



Adminis Sp. z o.o.

★★★★★ 4,9 / 5

2 004 oceny

Asertywność na co dzień: pozycje życiowe, strategie, techniki i zwroty

Numer usługi 2025/08/28/27513/2969093

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 27.09.2025 do 27.09.2025

885,60 PLN brutto

720,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	kadra pedagogiczno-opiekuńcza i administracyjna przedszkola „Jarzębinka”
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	26-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
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

Uczestnik rozwija kompetencje asertywnej komunikacji w codziennych sytuacjach. Poznaje pozycje życiowe (model E. Berne’a), cztery strategie komunikacyjne oraz techniki (asertywna prośba, odmowa, konkretyzacja krytyki). Potrafi stosować proste narzędzia cyfrowe do autorefleksji i komunikacji oraz wdraża eco-podejście do gospodarowania zasobami

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza – wyjaśnia różnice między pozycjami życiowymi, – wymienia cztery strategie komunikacyjne, – zna katalog zwrotów asertywnych, – zna zasady cyfrowej autorefleksji (quiz, tablica haseł). Umiejętności – rozpoznaje własną pozycję życiową i dokumentuje ją w aplikacji, – prowadzi rozmowę z użyciem zwrotu asertywnego, – stosuje techniki: prośba, odmowa, konkretyzacja krytyki, – tworzy cyfrową „kartkę asertywności” (Canva/Padlet), – wdraża eco-praktykę ograniczenia zasobów. Kompetencje społeczne – świadomie wybiera strategię komunikacyjną, – utrzymuje profesjonalizm w rozmowie, – stosuje eco-odpowiedzialność w pracy zespołowej.	test końcowy (min. 60% poprawnych). – poprawnie opisuje 4 pozycje życiowe, – wskazuje różnice między strategiami, – podaje min. 5 zwrotów asertywnych, – w symulacji używa 2 zwrotów asertywnych, – przeprowadza asertywną prośbę i odmowę, – w scenkach stosuje strategię adekwatną do sytuacji, – wykazuje umiejętność konstruktywnej odmowy, – prezentuje mini-plan eco-praktyki.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		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

Pozycje życiowe – źródła asertywności.

Rezultat: uczestnik wskazuje własną dominującą pozycję.

Cztery strategie komunikacyjne.

Rezultat: potrafi odróżnić zachowanie asertywne od uległego, agresywnego i manipulacyjnego.

Asertywne zwroty.

Rezultat: przygotowuje listę 5 zwrotów możliwych do zastosowania w codziennej pracy.

Techniki komunikacji – prośba, odmowa, konkretyzacja krytyki.

Rezultat: ćwiczy techniki w scenkach.

Komponent cyfrowo-eco: quiz autorefleksyjny, mini-plan eco-praktyki.

Rezultat: uczestnik przygotowuje eco-plan.

Podsumowanie i walidacja – test, scenki, prezentacje.

Rezultat: zalicza test ($\geq 60\%$), przedstawia produkt cyfrowy i eco-plan.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Pozycje życiowe – wprowadzenie i autorefleksja (+ pre-test 10')	Ewa Brach-Pogoda	27-09-2025	08:00	08:45	00:45
2 z 12 Walidacja usługi szkoleniowej	-	27-09-2025	08:00	15:15	07:15
3 z 12 Cztery strategie komunikacyjne – analiza i ćwiczenia	Ewa Brach-Pogoda	27-09-2025	08:45	09:30	00:45
4 z 12 Przerwa kawowa	Ewa Brach-Pogoda	27-09-2025	09:30	09:45	00:15
5 z 12 Asertywne zwroty – katalog i ćwiczenia	Ewa Brach-Pogoda	27-09-2025	09:45	10:30	00:45
6 z 12 Techniki komunikacji I: asertywna prośba	Ewa Brach-Pogoda	27-09-2025	10:30	11:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 12 Przerwa kawowa	Ewa Brach-Pogoda	27-09-2025	11:15	11:30	00:15
8 z 12 Techniki komunikacji II: odmowa i konkretyzacja krytyki	Ewa Brach-Pogoda	27-09-2025	11:30	12:15	00:45
9 z 12 Przerwa lunchowa	Ewa Brach-Pogoda	27-09-2025	12:15	13:00	00:45
10 z 12 Ćwiczenia praktyczne – scenki i odgrywanie ról	Ewa Brach-Pogoda	27-09-2025	13:00	13:45	00:45
11 z 12 Komponent cyfrowo-eco: quiz, mini-plan	Ewa Brach-Pogoda	27-09-2025	13:45	14:30	00:45
12 z 12 Podsumowanie i walidacja (test, prezentacje)	Ewa Brach-Pogoda	27-09-2025	14:30	15:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	885,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	720,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ewa Brach-Pogoda

Ewa Brach-Pogoda, mgr psychologii, psycholog stosowany (Uniwersytet Jagielloński), trener biznesu i konsultant HR z ponad 20-letnim doświadczeniem w rozwoju kadr. Certyfikowana w narzędziach Extended DISC®, „Trener i Konsultant Zarządzania” oraz Analiza Transakcyjna 101. Od 2009 r. prowadzi własną firmę szkoleniowo-doradczą, projektując i realizując szkolenia stacjonarne i online, webinary, konsultacje indywidualne oraz sesje Assessment/Development Center. Specjalizuje się w kompetencjach menedżerskich, interpersonalnych oraz komunikacji i współpracy zespołowej. Wcześniej pełniła funkcje HR Managera ds. rozwoju i szkoleń w Grupie Maspex (2005-2009) oraz Specjalisty ds. Szkoleń w Lajkonik Snacks (2009-2011), odpowiadając m.in. za politykę szkoleniową, projekty AC/DC, wdrożenia programów rozwojowych i procesów zmiany organizacyjnej. Karierę zaczynała jako Koordynator ds. Szkoleń w Małopolskiej Agencji Doradczo-Edukacyjnej, gdzie realizowała projekty szkoleń interpersonalnych i wdrożeń systemów zarządzania jakością. Realizowała warsztaty, coaching i projekty HR dla kilkudziesięciu organizacji, m.in. Bank Zachodni WBK, PARP, Urząd Marszałkowski w Krakowie, Pepsico, PZU, UBS PSC, Tauron Dystrybucja, Capgemini, Lufthansa, Black Red White, Bosch Rexroth, PKO BP, Narodowe Centrum Nauki oraz licznych uczelni i firm produkcyjnych. Łączy psychologię i biznes, pomagając liderom budować skuteczne, empatyczne i odporne zespoły.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- e-skrypt: „Asertywność na co dzień” (pozycje życiowe, cztery strategie komunikacyjne, przykłady zwrotów asertywnych, techniki: prośba, odmowa, konkretyzacja krytyki; instrukcje wykorzystania prostych narzędzi cyfrowych do autorefleksji; przykłady eco-praktyk w pracy przedszkolnej),
- certyfikat ukończenia (PDF)

Adres

ul. Starowiejska 30
30-698 Kraków
woj. małopolskie

ul. Starowiejska 30, 30-698 Kraków; projektor 4K, flipchart, recepcja z przekąskami i napojami;
Dostępność - wejście bez barier, toaleta adaptowana;
Bezpłatny parking przy budynku.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Roman Batko

E-mail roman.batko@adminis.com.pl

Telefon (+48) 604 261 998