



## Asertywna Komunikacja - szkolenie

Numer usługi 2025/12/16/20306/3216323

900,00 PLN brutto  
731,71 PLN netto  
112,50 PLN brutto/h  
91,46 PLN netto/h

Szkoła Męskiego  
stylu Agnieszka  
Świst-Kamińska

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 18.05.2026 do 18.05.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Identyfikatory projektów</b>	Akademia HR
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane do pracowników i kadry kierowniczej, którzy w pracy zawodowej prowadzą rozmowy z klientami, współpracownikami lub przełożonymi i chcą rozwijać umiejętność asertywnej komunikacji. Uczestnicy posiadają min. 6–12 miesięcy doświadczenia zawodowego na stanowiskach wymagających kontaktów interpersonalnych. Nie jest wymagana specjalistyczna wiedza – szkolenie ma charakter teoretyczno-praktyczny.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	11-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	8
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie u uczestników umiejętności asertywnej komunikacji w relacjach zawodowych, umożliwiającej jasne wyrażanie własnych potrzeb, opinii i granic z poszanowaniem rozmówcy.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą dotyczącą asertywnej komunikacji i stylów komunikacji	<ul style="list-style-type: none"><li>• definiuje pojęcie asertywności i odróżnia styl asertywny od uległego i agresywnego</li><li>• charakteryzuje podstawowe zasady skutecznej komunikacji interpersonalnej</li><li>• omawia typowe trudne sytuacje komunikacyjne w pracy i sposoby ich rozwiązywania</li></ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje i dobiera techniki asertywnej komunikacji w różnych sytuacjach zawodowych	<ul style="list-style-type: none"><li>• identyfikuje sytuacje wymagające zastosowania asertywnej komunikacji</li><li>• dobiera odpowiednie techniki asertywnej komunikacji w opisanych przypadkach</li><li>• wskazuje poprawne sformułowania komunikatów asertywnych, odmów i informacji zwrotnych</li></ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Jest świadomy znaczenia asertywnej komunikacji w relacjach zawodowych	<ul style="list-style-type: none"><li>• uzasadnia wpływ stylu komunikacji na relacje z klientami, współpracownikami i przełożonymi</li><li>• deklaruje gotowość do stosowania zasad asertywnej komunikacji w pracy</li><li>• rozróżnia konsekwencje stosowania zachowań asertywnych, uległych i agresywnych</li></ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

# Program

## Grupa docelowa:

Szkolenie jest adresowane do pracowników, menedżerów oraz właścicieli firm, którzy chcą poprawić komunikację w zespole, zwiększyć asertywność i lepiej radzić sobie w sytuacjach konfliktowych. Szkolenie może być również realizowane z udziałem osób z niepełnosprawnością.

## Cel edukacyjny:

Uczestnik nabywa wiedzę i umiejętności w zakresie asertywnej komunikacji, rozpoznawania własnych i cudzych zachowań nieasertywnych, wzmocnienia pewności siebie oraz radzenia sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych.

## Czas trwania:

- 8 godzin online w czasie rzeczywistym
- Szkolenie prowadzone w godzinach dydaktycznych
- Podział czasu: 4 godziny teoretyczne, 4 godziny praktyczne (ćwiczenia, symulacje i studia przypadków)

## Zakres tematyczny szkolenia

### Moduł 1. Wprowadzenie do asertywności

- Mity o nieasertywnych osobach – kto tak naprawdę jest asertywny
- Czym jest „głęboka asertywność”
- Jak właściwie rozumieć asertywność
- Jak ocenić własne zachowania pod kątem asertywności
- Korzyści i ryzyka wynikające z asertywności

### Moduł 2. Skąd się bierze brak asertywności?

- Przyczyny nieasertywnych zachowań
- Zachowania nieasertywne i ich konsekwencje: agresja, uległość, manipulacja
- Kiedy zachowanie nieasertywne może być odpowiednie

### Moduł 3. Wewnętrzne blokady i przekonania

- Anty-asertywne myślenie – jak zmieniać negatywny monolog wewnętrzny
- Negatywne przekonania o sobie i ich wpływ na komunikację
- Powinności, wartości, potrzeby i mechanizmy obronne – jak świadomie reagować

### Moduł 4. Twoje prawa i Twoja odwaga

- Prawa asertywne – jakie masz prawa i jak z nich korzystać
- Jak wzbudzić w sobie odwagę w trudnych sytuacjach
- Trening 7 kroków skutecznego uruchamiania asertywnego zachowania

### Moduł 5. Wzmacnianie siebie

- Poczucie własnej wartości i pewności siebie – jak je wzmacniać
- Asertywność bez poczucia winy – reagowanie w zgodzie ze sobą

### Moduł 6. Asertywność w relacjach i w konflikcie

- Konflikty w relacjach i asertywna obrona przed manipulacją
- Wyrażanie własnego zdania w sytuacjach niezgody
- Techniki zmiany kierunku rozmowy i konstruktywnego dialogu:
  - Technika „Karty na stół”
  - Technika „Otwarte Drzwi”
- Ćwiczenia praktyczne i symulacje sytuacji konfliktowych

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Moduł 1. Wprowadzenie do asertywności	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	18-05-2026	09:00	10:00	01:00
<b>2 z 7</b> Moduł 2. Skąd się bierze brak asertywności?	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	18-05-2026	10:00	11:00	01:00
<b>3 z 7</b> Moduł 3. Wewnętrzne blokady i przekonania	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	18-05-2026	11:00	12:00	01:00
<b>4 z 7</b> Moduł 4. Twoje prawa i Twoja odwaga	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	18-05-2026	12:00	13:00	01:00
<b>5 z 7</b> Moduł 5. Wzmacnianie siebie	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	18-05-2026	13:00	14:00	01:00
<b>6 z 7</b> Moduł 6. Asertywność w relacjach i w konflikcie	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	18-05-2026	14:00	15:00	01:00
<b>7 z 7</b> Walidacja	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	18-05-2026	15:00	15:20	00:20

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	731,71 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA

Mgr Pedagogiki, coach i trener biznesu. Od 10 lat prowadzi szkolenia grupowe i warsztaty rozwojowe z zakresu kompetencji miękkich, w tym komunikacji interpersonalnej, autoprezentacji, asertywności i budowania wizerunku, również dla osób z niepełnosprawnością.

Specjalizuje się we wspieraniu rozwoju osobistego i zawodowego uczestników, łącząc wiedzę z pedagogiki i doświadczenie coachingowe.

## Informacje dodatkowe

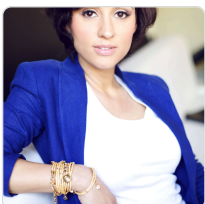
### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają **prezentację szkoleniową w formacie PDF**, zawierającą wszystkie najważniejsze treści omawiane podczas szkolenia, przykłady, ćwiczenia oraz wskazówki praktyczne. Materiały te będą przesłane drogą mailową przed rozpoczęciem szkolenia lub udostępnione do pobrania w trakcie sesji online.

## Warunki techniczne

1. **Platforma szkoleniowa:** Szkolenie prowadzone jest za pośrednictwem **Google Meet**, umożliwiającej kontakt face-to-face między prowadzącym a uczestnikami.
2. **Sprzęt uczestnika:** Uczestnik powinien dysponować komputerem, laptopem lub tabletem z dostępem do kamery i mikrofonu.
3. **Parametry łącza internetowego:** Stabilne połączenie z Internetem o minimalnej przepustowości 5 Mb/s w górę i w dół, zapewniające płynny obraz i dźwięk podczas sesji online.
4. **Oprogramowanie:** Aktualna przeglądarka internetowa obsługująca Google Meet lub aplikacja Google Meet, umożliwiająca korzystanie z funkcji czatu, dzielenia ekranu oraz pobranie materiałów szkoleniowych (prezentacja PDF).
5. **Środowisko pracy:** Ciche miejsce umożliwiające aktywny udział w szkoleniu, w tym korzystanie z kamery i mikrofonu podczas ćwiczeń praktycznych oraz dyskusji grupowych.

## Kontakt



### AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA

**E-mail** [ask@szkolameskiegostylu.pl](mailto:ask@szkolameskiegostylu.pl)

**Telefon** (+48) 513 125 202