



FT POLSKA SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

686 ocen

Szkolenie - Asertywność i obrona przed manipulacjami

Numer usługi 2025/12/09/14533/3202485

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 28.02.2026 do 28.02.2026

1 000,00 PLN brutto

1 000,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Do udziału w warsztatach zapraszamy:

- Osoby, które chcą poprawić komunikację ze współpracownikami,
- Osoby reagujące emocjonalnie na krytykę,
- Osoby, które nie potrafią stawiać granic i egzekwować wykonania zadań,
- Osoby przyjmujące na siebie zadania współpracowników, przez co zaniedbują swoje obowiązki lub zostają "po godzinach",
- Osoby potrzebujące wzmocnić pewność siebie,
- Osoby łatwo ulegające wpływom.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

27-02-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

10

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do stosowania praktycznych technik i narzędzi, umożliwiających wyrażanie własnego zdania w sytuacjach, w których czują obawę, unikają ich lub reagują emocjonalnie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
charakteryzuje typologie zachowań i postaw asertywnych	definiuje co to jest agresja, uległość, manipulacja, asertywność oraz bariery asertywności	Test teoretyczny
buduje własny warsztat asertywności	- definiuje poczucie własnej wartości oraz pewności siebie - definiuje tryby asertywności	Wywiad swobodny
charakteryzuje zasady i techniki asertywnej odmowy	- definiuje technikę zdartej płyty - definiuje technikę odroczenia asertywnego - definiuje technikę zasłony dymnej - definiuje technikę komunikatu podtrzymującego - definiuje technikę zmiękczenia	Test teoretyczny
tworzy mapę asertywności	- definiuje pojęcie mapy asertywności - stosuje metodę zapobiegania konfliktom	Test teoretyczny
wyraża swoje myśli i opinie w sposób asertywny	wypowiedzi są zgodne z modelem asertywnej komunikacji	Wywiad swobodny
	jasno i konsekwentnie broni swoich granic, np. w sytuacji nacisku	Wywiad swobodny
	unika ulegania lub agresji, utrzymując równowagę między stanowczością a otwartością	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

Szkolenie jest realizowane w godzinach dydaktycznych - 45min, w formie wykładu teoretycznego. Dodatkowo w trakcie szkolenia przewidziane są dwie przerwy 15 minutowe. Przerwy nie są ujęte w polu „Liczba godzin dydaktycznych”, ale są wliczone do tabeli z harmonogramem zajęć

1. Asertywność – to więcej niż mówienie „nie” (90min teoria)

- Mity o nieasertywnych osobach
- Czym jest „głęboka asertywność”
- Zachowania nieasertywne oraz ich konsekwencje:
- Jak ocenić, czy zachowujesz się asertywnie
- Kiedy zachowanie nieasertywne jest dobrym wyborem
- Jakie korzyści płyną z asertywności a jakie są ryzyka
- Matryca asertywności

2. Asertywna postawa - wyrzucamy bariery asertywności z Twojej głowy (45min praktyka)

- Mechanizmy obronne
- Antyasertywne myślenie
- Wartości, potrzeby, przekonania
- Prawa asertywne

3. Twój warsztat asertywności – zbuduj swoją wewnętrzną siłę (60min teoria oraz 60min praktyka)

- Odwaga
- Poczucie własnej wartości
- Pewność siebie
- Tryby asertywności: responsywny i reaktywny
- Strefa komfortu i strefa rozwoju

4. Trening asertywności (60min teoria oraz 45min praktyka)

- Technika Asertywnej odmowy
- Technika Zdartej płyty
- Techniki odroczenia asertywnego
- Technika Otwartych drzwi
- Techniki Jujitsu
- 6 kroków, by stać się lepszym odbiorcą krytyki

5. Konflikty w relacjach – jak im przeciwdziałać i rozwiązywać je asertywnie (mapa asertywności) - (40min teoria oraz 20min praktyka)

- Analiza transakcyjna
- Asertywność bez poczucia winy
- Asertywność bez poczucia krzywdy
- Obrona przed atakiem werbalnym/agresją słowną
- Konfrontacja przekonań
- NVC - komunikacja bez przemocy wg Marshalla Rosenberga

6. Walidacja - 30min

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 1. Asertywność – to więcej niż mówienie „nie”	Ewelina Woszczyk	28-02-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 8 Przerwa	Ewelina Woszczyk	28-02-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 8 2. Asertywna postawa - wyrzucamy bariery asertywności z Twojej głowy	Ewelina Woszczyk	28-02-2026	10:45	11:30	00:45
4 z 8 3. Twój warsztat asertywności – zbuduj swoją wewnętrzną siłę	Ewelina Woszczyk	28-02-2026	11:30	13:30	02:00
5 z 8 Przerwa	Ewelina Woszczyk	28-02-2026	13:30	13:45	00:15
6 z 8 4. Trening asertywności	Ewelina Woszczyk	28-02-2026	13:45	15:30	01:45
7 z 8 5. Konflikty w relacjach – jak im przeciwdziałać i rozwiązywać je asertywnie	Ewelina Woszczyk	28-02-2026	15:30	16:30	01:00
8 z 8 Walidacja	-	28-02-2026	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

100,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ewelina Woszczyk

Obecnie jestem studentką II roku (4 semestr) psychologii (o specjalności: psychologia kliniczna i osobowości) w Wyższej Szkole Biznesu – National Louis University z siedzibą w Nowym Sączu.

Moja ścieżka edukacji:

Lata: 2002-2005 Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie – Administracja studia licencjackie

Lata: 2005-2008 Wyższa Szkoła Stosunków Międzynarodowych w Łodzi – Stosunki

międzynarodowe studia magisterskie.

Posiadam doświadczenie w prowadzeniu szkoleń z doradztwa zawodowego oraz kompetencji miękkich. Przedmiot szkoleń to: trening asertywności, emocje, zarządzanie emocjami, sukces zawodowy i sposoby na jego osiągnięcie, stres i efektywne sposoby radzenia sobie ze stresem, czynniki stresu w miejscu pracy, siła perswazji, konflikt w miejscu pracy, sposoby radzenia sobie z naciskiem, przyjmowanie krytyki, cel i sposoby jego osiągnięcia, motywacja, analiza motywacji do pracy, manipulacja, odwaga w życiu zawodowym, aktywność na rynku pracy, samoocena, system wartości autoprezentacja, rozmowa kwalifikacyjna, słowa mają wielką moc... - O ludziach uwieczonych w „zaklęciach” rodziców (wpływ niszczących i wzmacniających przekazów na poczucie własnej wartości). W ciągu ostatnich 5 lat do nadal łącznie zrealizowałam ponad 360h szkoleń.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników po zakończonym szkoleniu otrzyma niezbędne materiały dydaktyczne w formie elektronicznej na maila (celem ochrony środowiska przed koniecznością drukowania materiałów szkoleniowych). Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzyma - certyfikat ukończenia.

W trakcie szkolenia zaplanowano dwie przerwy:

- 15 min każda - przerwa kawowa

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zebranie się grupy co najmniej grupy 2 osób. Jeśli grupa się nie zbierze, zostanie wyznaczony inny nowy termin szkolenia.

Informacje dodatkowe

Istnieje możliwość zastosowania zwolnienia z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

- Za godzinę zajęć uznaje się: godzinę dydaktyczną 45min.

Rozliczenie godzin dydaktycznych na godziny zegarowe (zgodnie z harmonogramem):

10godzin dydaktycznych x 45min = 450min

450min / 60min = 7,5h zegarowej

Przerwy: 15min + 15min = 30min

Łącznie: 7,5h + 0,5h = 8h zegarowej

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



Ewa Jaworska

E-mail biuro@ftpolska.pl

Telefon (+48) 533 313 206