



## 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)

🕒 16:00 h

📅 17.10.2026 do 18.10.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Grupa docelowa usługi</b>	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.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	6
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<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

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
<b>1 z 4</b> 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
<b>2 z 4</b> Komunikacja asertywna; Asertywne reagowanie w sytuacjach trudnych; Podsumowanie dnia	Joanna Dejko	17-10-2026	11:00	16:00	05:00
<b>3 z 4</b> Asertywność w relacjach zawodowych; Pewność siebie w sytuacjach wystąpień i rozmów zawodowych	Joanna Dejko	18-10-2026	08:00	12:00	04:00
<b>4 z 4</b> 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](mailto:asiadejko@op.pl)

**Telefon** (+48) 515 055 704