



Coaching indywidualny z zakresu asertywnej komunikacji i budowania pewności siebie w relacjach prywatnych i zawodowych

Numer usługi 2026/01/16/191268/3264273

8 364,00 PLN brutto
6 800,00 PLN netto
232,33 PLN brutto/h
188,89 PLN netto/h

Maleszko.edu

URSZULA

GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

34 oceny

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🗂 Coaching

🕒 36 h

📅 09.03.2026 do 02.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	- Kadra menedżerska - Samodzielni specjaliści - Wszystkie osoby, które chcą pracować nad rozwojem asertywności i asertywnej komunikacji
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	36
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług doradczych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa coachingu, realizowana w formule spotkań indywidualnych, wspiera rozwój kompetencji uczestnika coachingu w zakresie asertywnej komunikacji i pewności siebie w relacjach międzyludzkich. Dodatkowo pozwala uczestnikowi na osiągnięcie określonych w usłudze efektów uczenia się tj. prowadzi do rozwoju kompetencji w zakresie asertywności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik korzysta z zasad asertywnej komunikacji	Nazywa techniki wyrażania trudnych emocji, asertywnego odmawiania i stawiania granic w oparciu o case study	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik odróżnia asertywność od agresji, uległości i manipulacji Rozpoznaje kluczowe elementy komunikacji asertywnej, agresywnej, uległej i opartej na manipulacji	Rozpoznaje kluczowe elementy komunikacji asertywnej, agresywnej, uległej i opartej na manipulacji w oparciu o case study	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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Indywidualny program spotkań dopasowany do potrzeb i predyspozycji uczestnika, oparty na ustalonym celu.

Czas trwania usługi coachingowej

Program trwa 36 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 min), rozłożonych 8 spotkań indywidualnych (35 godzin) i walidacja (1 godzina).

Walidacja

Po usłudze coachingowej 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 przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Spotkanie 1: Asertywność w miejscu pracy	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	09-03-2026	17:00	20:15	03:15
2 z 9 Spotkanie 2: Asertywne stawianie granic	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	12-03-2026	17:00	20:15	03:15
3 z 9 Spotkanie 3: Emocje i asertywne wyrażanie uczuć i emocji	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	16-03-2026	17:00	20:15	03:15
4 z 9 Spotkanie 4: Asertywne prawa indywidualne	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-03-2026	17:00	20:15	03:15
5 z 9 Spotkanie 5: Asertywne reagowanie na krytykę	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	23-03-2026	17:00	20:15	03:15
6 z 9 Spotkanie 6: Asertywna odmowa w relacjach zawodowych i prywatnych	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	26-03-2026	17:00	20:15	03:15
7 z 9 Spotkanie 7: Model udzielania informacji zwrotnej oparty na szacunku	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-03-2026	17:00	20:30	03:30
8 z 9 Spotkanie 8: Fakt i interpretacja - nawyki myślenia i zarządzanie myśleniem	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	02-04-2026	17:00	20:15	03:15
9 z 9 Spotkanie 8: Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	02-04-2026	20:15	21:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 364,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	232,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	188,89 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

Po ukończonej usłudze coachingowej uczestnik otrzyma zaświadczenie i certyfikat ukończenia coachingu.

Warunki uczestnictwa

- Dostęp do internetu i korzystanie z aplikacji zoom. Uczestnik ma obowiązek zalogowania się imieniem i nazwiskiem oraz włączenia kamery w trakcie całej sesji
- Uczestnictwo w co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej potwierdzone przez organizatora raportami z logowań wygenerowanymi z platformy, na której realizowana była usługa
- 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 (komputerem, tabletem, smartfonem) umożliwiającym wypełnienie testu online za pośrednictwem przeglądarki internetowej
- Zalecane jest korzystanie z aktualnej wersji popularnych przeglądarek internetowych (np. Chrome, Firefox, Edge), które wspierają poprawne działanie testu
- Stabilny dostęp do internetu, gwarantujący płynne przesyłanie danych, 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 związanych.

Warunki techniczne

Dostęp do internetu i możliwość korzystania z aplikacji zoom. Uczestnik ma obowiązek zalogowania się imieniem i nazwiskiem oraz włączenia kamery w trakcie całej sesji.

Obecność na spotkaniu będzie udokumentowana wygenerowanym przez system potwierdzeniem obecności Uczestników Usługi.

Kontakt



URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

E-mail urszula@maleszko.edu.pl

Telefon (+48) 609 831 181