacji niewerbalnej Szefa – scenki z nagraniem kamerą VHS (co widzą pracownicy patrząc na Ciebie? – co można wyczytać z postawy ciała, gesty budujące i obniżające autorytet, mimika twarzy...)

- Techniki asertywne w codziennej praktyce Szefa
- Zasady motywującego przekazywania swoich oczekiwań i wydawania poleceń pracownikom
- Algorytm motywującego polecenia
- Techniki komunikowania szefowskich decyzji i ich obrony
- Podstawowy model skutecznego szefowskiego: „**NIE**”
- Przykłady rozmów w oparciu o szefowskie „**NIE**”
- Inne techniki odmowy pracownikom
- Modele chwalenia i nagradzania
- Asertywne zasady prowadzenia rozmów doceniających z pracownikami
- Asertywne udzielanie konstruktywnej informacji zwrotnej
 - – komunikaty „**JA**”
 - – techniki konstruktywne krytyki: FUKOZ, FUPR, „kanapka” i inne
- Zachowania werbalne (zdania) budujące poczucie mocy Szefa w konfliktowych sytuacjach z pracownikami

Trudna sytuacja bycia krytykowanym Szefem – gdy pracownik nas krytykuje...

- Zdrowe podejście do krytyki – „to tylko jedna z wielu możliwych opinii...”
- Chwila prawdy o krytyce ? zastrzeżenia uzasadnione i nieuzasadnione
- Wzory zachowań skutecznych w radzeniu sobie z uzasadnioną i nieuzasadnioną krytyką ze strony pracownika
- Reagowanie na krytykę personalną lub firmy
- Krytyka nie jedno ma imię:
 - – radzenie sobie z krytyką nadmiernie uzasadnioną
 - – demaskowanie krytyki aluzyjnej
 - – reakcja na krytykę agresywną
 - – reakcja na krytykę zaskakującą
- Poszukiwanie i uprzedzanie krytyki
- „Odtruwanie pracownika” – jak reagować na narzekanie podwładnych?

Asertywne sposoby na trudnych pracowników

- Dlaczego pracownicy nie robią tego, co powinni?
- Efektywność w pracy a piramida Masłowa i dwuczynnikowa koncepcja Herzberga
- Narzędzia szefowskie w relacjach z pracownikami o cechach:
 - – doświadczonego i kompetentnego, ale niesolidnego
 - – nadwrażliwego malkontenta
 - – „nałogowego krytykanta”
 - – gwiazdy w zespole
 - – wycofanego introwertyka
 - –...itd.

Inteligencja emocjonalna menedżera

- Uczucia i emocje w relacjach zawodowych – czym są i czy można je stłumić?
- Ćwiczenie umiejętności rozpoznawania własnych emocji i emocji innych ludzi
- **Trudna emocja: gniew**
 - – zrozumieć swój gniew – rola informacyjna i energetyczna gniewu
 - – fizjologia i dynamika uczucia gniewu
 - – asertywny, bezpieczny sposób wyrażania gniewu
 - – jak reagować na gniew pracownika?
 - – jak radzić sobie, kiedy to nas opanował gniew?
 - – co dalej po wybuchu?
 - – jak postępować ze „starym” gniewem? (zaskłości, dawne wpadki)
- **Trudne emocje: strach i wstyd**
 - – jak zachować spokój w trudnej sytuacji, jak świadomie sterować swoimi emocjami w biznesie?
 - – jak wykorzystywać strach do poprawy relacji z innymi ludźmi?
 - – intuicja w pracy – czym jest i czy warto się nią kierować w relacjach biznesowych?
- Emocje w pracy – jak wykorzystywać ich siłę? Przykłady uczestników szkolenia ich omówienie i opracowanie strategii poradenia sobie z nimi

Profilaktyka spadku motywacji do pracy Szefa

- Przyczyny obniżającego się poziomu motywacji – jak zapobiec tej sytuacji?
- Źródła stresu – indywidualne, organizacyjne, specyficzne dla stanowiska
- Autodiagnoza stresu zawodowego
- Zjawisko sumowania się stresu – źródła stresu w sytuacjach życiowych
- Typ osobowości A – osobowość, która generuje stres
- Techniki relaksacji i pokonywania stresu

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Asertywny Szef-część I- wykład	Trener Effectu	04-12-2025	09:15	10:45	01:30
2 z 11 Asertywny Szef-przerwa	Trener Effectu	04-12-2025	10:45	11:00	00:15
3 z 11 Asertywny Szef-część II- wykład	Trener Effectu	04-12-2025	11:00	12:45	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 11 Asertywny Szef-przerwa	Trener Effectu	04-12-2025	12:45	13:00	00:15
5 z 11 Asertywny Szef-część III-wykład	Trener Effectu	04-12-2025	13:00	14:15	01:15
6 z 11 Asertywny Szef-przerwa	Trener Effectu	04-12-2025	14:15	15:00	00:45
7 z 11 Asertywny Szef-część IV-wykład	Trener Effectu	04-12-2025	15:00	16:15	01:15
8 z 11 Asertywny Szef-część I-wykład	Trener Effectu	05-12-2025	09:00	10:45	01:45
9 z 11 Asertywny Szef-przerwa	Trener Effectu	05-12-2025	10:45	11:00	00:15
10 z 11 Asertywny Szef-część II-wykład	Trener Effectu	05-12-2025	11:00	12:15	01:15
11 z 11 Asertywny Szef-WALIDACJA-test	-	05-12-2025	12:15	12:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 966,77 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 599,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	163,90 PLN
Koszt osobogodziny netto	133,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Trener Effectu

Psycholog, doświadczony trener z bogatą praktyką rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne rekomendacja trenera I i II stopnia PTP (licencja trenera nr 170). Doradca biznesowy, coach, inspirator rozwoju osobistego menedżerów polskich i zagranicznych przedsiębiorstw. Pełni funkcję menedżera ds. szkoleń w Katowickiej Strefie Ekonomicznej S.A. Swoją karierę trenerską zaczynała na początku lat 90-tych prowadząc treningi i seminaria z asertywności pod okiem doświadczonych superwizorów PTP. Należała do grona osób zaangażowanych w poszukiwanie zastosowania metodologii treningu asertywności w biznesie w ramach prac Stowarzyszenia Trenerów Asertywności. Specjalizuje się w treningach asertywności, asertywność w pracy, jak być asertywnym, asertywność na co dzień, asertywna komunikacja, asertywny kupiec, asertywność menedżera.

Wykładowca w Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach (studia podyplomowe: „Psychologia menedżerska”, „Trener i menedżer szkoleń”), Warszawskiej Wyższej Szkole Informatyki (studia podyplomowe: „Zarządzanie projektem”).

Specjalizuje się w obszarze zarządzania i rozwoju potencjału kadry menedżerskiej ze szczególnym uwzględnieniem przedsiębiorstw produkcyjnych.

Ukończyła prestiżową szkołę coachów prowadzoną przez Erickson College International „The Art and Science of Coaching”, aktualnie w trakcie certyfikacji ICF.

Swoją przygodę z coachingiem rozpoczęła się w 2004 roku w trakcie współpracy trenerskiej z Pionem Bankowości Detalicznej BRE Banku S.A.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w formie papierowej

Informacje dodatkowe

Usługa w formie stacjonarnej.

Podana liczba godzin usługi dotyczy godzin lekcyjnych.

Cena szkolenia zawiera: udział w szkoleniu, materiały szkoleniowe i pomocnicze, konsultacje indywidualne z wykładowcą, certyfikat o podwyższeniu kwalifikacji zawodowych.

Organizujemy **szkolenia zamknięte**, prowadzone przez ekspertów, praktyków w danej branży. Koncentrujemy się na potrzebach dobrze zdefiniowanych. Dostarczamy rozwiązania dostosowane zarówno do oczekiwań Uczestników, ich sposobu pracy, jak i specyfiki Firmy, jej kultury organizacyjnej oraz wyznaczonych celów. Skorzystaj z naszego Katalogu autorskich programów albo wspólnie wypracujmy nową **oferę szkoleniową** uwzględniającą rzeczywiste potrzeby Twojej firmy.

Zapytaj o szkolenie zamknięte.

Adres

ul. Zdrojowa 3
43-450 Ustroń
woj. śląskie

SPA&Wellness Hotel Diament**** – komfortowy hotel, położony w uzdrowiskowej części Ustronia. Do dyspozycji Gości Centrum Wellness (basen z przeciwprądem, wodospad basenowy, jacuzzi, sauna sucha), basen. Możliwe jest zakwaterowanie w hotelu na dzień przed rozpoczęciem szkolenia od godziny 16:00 bez dodatkowych opłat. Kolacja w tym dniu w godz. 19:00 – 21:00.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Kuś

E-mail effect@effect.edu.pl

Telefon (+48) 662 297 689