



Grupa Szkoleniowa  
SOLBERG Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

583 oceny

## Szkolenie - Trening asertywności w biznesie

Numer usługi 2025/12/15/159753/3212544

- 📅 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 10:00 h
- 📅 31.08.2026 do 31.08.2026

1 107,00 PLN brutto  
900,00 PLN netto  
110,70 PLN brutto/h  
90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Organizacja

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane dla każdego, kto chce wypracować postawę asertywności.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu:

- Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1
- Nowy start w Małopolsce z EURESem
- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
- Kierunek - Rozwój
- Działanie 5.11 Kształcenie Ustawiczne
- Bony rozwojowe dla pracodawców z województwa Łódzkiego
- Zawodowa reaktywacja
- Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój
- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
- NETBON 2

„Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

8

### Data zakończenia rekrutacji

24-08-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

10

# Cel

## Cel edukacyjny

Asertywność to umiejętność okazywania szacunku sobie i innym na wielu płaszczyznach współdziałania. Jest niezbędną kompetencją przyszłości i wspaniałym narzędziem do budowania zdrowych relacji, zaufania i autorytetu wśród naszych współpracowników. Asertywna postawa determinuje jakość naszych relacji osobistych i zawodowych, a jej brak znacząco wpływa na nasze samopoczucie i pewność siebie.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

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

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

## Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

Czas trwania warsztatu to 1 dzień szkoleniowy.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych.

Usługa trwa:

- 10 h dydaktycznych x 45 minut

- 45 minut przerwy x 2 dni

- 2 x 10 min test wiedzy- walidacja

Przerwy nie są wliczone są w czas trwania usługi.

---

## PROGRAM SZKOLENIA

---

### PRETEST

#### Moduł I:

##### Psychologiczne źródła twojej postawy

- Samoświadomość, samoocena vs normy społeczne i wychowanie.
- Postawy w kontaktach interpersonalnych.
- Świadomość praw osobistych i własnego potencjału.
- Określ swoją strefę komfortu- terytorium psychologiczne.
- Czym jest i od czego zależy postawa asertywna.
- 5 praw wg Herberta Fensterheima\

#### Moduł II:

##### Asertywne komunikowanie się

- Komunikaty opiniotwórcze i oceniające.
- Dr Albert Ellis - terapia racjonalno-emotywna -zmiana przekonań.
- ABC Emocji – Racjonalna Terapia Zachowań – porozmawiajmy o faktach.

#### Moduł III :

##### Asertywność w pracy

- Jak być asertywnym w pracy?Co robić w takich sytuacjach, by nie stracić kolegów i obronić własne terytorium psychologiczne?
- Asertywność wśród współpracowników i w stosunku do szefa.
- Konstruktywna informacja zwrotna.

#### Moduł IV:

##### Techniki zachowań asertywnych

- Asertywne odmawianie
- Asertywne prośby
- Model asertywnego wyrażania polecenia
- Techniki asertywnego radzenia sobie z krytyką
- Asertywne wyrażanie pochwał
- Asertywna krytyka
- Konfrontacja przekonań

### POSTTEST

Na koniec szkolenia odbędzie się test teoretyczny sprawdzający wiedzę z zakresu nabytych kompetencji.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

| Przedmiot / temat                                     | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 9</div> WALIDACJA - PRETEST - test online    | -              | 31-08-2026            | 08:00               | 08:10               | 00:10         |
| <div>2 z 9</div> Psychologiczne źródła twojej postawy | Natalia Kluska | 31-08-2026            | 08:10               | 09:30               | 01:20         |
| <div>3 z 9</div> Przerwa                              | Natalia Kluska | 31-08-2026            | 09:30               | 09:40               | 00:10         |
| <div>4 z 9</div> Asertywne komunikowanie się          | Natalia Kluska | 31-08-2026            | 09:40               | 11:55               | 02:15         |
| <div>5 z 9</div> Przerwa                              | Natalia Kluska | 31-08-2026            | 11:55               | 12:20               | 00:25         |
| <div>6 z 9</div> Asertywność w pracy                  | Natalia Kluska | 31-08-2026            | 12:20               | 14:35               | 02:15         |
| <div>7 z 9</div> Przerwa                              | Natalia Kluska | 31-08-2026            | 14:35               | 14:45               | 00:10         |
| <div>8 z 9</div> Techniki zachowań asertywnych        | Natalia Kluska | 31-08-2026            | 14:45               | 16:05               | 01:20         |
| <div>9 z 9</div> WALIDACJA - POSTTEST - test online   | -              | 31-08-2026            | 16:05               | 16:15               | 00:10         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 107,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 900,00 PLN   |

Koszt osobogodziny brutto

110,70 PLN

Koszt osobogodziny netto

90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Natalia Kluska

Od ponad 18 lat działa w świecie nowych technologii i przywództwa, prowadząc zespoły od kilku do ponad 100 osób w środowiskach o wysokiej dynamice zmian. Jako dyrektorka działów inżynierskich w międzynarodowych firmach zarządzała w czasach pandemii, reorganizacji i przejęć, tworząc kulturę odpowiedzialności, innowacji i wysokich wyników. Doskonale rozumie realia napięć między działami, rozmytej odpowiedzialności, przeciążonych liderów i wypalonych zespołów – oraz wie, jak zamieniać te wyzwania w trwałe sukcesy.

Obecnie, prowadząc działalność szkoleniową i konsultingową, wspiera liderów, zespoły i organizacje w rozwoju opartym na autentyczności, wiedzy i odwadze. Łączy doświadczenie menedżerskie z coachingiem, metodykami zwinnymi oraz narzędziami psychometrycznymi i narzędziami AI, pomagając osiągać wyniki bez wypalenia.

Szkoli firmy z sektora MŚP, z sektora publicznego, osoby fizyczne, międzynarodowe korporacje, Inkubatory Przedsiębiorczości i Urzędy Miast. Posiada doświadczenie min 10 letnie w zakresie objętym tematem szkolenia.

Ekspert w zakresie :

Wykorzystaniu AI w pracy – na poziomie zarówno podstawowym, jak i zaawansowanym,  
Przywództwie opartym na autentyczności i realnym wpływie,  
Rozwoju liderów i zespołów w środowiskach wysokiej presji,  
Transformacjach zwinnych i optymalizacji procesów biznesowych,  
Wykorzystaniu AI w produktywności i zarządzaniu,  
Coachingowym wsparciu w przełomowych momentach kariery i biznesu,

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej - pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie (pdf, word) po zakończonym szkoleniu wysłany mailem z materiałem w postaci e - booka w formacie pdf.

### Informacje dodatkowe

**Szkolenia dofinansowane są zwolnione z podatku :** usługa szkoleniowa mająca charakter usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, jest finansowana ze środków publicznych w co najmniej 70% - zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 poz. 1722) w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

FIRMY/ OSOBY NIE KORZYSTAJĄCE Z DOFINANSOWANIA OBJĘTE SĄ STAWKĄ VAT 23 %

# Warunki techniczne

Forma zdalna usługi. Szkolenie odbywa się za pomocą platformy szkoleniowej

## MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy)

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja)

Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD)

Kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki.

Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć do szkolenia. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed szkoleniem oraz wpisanie imienia i nazwiska oraz adresu email w oknie logowania.

Ważność linku - do zakończenia szkolenia wg. harmonogramu szkolenia.

Prędkość połączenia można zweryfikować pod adresem: <https://www.speedtest.pl/>

Szkolenie będzie rejestrowane/ nagrywane w celu umożliwienia monitoringu i kontroli przez instytucję nadzorującą realizację usług z dofinansowaniem.

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie swojego wizerunku w wyżej wymienionych celach.

## Kontakt



**MARZENA MRUKWA**

**E-mail** [biuro@solberg-szkolenia.pl](mailto:biuro@solberg-szkolenia.pl)

**Telefon** (+48) 33 3003 145