



REsources
ARKADIUSZ
FERDYNAND

Brak ocen dla tego dostawcy

Sztuka asertywności – szkolenie asynchroniczne, realizowane w formule e-learningowej, utworzone w narzędziu Articulate 360. jednorazowy dostęp.

Numer usługi 2025/11/19/176737/3158542

📍 zdalna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 2 h

📅 26.02.2026 do 26.02.2026

1 230,00 PLN brutto

1 000,00 PLN netto

615,00 PLN brutto/h

500,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	• Pracownicy wszystkich szczebli organizacji, • Osoby pracujące w zespołach projektowych, • Osoby narażone na stresujące sytuacje interpersonalne w pracy, • Osoby mające trudność z odmawianiem i wyrażaniem opinii.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	100
Data zakończenia rekrutacji	16-01-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna
Liczba godzin usługi	2
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

W ciągu 30 dni od ukończenia szkolenia, uczestnik wdroży minimum jedną technikę asertywnej komunikacji w relacjach zawodowych, co zostanie potwierdzone poprzez deklarację uczestnika w ankiecie końcowej lub raport od przełożonego, prowadząc do poprawy jakości współpracy w zespole.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje sytuacje, w których zachowanie asertywne jest najbardziej wskazane	Automatyczny test wiedzy (quiz końcowy)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia postawy asertywne od agresywnych i uległych	Automatyczny test wiedzy (quiz końcowy)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
3. Stosuje techniki asertywnej odmowy i wyrażania własnych opinii	Automatyczny test wiedzy (quiz końcowy)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna zasady wyrażania asertywnej informacji zwrotnej	Automatyczny test wiedzy (quiz końcowy)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Potrafi wykorzystać technikę „zdartej płyty”, komunikatu „ja” i świadomego wyrażania granic w sytuacjach zawodowych	Automatyczny test wiedzy (quiz końcowy)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Cel biznesowy

W ciągu 30 dni od ukończenia szkolenia, uczestnik wdroży minimum jedną technikę asertywnej komunikacji w relacjach zawodowych, co zostanie potwierdzone poprzez deklarację uczestnika w ankiecie końcowej.

Efekt usługi

Poprawa efektywności komunikacji wewnętrznej i współpracy między pracownikami, redukcja konfliktów interpersonalnych i zwiększenie satysfakcji z pracy.

Zaliczenie testu końcowego (minimum 80% poprawnych odpowiedzi w quizie online – potwierdzenie przyswojenia wiedzy).

Wypełniona ankieta wdrożeniowa – uczestnik opisuje realną sytuację zawodową, w której planuje lub już zastosował asertywne zachowanie (np. odmowa, wyrażenie opinii, informacja zwrotna).

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Quiz końcowy online – sprawdzenie wiedzy teoretycznej

- Uczestnik wypełnia test (min. 10 pytań zamkniętych).
- Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie min. **80% poprawnych odpowiedzi**.
- System automatycznie weryfikuje wynik – potwierdza osiągnięcie celów poznawczych.

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 jest realizowana przy wykorzystaniu licencji Articulate 360 personal, komercyjna dofinansowanej w ramach projektu „Nowa perspektywa dla BUR” nr FERS.01.03-IP.09-0019/23.

1. 1. Wprowadzenie do asertywności (15 min)

- Czym jest asertywność?
- Różnice: asertywność vs agresja vs uległość

1. Prawa osoby asertywnej (15 min)

- Twoje prawa w komunikacji
- Kiedy warto powiedzieć „nie”

1. Techniki asertywne (30 min)

- Komunikat „JA”
- Zdarta płyta
- Asertywna odmowa i krytyka
- Przykłady z życia zawodowego (interaktywne ćwiczenia)

1. Informacja zwrotna i stawianie granic (30 min)

- Jak przekazywać konstruktywny feedback
- Sposoby ochrony własnych granic z szacunkiem do innych

1. Podsumowanie i quiz końcowy (15 min)

- Najważniejsze zasady
- Quiz sprawdzający wiedzę (10 pytań zamkniętych)

1. Ankieta wdrożeniowa (15 min)

- Formularz deklaracji praktycznego zastosowania wiedzy
- Plan działania: jak zastosuję wiedzę w moim miejscu pracy

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 230,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	615,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	500,00 PLN

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Jednorazowy dostęp do szkolenia online.

Warunki techniczne

Warunki techniczne

- Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji:
- Dwu rdzeniowy procesor Intel Core i5 2,5 GHz i wyższy
- Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik:
- pobieranie: 10 Mb/s, wysyłanie: 5Mb/s
- Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

Kontakt



ARKADIUSZ FERDYNAND

E-mail info@resources.com.pl

Telefon (+48) 516 862 003