



Szkolenie Asertywność zaawansowana "Zrozumieć siebie, zrozumieć innych", z wykorzystaniem porozumienia bez przemocy (NVC) Poziom II

Numer usługi 2026/01/07/191268/3242448

2 435,40 PLN brutto

1 980,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Maleszko.edu

URSZULA

GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

59 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 22:00 h

📅 20.06.2026 do 21.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa skierowana jest do osób, które posiadają już podstawowe kompetencje w zakresie asertywności i chcą rozwijać dalej kompetencje w zakresie asertywnej komunikacji, wejść na poziom zaawansowany i/lub uczestniczyły już w naszym szkoleniu podstawowym "Zarządzanie stresem i emocjami w relacjach oraz asertywna komunikacja".

Szkolenie polecamy w szczególności:

- osobom, które uczestniczyły w firmie Maleszko.edu w szkoleniu "Asertywność i zarządzanie stresem w relacjach"
- osobom, które chcą podnieść swoje kompetencje w zakresie asertywnej, opartej na porozumieniu bez przemocy komunikacji
- osobom, którym zależy na budowaniu wartościowych i szczerych relacji zawodowych i prywatnych
- osób, które doskonalic asertywną komunikację i przejść na poziom zaawansowany

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

17-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

22

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie Uczestników do zaawansowanego stosowania asertywności oraz komunikacji w nurcie porozumienia bez przemocy, poprzez rozwój umiejętności rozpoznawania potrzeb, uczuć, obserwacji i strategii działania. Po zakończeniu usługi Uczestnicy będą potrafili: świadomie wyrażać siebie, odróżniać ocenę od obserwacji, potrzeby od żądań i strategii oraz prowadzić odpowiedzialną, konstruktywną komunikację, wspierającą porozumienie i rozwiązywanie sytuacji trudnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Odróżnia potrzeby od strategii ich zaspakajania	Wskazuje poprawnie potrzeby i strategię w podanych przykładach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna elementy modelu komunikacji Porozumienia bez przemocy	Poprawnie wybiera elementy modelu komunikacji nvc	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna język obserwacji, rozpoznaje ocenę, osąd, uogólnienie, szufladkowanie, interpretację	W przykładowych sytuacjach wskazuje poprawnie wypowiedzi będące obserwacją	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umie wyrazić słownie uczucia	Wskazuje poprawnie czy w podanym przykładzie wyrażono uczucia czy myśli	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna założenia dotyczące potrzeb w porozumieniu bez przemocy	Wskazuje poprawnie założenia dotyczące potrzeb nvc	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wie czym jest branie odpowiedzialności za własne uczucia	W przykładowych wypowiedziach poprawnie wskazuje zdania, w których podmiot bierze odpowiedzialność za własne uczucia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umie odróżnić potrzebę od żądania	W przykładowej sytuacji prawidłowo wskazuje komunikację opartą na prośbie a nie żądaniu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wie czym jest wyparcie się odpowiedzialności	Wskazuje w podanych wypowiedziach wypowiedzi będące wyparciem się odpowiedzialności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Asertywność - główne założenia, podstawy, prawdy i mity o asertywności
2. Koncepcja komunikacji w świetle NVC, Marshall'a B. Rosenberga (Porozumienie bez przemocy)
3. Spostrzeżenia bez ocen - fakty a interpretacje i komunikacja oparta na faktach
4. Komunikacja, która blokuje porozumienie (osądy, porównania, wyparcie)
5. Trening rozpoznawania i wyrażania uczuć (swoich i innych) w relacjach międzyludzkich
6. Słuchanie uchem potrzeb i nazywanie potrzeb

Czas trwania szkolenia

Szkolenie trwa 22 godziny dydaktyczne (1 godzina = 45 min), w tym 14 godzin stanowi część praktyczna, 7 godzin część teoretyczna, 1 godzinę walidacja. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Walidacja jest wliczana w czas trwania usługi.

Walidacja

Po szkoleniu przeprowadzana będzie walidacja w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, co zapewnia rozdzielność funkcji uczenia od walidacji. Test przeprowadzany będzie w formie online, poprzez wykorzystanie platformy zewnętrznej. W harmonogramie szkolenia został wskazany przybliżony czas przeprowadzenia walidacji usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Podstawy asertywnej komunikacji	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-06-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 19 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-06-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 19 Prawdy i mity o asertywności	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-06-2026	10:45	11:30	00:45
4 z 19 Komunikacja w świetle porozumienia bez przemocy	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-06-2026	11:30	12:15	00:45
5 z 19 Model porozumienia bez przemocy: obserwacja, uczucia, potrzeba i prośba- teoria	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-06-2026	12:15	13:00	00:45
6 z 19 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-06-2026	13:00	13:30	00:30
7 z 19 Język obserwacji, ocena, osąd, uogólnienie, analiza i interpretacja	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-06-2026	13:30	16:15	02:45
8 z 19 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-06-2026	16:15	16:30	00:15
9 z 19 Uczucia jako sygnały zaspokojonych i niezaspokojonych potrzeb	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-06-2026	16:30	17:15	00:45
10 z 19 Potrzeby każdego człowieka w świetle porozumienia bez przemocy- wprowadzenie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-06-2026	09:00	10:30	01:30
11 z 19 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-06-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 19 Potrzeby każdego człowieka - ćwiczenia rozpoznawania potrzeb, hierarchia potrzeb i skala potrzeb	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-06-2026	10:45	11:30	00:45
13 z 19 Trening wyrażania potrzeb i łączenia ich z uczuciami	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-06-2026	11:30	12:15	00:45
14 z 19 Wyrażanie próśb w modelu porozumienia bez przemocy nvc	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-06-2026	12:15	13:00	00:45
15 z 19 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-06-2026	13:00	13:30	00:30
16 z 19 Składniki komunikacji - karta pracy własnej i "taniec żyrafy"	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-06-2026	13:30	15:00	01:30
17 z 19 Komunikacja, która blokuje porozumienie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-06-2026	15:00	16:15	01:15
18 z 19 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-06-2026	16:15	16:30	00:15
19 z 19 Walidcja- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-06-2026	16:30	17:15	00:45

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 435,40 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 980,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

PCC Coach (Erickson Certified Professional Coach) trener szkoleń menedżerskich i rozwoju osobistego, konsultant biznesowy.

W portfolio posiadam ponad 3200 godzin coachingu, w tym ok. 80% z kadrą zarządzającą niższego i wyższego szczebla oraz ponad 3400 godzin przeprowadzonych szkoleń z kompetencji menedżerskich, sprzedaży i obsługi klienta.

W pracy wykorzystuję własne doświadczenie biznesowe i menedżerskie.

Prowadzę projekty łączące coaching, mentoring i szkolenia. Do budowania skutecznych strategii działania wykorzystuję wiedzę na temat efektywności osobistej, motywacji i neurolingwistyki.

Pracuję w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Specjalizacja: efektywność osobista i menedżerska, budowanie pewności siebie, skuteczna komunikacja w biznesie i relacjach międzyludzkich, zarządzanie komunikacją w organizacji, obsługa trudnego klienta, budowanie pewności siebie i siły wewnętrznej, asertywność i asertywne zarządzanie, zarządzanie stresem, trening mentalny i techniki automotywacji, mistrz sprzedaży, profesjonalna obsługa klienta, kierowanie zespołem, coaching w pracy menedżera, profesjonalna rekrutacja.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi:

- Uczestnicy mają do dyspozycji w czasie szkolenia wyposażoną salę szkoleniową, krzesła i stoły, otrzymają kartki do notowania

Warunki uczestnictwa

Warunki niezbędne do nabycia kompetencji w ramach usługi:

- Uczestnictwo w co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej potwierdzone przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora szkolenia liście obecności.
- Udział w walidacji oraz potwierdzone na etapie walidacji nabycie przewidzianych dla usługi efektów uczenia się kompetencji poprzez pozytywny wynik z testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Walidacja:

- Uczestnik musi dysponować urządzeniem z dostępem do internetu, np. komputerem, tabletem lub smartfonem, umożliwiającym wypełnienie testu online za pośrednictwem przeglądarki internetowej.
- Zalecane jest korzystanie z aktualnej wersji popularnych przeglądarek internetowych (np. Google Chrome, Firefox, Edge), które wspierają poprawne działanie testu.
- Konieczny jest stabilny dostęp do sieci internetowej gwarantujący płynne przesyłanie danych oraz umożliwiający wykonanie testu bez przerw.

Informacje dodatkowe

Zgodnie z art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. zwalnia się od podatku VAT usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, które są finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, a także świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związanymi.

Adres

ul. Odkryta 1A
03-140 Warszawa
woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

E-mail urszula@maleszko.edu.pl

Telefon (+48) 609 831 181