



Asertywność i pewność siebie w pracy zawodowej

Numer usługi 2025/12/29/124551/3230879

350,00 PLN brutto

350,00 PLN netto

21,88 PLN brutto/h

21,88 PLN netto/h

DEJKO JOANNA
STUDIUM
DOSKONALENIA
ZDOLNOŚCI
POZNAWCZYCH

Brak ocen dla tego dostawcy

📄 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 17.10.2026 do 18.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób pracujących zawodowo, które chcą wzmocnić umiejętność asertywnej komunikacji i budowania pewności siebie w relacjach zawodowych. W szczególności dedykowane jest pracownikom administracji publicznej i prywatnej, kadry menedżerskiej, liderom zespołów, nauczycielom, pedagogom, pracownikom socjalnym oraz osobom pracującym w zawodach wymagających częstych kontaktów interpersonalnych. Szkolenie adresowane jest do osób, które chcą skuteczniej wyrażać swoje potrzeby, stawiać granice i radzić sobie w trudnych sytuacjach zawodowych.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	6
Forma prowadzenia usługi	mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Rozwój umiejętności asertywnej komunikacji i pewności siebie

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi asertywnie komunikować swoje potrzeby i opinie oraz wykazywać pewność siebie w sytuacjach zawodowych	Poprawne stosowanie technik asertywności, aktywny udział w ćwiczeniach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Cel biznesowy

zwiększenie efektywności komunikacji i pewności podejmowania decyzji

Efekt usługi

umiejętność asertywnego komunikowania się i wyrażania potrzeb

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

praktyczne ćwiczenia, symulacje

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

- wprowadzenie do asertywności,
- techniki wyrażania potrzeb,
- ćwiczenia praktyczne,
- analiza sytuacji zawodowych

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 4

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Wprowadzenie do asertywności i pewności siebie; Poczucie własnej wartości i pewność siebie w pracy	Joanna Dejko	17-10-2026	08:00	11:00	03:00
2 z 4 Komunikacja asertywna; Asertywne reagowanie w sytuacjach trudnych; Podsumowanie dnia	Joanna Dejko	17-10-2026	11:00	16:00	05:00
3 z 4 Asertywność w relacjach zawodowych; Pewność siebie w sytuacjach wystąpień i rozmów zawodowych	Joanna Dejko	18-10-2026	08:00	12:00	04:00
4 z 4 Granice psychiczne i zarządzanie emocjami; Wzmacnianie postawy asertywnej w dłuższej perspektywie; Podsumowanie szkolenia i plan wdrożenia	Joanna Dejko	18-10-2026	12:00	16:00	04:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	350,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	350,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	21,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	21,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Dejko

psycholog z doświadczeniem w szkoleniach interpersonalnych i warsztatach kompetencji miękkich oraz prowadzeniu warsztatów z asertywności i pewności siebie w środowisku zawodowym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

prezentacje, scenariusze ćwiczeń

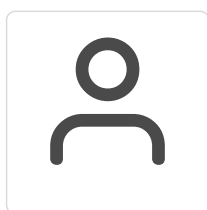
Warunki uczestnictwa

pełnoletni uczestnicy, chęć aktywnego udziału

Warunki techniczne

stabilne łącze internetowe, kamera, mikrofon

Kontakt



Joanna Dejko

E-mail asiadejko@op.pl

Telefon (+48) 515 055 704