

**Skuteczna Motywacja – Zarządzanie, Komunikacja, Asertywność-kurs**

Numer usługi 2025/09/29/15105/3040865

450,00 PLN brutto
450,00 PLN netto
28,13 PLN brutto/h
28,13 PLN netto/h

Akademia
Humanistyczno-
Ekonomiczna w
Łodzi

★★★★☆ 4,2 / 5

80 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 24.01.2026 do 25.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Uczestnikami kursu mogą być wszystkie osoby, które są zainteresowane poszerzeniem swoich kompetencji.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	21-01-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1571, z późn. zm.)
Zakres uprawnień	kursy i szkolenia

Cel

Cel edukacyjny

Potwierdza przygotowanie uczestników do pracy zespołowej, zmniejszenie ilości sytuacji stresowych oraz zwiększenie komfortu pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje własny styl komunikowania.	Rozróżnia kompetencje z zakresu asertywnej komunikacji i motywacji.	Test teoretyczny
	Diagnostuje styl komunikowania się.	Test teoretyczny
Definiuje czynniki wpływające na funkcjonowanie zespołu.	Kontroluje zarządzanie zespołem oraz role zespołowe.	Test teoretyczny
	Nadzoruje zespół poprzez swój autorytet.	Test teoretyczny
Obsługuje mapę asertywności.	Nadzoruje obszary w jakich członkowie zespołu przyjmują postawę asertywną, a w jakich nie.	Test teoretyczny
	Kontroluje przekazywanie krytyki.	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

Kurs skierowany jest do wszystkich osób zainteresowanych poszerzeniem swoich kompetencji. W przypadku uzbierania się minimalnej liczby uczestników tj. 10 osób kurs zostaje uruchomiony. Kursanci tworzą jedną grupę. Uczestnicy łączą się z prowadzącym poprzez Platformę Clickmeeting.

Zajęcia prowadzone są w trybie godzin dydaktycznych (45 minut) uwzględniających przerwę 15-minutową. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.

Walidacja przeprowadzona jest w formie testu wyboru udostępnionego każdemu z kursantów poprzez Platformę Clickmeeting.

Tematyka kursu obejmuje następujące zagadnienia:

CZYM JEST PRZYWÓDZTWO?

- kluczowe elementy przywództwa
- zasady budowania autorytetu przez menedżera
- droga od managera do lidera

KOMUNIKACJA Z PODWŁADNYMI

- informacja zwrotna
- wpływ informacji zwrotnej na motywację
- dlaczego feedback jest ważny
- jak przekazywać krytykę

SŁUCHAJ I ROZMAWIAJ - PODSTAWOWE KOMPETENCJE DOBREGO MANAGERA

- aktywne słuchanie
- zadawanie adekwatnych pytań
- komunikacja wspierająca budowanie zaufania
- dialog – nastawiony na poznanie potrzeb pracowników

ROLE ZESPOŁOWE

- koncepcja ról zespołowych
- jak określić rolę w zespole?

ZARZĄDZANIE ZESPOŁEM O RÓŻNYCH TYPACH OSOBOWOŚCI

- komunikacja i motywowanie pracowników w zespole zróżnicowanym
- twoje preferencje komunikacyjne i motywacyjne
- czego unikać, by nie demotywować swojego zespołu

ASERTYWNOŚĆ – CZYM JEST, A CZYM NIE JEST?

- idea i zasady zachowania asertywnego
- osobowość a asertywność – cechy człowieka asertywnego
- odróżnienie asertywności od zachowań agresywnych, manipulacyjnych lub uległych
- inteligencja emocjonalna i inteligencja społeczna a asertywność
- czy każdy może być asertywny?

MAPA ASERTYWNOŚCI, MOJE PRAWA I ICH OBRONA

- mapa asertywności – kwestionariusz diagnozujący obszary, w jakich obszarach uczestnik przyjmuje postawę asertywną, a w jakich nie
- lista moich praw – co oznaczają one w rzeczywistości
- obrona moich praw w sytuacjach społecznych i osobistych

ASERTYWNOŚĆ A MYŚLENIE O SOBIE

- praca nad poczuciem własnej wartości uczestników – analiza mocnych stron
- czym jest monolog wewnętrzny i jak nad nim pracować, by myśleć asertywnie
- ćwiczenia z komunikacji werbalnej i niewerbalnej w mówieniu o sobie – asertywna autoprezentacja
- budowanie pozytywnego wizerunku siebie w oparciu o własne zasoby
- co utrudnia mi bycie asertywnym?

- pojęcie granic osobistych – wyznaczanie własnych granic, respektowanie granic innych ludzi

TECHNIKI KOMUNIKACYJNE W ASERTYWNOŚCI

- asertywność a komunikacja
- zasady asertywnej komunikacji
- umiejętność słuchania
- mimika, gestykulacja, język ciała

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Czym jest przywództwo?	Marcin Wrzosekiewicz	24-01-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 14 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	24-01-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 14 Komunikacja z podwładnymi	Marcin Wrzosekiewicz	24-01-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 14 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	24-01-2026	12:15	12:30	00:15
5 z 14 Słuchaj i rozmawiaj - podstawowe kompetencje dobrego menedżera	Marcin Wrzosekiewicz	24-01-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 14 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	24-01-2026	14:00	14:15	00:15
7 z 14 Role zespołowe; Zarządzanie zespołem o różnych typach osobowości.	Marcin Wrzosekiewicz	24-01-2026	14:15	15:45	01:30
8 z 14 Asertywność - czym jest, a czym nie jest?	Marcin Wrzosekiewicz	25-01-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 14 Przerwa	Marcin Wrzosekiewicz	25-01-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 14 Mapa asertywności, moje prawa i ich obrona	Marcin Wrzolkiewicz	25-01-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 14 Przerwa	Marcin Wrzolkiewicz	25-01-2026	12:15	12:30	00:15
12 z 14 Asertywność a myślenie o sobie	Marcin Wrzolkiewicz	25-01-2026	12:30	14:00	01:30
13 z 14 Przerwa	Marcin Wrzolkiewicz	25-01-2026	14:00	14:15	00:15
14 z 14 Techniki komunikacyjne w asertywności	Marcin Wrzolkiewicz	25-01-2026	14:15	15:45	01:30

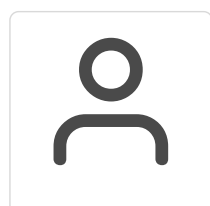
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	450,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	450,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	28,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	28,13 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Wrzolkiewicz

Specjalista w zakresie zarządzania i sprzedaży, pedagog oraz doradca zawodowy. Posiada szeroką wiedzę i umiejętności związane z zarządzaniem firmą, zarządzaniem procesami i jakością, budowaniem zespołu oraz sprzedażą. Jest trenerem biznesu oraz wieloletnim praktykiem biznesu na różnych szczeblach.

Przez ponad 15 lat wspiera rozwój managerów i specjalistów różnych branż, głównie w małych i średnich przedsiębiorstwach, poprzez różnorodne formy szkoleń stacjonarnych, field coaching, doradztwo, indywidualny coaching biznesowy i rozwojowy oraz szkolenia online. Realizuje wiele projektów sprzedażowych zarówno jako trener, jak i przedsiębiorca.

Posiada ponad 10 lat doświadczenia w prowadzeniu szkoleń z zakresu zarządzania firmą, zarządzania procesami i jakością, budowania zespołu, sprzedaży, komunikacji interpersonalnej oraz radzenia sobie ze stresem. Pracuje jako wykładowca i trener w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi oraz w FPD SP. Z O.O.

Trener posiada co najmniej 120 godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla dorosłych w ostatnich 2 latach (24 miesięcy) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia. Jest certyfikowanym konsultantem metody Insights Discovery oraz posiada certyfikat ACC ICF jako coach. Jest również akredytowanym coachem i mediatorem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne realizowane w trakcie szkolenia w formie m.in. plików dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie.

Informacje dodatkowe

Łączna liczba godzin kursu wynosi 16 (2 dni po 8 godzin). Kurs kończy się uzyskaniem certyfikatu wydanego przez uczelnię - **certyfikat wydawany jest w wersji elektronicznej.**

Warunki techniczne

Do uczestniczenia w zajęciach online

- Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest dostęp do sprzętu komputerowego, połączenie do Internetu, dostępem do kamery i mikrofonu.
- Połączenie jest również możliwe z telefonu po wcześniejszym zainstalowaniu aplikacji clickmeeting.
- Link umożliwiający uczestnictwo w zajęciach będzie udostępniany przed zajęciami wraz ze wskazaniem czasu trwania zajęć.

Wymagania, które muszą zostać spełnione:

Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy); 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);

System operacyjny taki jak Windows8 (zalecany Windows11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Wymagane jest korzystanie z Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge (Chromium), Yandex lub Opera.

Kontakt

Joanna Pietrzak

E-mail jpietrzak@ahelodz.pl

Telefon (+48) 422 995 633

