



Centrum Organizacji
Szkoleń i
Konferencji SEMPER
Magdalena
Wolniewicz-Kesaria

★★★★☆ 4,5 / 5
2 055 ocen

Asertywność w Zarządzaniu - warsztaty praktyczne zwiększające efektywność działań kadry kierowniczej.

Numer usługi 2025/07/29/8282/2909884

1 943,40 PLN brutto
1 580,00 PLN netto
161,95 PLN brutto/h
131,67 PLN netto/h

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

👤 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 09.11.2026 do 10.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Prawo i administracja / Zamówienia publiczne

Grupa docelowa usługi

- właściciele firm
- managerowie
- osoby odpowiedzialne za zarządzanie zespołem oraz ich bezpośredni przełożeni
- specjaliści biorący udział zarządzaniu
- osoby zainteresowane zdobyciem umiejętności w zakresie procesów zarządzania zespołem pracowników.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

08-11-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

12

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wypracowanie i udoskonalenie wśród Uczestników szkolenia następujących umiejętności przydatnych w pracy efektywnego menedżera:

- wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy
- odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych
- przyjmowania krytyki, ocen i pochwał
- autentyczności
- elastyczności zachowań
- świadomości siebie (wad, zalet, opinii)
- wrażliwości na innych ludzi
- stanowczości
- samooceny

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: - ocenia jak odpowiednio reagować w różnych sytuacjach związanych z wykonywanym zawodem - identyfikuje własny styl uczenia się i wybiera sposoby dalszego kształcenia, - określa znaczenie komunikacji interpersonalnej oraz potrafi prawidłowo identyfikować i rozstrzygać dylematy związane z wykonywaniem zawodu.	 - Umiejętność dostosowania reakcji do różnorodnych kontekstów zawodowych - Wybór adekwatnych metod do dalszego kształcenia.	 Wywiad swobodny

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

Dzień 1

Wprowadzenie - wymiana doświadczeń.

Rodzaje zachowań interpersonalnych – omówienie zalet i wad każdego typu zachowania

- Zachowanie agresywne
- Zachowanie uległe
- Zachowanie manipulacyjne
- Zachowanie asertywne

Asertywność jako jeden ze sposobów zmniejszania kosztów psychicznych pracy

- Asertywność jako narzędzie radzenia sobie z: presją, manipulacją, krytyką
- Praktyczne wskazówki, trening umiejętności rozpoznawania prób wywierania presji i radzenia sobie z manipulacją i krytyką
- Obrona swoich praw
- Analiza własnych praw

Autodiagnoza własnego sposobu kontaktowania się z innymi – test

- Mapa asertywności, czyli określenie poziomu asertywności w różnych sferach życia
- W kierunku większej pewności siebie...
- Lepsze poznanie siebie -zasoby i słabe strony
- Analiza własnego potencjału
- Kierunki doskonalenia siebie Postawa asertywna
- Artykułowanie swoich potrzeb
- Wyrażanie własnego zdania
- Wyrażanie uczuć i emocji
- Uwzględnianie reakcji innych

Dzień 2

Techniki asertywności

- Asertywna odmowa
- Technika „zdartej płyty” (odmawianie, egzekwowanie praw i wyrażanie życzeń)
- Obrona własnych granic
- Zamiana oceny na opinię
- Radzenie sobie z krytyką (poszukiwanie krytyki, demaskowanie aluzji, „zamglanie”, uprzedzanie krytyki)

Asertywne komunikowanie się w sytuacjach trudnych i ekstremalnych

1. Najważniejsze zasady asertywnej komunikacji w sytuacjach ekstremalnych i konfliktowych
2. Rozwiązywanie problemów: analiza sytuacji, znajdowanie przyczyn, formułowanie problemów
3. Jak dokonywać obiektywnych sądów (zbieranie faktów, opinii oraz ich analiza)
4. Sposoby przekazywania trudnych decyzji i niepopularnych wiadomości

Asertywna komunikacja w zarządzaniu zespołem

1. Jak komunikować się w sposób jasny, przejrzysty, zrozumiały i asertywny,
2. W jaki sposób wspierać swoich podwładnych i oddziaływać na nich przykładem (własną asertywną postawą),
3. Jak wykorzystać asertywność podczas delegowania zadań, wydawania poleceń, rozliczania z powierzonych obowiązków
4. Menedżer w stresie stres jako nieodłączny czynnik towarzyszący naszym emocjom kiedy stres motywuje?
5. Jak wykorzystać w pracy dobre strony stresu
6. Użyteczne techniki relaksacyjne dla menedżerów.

Podsumowanie warsztatów - plan zmiany osobistej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Asertywność w Zarządzaniu - warsztaty praktyczne zwiększające efektywność działań kadry kierowniczej.	Trener SEMPER	09-11-2026	09:00	15:00	06:00
2 z 2 Asertywność w Zarządzaniu - warsztaty praktyczne zwiększające efektywność działań kadry kierowniczej.	Trener SEMPER	10-11-2026	09:00	15:00	06:00

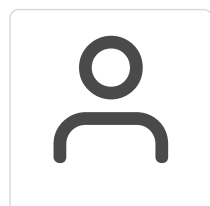
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 943,40 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 580,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	161,95 PLN
Koszt osobogodziny netto	131,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Trener SEMPER

To doświadczony trener z zakresu umiejętności miękkich, posiadający bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów. Jego pasją do rozwoju osobistego oraz zdolność do nawiązywania głębokiej relacji z uczestnikami wyróżniają go na rynku szkoleń.

Przez ostatnie dziesięć lat pracował z różnorodnymi grupami zawodowymi, od pracowników

korporacyjnych po przedsiębiorców i urzędników. Jego umiejętność dopasowywania treści szkoleń do potrzeb danej grupy sprawia, że uczestnicy zawsze odchodzą z wydarzenia z nową wiedzą i motywacją do działania.

Jego wyjątkowa zdolność do empatii pozwala mu tworzyć atmosferę zaufania i akceptacji, co jest kluczowe podczas pracy nad umiejętnościami miękkimi. Nie tylko przekazuje teorię, ale również inspirowanie uczestników do praktycznych działań i refleksji. Jego szkolenia są interaktywne i angażujące, co pomaga uczestnikom w skutecznym przyswajaniu materiału.

Ekspert posiada również certyfikaty z dziedziny coachingu oraz komunikacji międzyludzkiej, co dodatkowo podkreśla jego kompetencje jako trenera. Jego umiejętność słuchania, zadawania trafnych pytań i pomagania uczestnikom odkrywać ich własne potencjały jest niezastąpiona podczas indywidualnych sesji coachingowych.

Dzięki swojemu doświadczeniu i pasji do pracy, jest idealnym wyborem jako trener do szkoleń z zakresu umiejętności miękkich. Jego pozytywne podejście, zaangażowanie i profesjonalizm gwarantują skuteczne i inspirujące szkolenia, które pozostawiają trwały wpływ na uczestnikach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- otrzymujesz certyfikat wydany przez jedną z wiodących firm szkoleniowych w Polsce
- materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej
- masz dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu
- otrzymujesz indywidualną kartę rabatową upoważniającą do 10% zniżki na wszystkie kolejne szkolenia stacjonarne i online organizowane przez Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER

Warunki uczestnictwa

ZGŁOSZENIE NA USŁUGĘ

Rezerwacji miejsca szkoleniowego można dokonać za pośrednictwem BUR.

Dla jednostek budżetowych finansujących udział w szkoleniu w minimum 70% lub w całości ze środków publicznych stawka podatku VAT = ZW.

Informacje dodatkowe

- wygodna forma szkolenia - wystarczy dostęp do urządzenia z Internetem (komputer, tablet, telefon), słuchawki lub głośniki i ulubiony fotel
- szkolenie realizowane jest w nowoczesnej formie w wirtualnym pokoju konferencyjnym i kameralnej grupie uczestników
- bierzesz udział w pełnowartościowym szkoleniu - Trener prowadzi zajęcia "na żywo" - widzisz go i słyszysz
- pokaz prezentacji, ankiet i ćwiczeń widzisz na ekranie swojego komputera w czasie rzeczywistym.
- podczas szkolenia Trener aktywizuje uczestników zadając pytania, na które można odpowiedzieć w czasie rzeczywistym
- otrzymujesz certyfikat wydany przez jedną z wiodących firm szkoleniowych w Polsce
- masz dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu
- otrzymujesz indywidualną kartę rabatową upoważniającą do 10% zniżki na wszystkie kolejne szkolenia stacjonarne i online organizowane przez Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER

Warunki techniczne

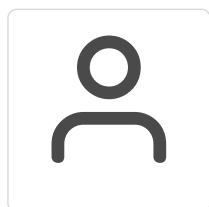
Wymagania techniczne:

- Platforma /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa - Platforma Zoom (<https://zoom-video.pl/>)

Wymagania sprzętowe:

- Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji - komputer, laptop lub inne urządzenie z dostępem do internetu
- Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik - minimalna prędkość łącza: 512 KB/sek
- Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów - komputer, laptop lub inne urządzenie z dostępem do internetu. Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania.
- Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line - od momentu rozpoczęcia szkolenia do momentu zakończenia szkolenia
- Potrzebna jest zainstalowana najbardziej aktualna oficjalna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera. Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy); 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej); System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS. Łącze internetowe o minimalnej przepustowości do zapewnienia transmisji dźwięku 512Kb/s, zalecane min. 2 Mb/s oraz min. 1 Mb/s do zapewnienia transmisji łącznie dźwięku i wizji, zalecane min. 2,5 Mb/s.

Kontakt



Angelika Poznańska

E-mail info@szkolenia-semper.pl

Telefon (+48) 570 590 060