



PRACOWNIA
ROZWOJU

Brak ocen dla tego dostawcy

Trening Asertywności, Budowania Poczucia Własnej Wartości w Relacjach z Innymi

Numer usługi 2026/02/05/179591/3310390

📍 Rybnik / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 31.03.2026 do 31.03.2026

1 440,00 PLN brutto

1 440,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

96,15 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	- osoby dorosłe (pracownicy, rodzice, osoby rozwijające kompetencje osobiste), - profesjonaliści (nauczyciele, wychowawcy, trenerzy, psychologowie), którzy chcą wykorzystywać techniki w pracy z drugim człowiekiem.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	16-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
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

Celem szkolenia jest rozwój umiejętności asertywnego wyrażania siebie, wzmacniania poczucia własnej wartości oraz efektywnej komunikacji interpersonalnej. Uczestnicy nauczą się wyznaczać granice, radzić sobie w sytuacjach konfliktowych oraz budować pewność siebie w relacjach zarówno prywatnych, jak i zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadomość asertywności i jej znaczenia	Uczestnik wskazuje różnicę między zachowaniami asertywnymi, agresywnymi i uległymi w przykładach praktycznych.	Wywiad swobodny
Konstruktywne wyrażanie opinii i potrzeb	Uczestnik w ćwiczeniach praktycznych stosuje komunikaty „ja” i jasno komunikuje swoje potrzeby i opinie.	Wywiad swobodny
Rozpoznawanie własnej wartości i budowanie pewności siebie	Uczestnik identyfikuje swoje mocne strony i przedstawia przykłady działań wzmacniających poczucie własnej wartości.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosowanie technik komunikacji werbalnej i niewerbalnej	Uczestnik podczas ćwiczeń grupowych i symulacji stosuje aktywne słuchanie, mowę ciała i adekwatny ton głosu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Radzenie sobie w sytuacjach konfliktowych i trudnych emocjonalnie	Uczestnik przeprowadza symulację konfliktu, stosując asertywne reakcje, negocjacje i konstruktywne rozwiązania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzenie i utrzymywanie zdrowych granic	Uczestnik w ćwiczeniach praktycznych wyznacza granice i w sposób spokojny egzekwuje je w relacjach z innymi.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Wprowadzenie do asertywności – definicja, znaczenie i korzyści

- Wyjaśnienie pojęcia asertywności i jej roli w relacjach interpersonalnych.
- Omówienie różnicy między asertywnością, agresją i uległością.
- Dyskusja grupowa: przykłady zachowań asertywnych i nieasertywnych w codziennym życiu.
- Korzyści z bycia asertywnym – poprawa komunikacji, lepsze relacje, zwiększenie poczucia kontroli nad własnym życiem.

Budowanie poczucia własnej wartości – świadomość mocnych stron, praca nad ograniczającymi przekonaniami

- Ćwiczenia w identyfikacji mocnych stron uczestników.
- Rozpoznawanie i praca nad ograniczającymi przekonaniami i negatywnym myśleniem o sobie.
- Techniki wzmacniania poczucia własnej wartości – afirmacje, autorefleksja, pozytywna retrospekcja doświadczeń.
- Dyskusja o wpływie poczucia własnej wartości na relacje interpersonalne i zdolność do asertywnej komunikacji.

Podstawy skutecznej komunikacji – aktywne słuchanie, mowa ciała, komunikaty „ja”

- Wprowadzenie do zasad skutecznej komunikacji interpersonalnej.
- Ćwiczenia w aktywnym słuchaniu – techniki parafrazy, podsumowywania i okazywania empatii.
- Omówienie roli mowy ciała i tonu głosu w komunikacji.
- Nauka komunikatów „ja” – wyrażanie własnych uczuć, potrzeb i opinii w sposób konstruktywny.

Asertywność w praktyce – odmowa, wyrażanie potrzeb, stawianie granic

- Symulacje i ćwiczenia praktyczne w odmowie bez poczucia winy.
- Wyrażanie swoich potrzeb w sposób jasny i spokojny.
- Tworzenie i utrzymywanie zdrowych granic w relacjach interpersonalnych.
- Analiza trudnych sytuacji z życia zawodowego i prywatnego, ćwiczenia w parach i grupach.

Rozwiązywanie konfliktów i radzenie sobie z krytyką – techniki komunikacyjne, symulacje sytuacji trudnych

- Omówienie typowych źródeł konfliktów i mechanizmów ich eskalacji.
- Techniki konstruktywnego rozwiązywania konfliktów – mediacja, negocjacje, kompromis.
- Radzenie sobie z krytyką i negatywnymi opiniami – techniki asertywnego reagowania.
- Ćwiczenia praktyczne – scenki konfliktowe, symulacje sytuacji trudnych, analiza reakcji i strategii.

Tworzenie indywidualnego planu rozwoju – refleksja, ćwiczenia praktyczne, zastosowanie zdobytych umiejętności w codziennym życiu

- Refleksja nad zdobytymi umiejętnościami i ich zastosowaniem w pracy z innymi.
- Opracowanie indywidualnego planu rozwoju – cele krótkoterminowe i długoterminowe.
- Wyznaczenie konkretnych działań do praktycznego zastosowania w życiu prywatnym i zawodowym.
- Podsumowanie i ewaluacja – omówienie wniosków i doświadczeń uczestników.

Przeznaczenie i zastosowanie

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozwijać swoje kompetencje w pracy z drugim człowiekiem – zarówno z młodzieżą, jak i dorosłymi.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozwijać swoje kompetencje w pracy z drugim człowiekiem – zarówno z młodzieżą, jak i dorosłymi.

Uczestnicy poznają narzędzia i techniki, które mogą być stosowane w:

- pracy wychowawczej i edukacyjnej (uczniowie, młodzież w placówkach opiekuńczo-wychowawczych),
- pracy zawodowej z zespołem lub klientami (dorośli pracownicy, menedżerowie),
- relacjach interpersonalnych i społecznych, wspierając rozwój innych osób.

Dzięki praktycznym ćwiczeniom uczestnicy będą mogli stosować poznane metody w codziennej pracy z drugim człowiekiem, wzmacniając asertywność, poczucie własnej wartości oraz skuteczną komunikację u siebie i w osobach, z którymi pracują.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Liczba godzin kursu: 8 godzin zegarowych, w tym teorii 3,5 godziny i praktyki 4 godziny, walidacja 30 minut. Przerwy są wliczone w liczbę godzin usługi

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Powitanie, integracja grupy, przedstawienie celów szkolenia Ćwiczenie integracyjne, mini-wykład	KAROLINA MAKSYM	31-03-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 9 Wprowadzenie do asertywności – definicja, znaczenie, korzyści i bariery	KAROLINA MAKSYM	31-03-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 9 Budowanie poczucia własnej wartości rozpoznawanie mocnych stron, praca nad ograniczającymi przekonaniami	KAROLINA MAKSYM	31-03-2026	10:30	11:30	01:00
4 z 9 Podstawy skutecznej komunikacji aktywne słuchanie, komunikaty „ja”, mowa ciała	KAROLINA MAKSYM	31-03-2026	11:30	12:30	01:00
5 z 9 Przerwa obiadowa	KAROLINA MAKSYM	31-03-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 9 Asertywność w praktyce odmowa, stawianie granic, wyrażanie potrzeb	KAROLINA MAKSYM	31-03-2026	13:30	14:30	01:00
7 z 9 Rozwiązywanie konfliktów i radzenie sobie z krytyką	KAROLINA MAKSYM	31-03-2026	14:30	15:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 9 Tworzenie indywidualnego planu rozwoju refleksja, zastosowanie zdobytych umiejętności w codziennym życiu	KAROLINA MAKSYM	31-03-2026	15:30	16:30	01:00
9 z 9 Walidacja	-	31-03-2026	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 440,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 440,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KAROLINA MAKSYM

Od 2020 roku trener, coach, doradczyni, kompetencji miękkich i konsultantka z doświadczeniem w pracy edukacyjnej i rozwojowej z młodzieżą oraz osobami dorosłymi. Ukończyła studia na kierunku psychologia w zarządzaniu, pedagogiczne oraz studia podyplomowe z doradztwa edukacyjno-zawodowego i terapii uzależnień. Posiada bogate doświadczenie w pracy z grupami młodzieżowymi i dorosłymi – jako instruktorka oraz trenerka umiejętności społecznych. Prowadziła również zajęcia z zakresu rozwoju osobistego i społeczno-emocjonalnego. Od lat prowadzi warsztaty i kursy roczne, a także zajęcia z zakresu podstaw psychologii, kompetencji miękkich, rozwoju zawodowego, doradztwa, przedsiębiorczości oraz komunikacji interpersonalnej. Wspiera rozwój kompetencji psychospołecznych zarówno u młodzieży, jak i dorosłych. W pracy trenerskiej łączy wiedzę pedagogiczną i psychologiczną z praktycznym doświadczeniem i nowoczesnymi narzędziami edukacyjnymi. Prowadziła firmy szkoleniowo-doradcze (2021 – 2024) oraz jest członkiem i praktykiem w Fundacji „Pracownia Rozwoju” zajmującą się wsparciem rozwojowo-edukacyjnym

młodzieży i osób dorosłych.

W ramach swojej praktyki prowadzi indywidualne sesje oraz warsztaty z zakresu rozwoju osobistego i zawodowego, wspiera osoby we wzmacnianiu poczucia własnej wartości, motywacji i samoakceptacji, regulacji emocji, wypalenia zawodowego również pomaga w planowaniu kariery czy zwalczaniu pracobolizmu. Posiada także doświadczenie w konsultacjach i działach HR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe:

- materiały dydaktyczne dla uczestników

Metody pracy:

- mini-wykład interaktywny,
- ćwiczenia indywidualne i grupowe,
- symulacje i odgrywanie ról (role-play),
- analiza studiów przypadku (case study),
- autorefleksja i praca z arkuszem rozwojowym.

Informacje dodatkowe

- Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje imienny certyfikat
- Szkolenie może być realizowane także w formule zamkniętej
- Dodatkowe informacje można znaleźć na

www.pracownia-rozwoju.net

[zakładka grupowe](#)

- dostępne szkolenia,

[zakładka dokumenty](#)

- informacje o dofinansowaniu

Dostawca Usług zapewnia realizację usługi przez osoby, które posiadają odpowiednie co do rodzaju i zakresu świadczonych usług: doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR i/lub kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Cena zawiera koszt walidacji.

Adres

Rybnik 2
44-200 Rybnik
woj. śląskie

ul. Jankowicka 2
44-200 Rybnik
woj. śląskie

Kontakt



KAROLINA MAKSYM

E-mail pracownia.rozwoju@op.pl

Telefon (+48) 698 136 417