



Effect Group Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

515 ocen

Asertywność w warunkach home office/pracy zdalnej/pracy rozproszonej - szkolenie online

Numer usługi 2026/02/17/5339/3339819

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 23.04.2026 do 24.04.2026

1 906,50 PLN brutto

1 550,00 PLN netto

190,65 PLN brutto/h

155,00 PLN netto/h

115,83 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	• pracowników wszystkich szczebli organizacji, • specjalistów i menedżerów pracujących w zespołach stacjonarnych i rozproszonych, • osób obsługujących klientów wewnętrznych i zewnętrznych, • osób funkcjonujących w środowisku zmian, presji lub konfliktu, • wszystkich zainteresowanych rozwojem kompetencji asertywnej i efektywnej komunikacji.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	22-04-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	10
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

Usługa przygotowuje uczestników do świadomego i skutecznego stosowania postawy asertywnej w środowisku zawodowym poprzez rozwój kompetencji komunikacyjnych, emocjonalnych i interpersonalnych. Uczestnicy uczą się wyznaczać granice, konstruktywnie reagować na krytykę i konflikt, budować autorytet oraz prowadzić rozmowy w sposób wzmacniający relacje i efektywność organizacyjną.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje postawę asertywną i odróżnia ją od zachowań agresywnych oraz uległych.	• definiuje pojęcie asertywności, • wskazuje różnice między zachowaniami asertywnymi, agresywnymi i uległymi, • identyfikuje korzyści z postawy asertywnej w środowisku pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki asertywnej komunikacji w sytuacjach zawodowych.	• rozpoznaje elementy komunikatu asertywnego (fakty, potrzeby, oczekiwania), • wskazuje zasady asertywnej odmowy, pochwały i konstruktywnej krytyki, • identyfikuje właściwe reakcje na krytykę i zachowania agresywne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyznacza granice osobiste i zarządza emocjami w sytuacjach trudnych.	• rozpoznaje znaczenie granic osobistych w relacjach zawodowych, • wskazuje czynniki utrudniające zachowania asertywne, • identyfikuje sposoby redukowania napięcia i konstruktywnego reagowania w konflikcie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Buduje pozytywne relacje zawodowe oparte na szacunku i współpracy.	• wskazuje znaczenie aktywnego słuchania i informacji zwrotnej, • identyfikuje wpływ postawy asertywnej na wizerunek osobisty i organizacyjny, • rozpoznaje rolę asertywności w budowaniu długofalowych relacji z klientami i współpracownikami.	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?

Program

KRÓTKI WSTĘP:

- Wzajemne poznanie się Uczestników oraz Trenerki
- Określenie celu warsztatów i zdefiniowanie potrzeb Uczestników
- Sprecyzowanie zasad obowiązujących na warsztatach oraz metodologii pracy

MODUŁ I – Asertywność – czym jest i skąd pochodzi:

- Idea, zasady i pochodzenie postawy asertywnej
- Osobowość a asertywność – cechy człowieka asertywnego
- Odróżnienie asertywności od zachowań agresywnych, depresyjnych lub uległych
- Czy każdy może być asertywny?

MODUŁ II – Mapa asertywności, moje prawa i ich obrona:

- Mapa asertywności – kwestionariusz diagnozujący obszary, w jakich uczestnik przyjmuje postawę asertywną, a w jakich nie
- Lista moich praw – co oznaczają one w rzeczywistości
- Obrona moich praw w sytuacjach społecznych i osobistych
- Pojęcie granic osobistych – wyznaczanie własnych granic, respektowanie granic innych ludzi

MODUŁ III – Asertywność a myślenie o sobie:

- Praca nad poczuciem własnej wartości uczestników – analiza mocnych stron
- Budowanie pozytywnego wizerunku siebie w oparciu o własne zasoby

MODUŁ IV – Techniki komunikacyjne w asertywności:

- Złote zasady asertywnej komunikacji
- Opis faktów zewnętrznych i wewnętrznych kontra ocenianie

Ćwiczenia ważniejszych sytuacji wymagających komunikacji asertywnej:

- Asertywna pochwała
- Wyrażanie własnych opinii i przekonań
- Asertywne wyrażanie prośb i poleceń
- Asertywna odmowa
- Asertywna krytyka
- Reagowanie na krytykę i atak
- Asertywne łagodzenie sytuacji konfliktowych

MODUŁ V – „Koncert życzeń”

Odpowiedzi na indywidualne potrzeby Uczestników.

PODSUMOWANIE WARSZTATÓW:

- Ewaluacja
- Konkretnie, spisane postanowienia wraz z metodologią

Trenerka zastrzega sobie możliwość drobnych modyfikacji, skrócenia lub poszerzenia niektórych modułów podczas realizacji warsztatów, ze względu na zdiagnozowane potrzeby, wyzwania lub tempo rozumienia i wykonywania ćwiczeń przez Uczestników szkolenia, w zakresie celu nadrzędnego. Poniższy program nie jest harmonogramem szkolenia, zawiera tematy, które wzajemnie się uzupełniają i będą synergicznie poruszane podczas kolejnych modułów szkolenia. Każdy warsztat jest nieco odmienny, gdyż Trenerka dopasowuje się do potrzeb, poziomu rozumienia i tempa trenowania konkretnej grupy szkoleniowej.

Szkolenie realizowane jest zdalnie w czasie rzeczywistym (online) przy użyciu platformy Zoom.

Zajęcia prowadzone są w grupach do 14 osób, w formie interaktywnej (ćwiczenia, dyskusje, case study).

Uczestnicy uczestniczą w szkoleniu z własnych stanowisk komputerowych z dostępem do Internetu.

Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

Czas trwania: 10 godzin dydaktycznych.

Walidacja efektów uczenia się odbywa się w formie testu teoretycznego z wynikiem wygenerowanym automatycznie, przeprowadzanego po zakończeniu szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Asertywność w warunkach home office/pracy zdalnej/pracy rozproszonej - zajęcia online	Ilona Rajchel	23-04-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 11 Przerwa	Ilona Rajchel	23-04-2026	10:30	10:40	00:10
3 z 11 Asertywność w warunkach home office/pracy zdalnej/pracy rozproszonej - zajęcia online	Ilona Rajchel	23-04-2026	10:40	12:00	01:20
4 z 11 Przerwa	Ilona Rajchel	23-04-2026	12:00	12:10	00:10
5 z 11 Asertywność w warunkach home office/pracy zdalnej/pracy rozproszonej - zajęcia online	Ilona Rajchel	23-04-2026	12:10	14:00	01:50
6 z 11 Asertywność w warunkach home office/pracy zdalnej/pracy rozproszonej - zajęcia online	Ilona Rajchel	24-04-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 11 Przerwa	Ilona Rajchel	24-04-2026	10:30	10:40	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 11 Asertywność w warunkach home office/pracy zdalnej/pracy rozproszonej - zajęcia online	Ilona Rajchel	24-04-2026	10:40	12:00	01:20
9 z 11 Przerwa	Ilona Rajchel	24-04-2026	12:00	12:10	00:10
10 z 11 Asertywność w warunkach home office/pracy zdalnej/pracy rozproszonej - zajęcia online	Ilona Rajchel	24-04-2026	12:10	13:50	01:40
11 z 11 Walidacja	Ilona Rajchel	24-04-2026	13:50	14:00	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 906,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 550,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	190,65 PLN
Koszt osobogodziny netto	155,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ilona Rajchel

Trenerka osobista, coach, mentorka i trenerka grup szkoleniowych z ponad 20-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w rozwoju inteligencji emocjonalnej oraz kompetencji społecznych, współtwórczyni Szkoły Demokratycznej. Absolwentka psychologii oraz doradztwa na studiach psychotronicznych. Od lat prowadzi autorskie warsztaty i projekty rozwojowe dla biznesu i

osób prywatnych.

Wspiera liderów, zespoły i organizacje w obszarach: zarządzania emocjami, komunikacji, współpracy, wystąpień publicznych, motywacji, kreatywności, zarządzania sobą w czasie, radzenia sobie ze stresem oraz budowania relacji. Współpracuje m.in. z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w obszarze samorozwoju.

Od 2008 roku ściśle współpracuje z firmą szkoleniową Effect Group. Wyróżnia ją łączenie wiedzy z psychologii, neuronauki i podejścia holistycznego. Ceni praktyczne podejście, elastyczność, humor i budowanie atmosfery sprzyjającej refleksji i rozwojowi.

Prowadziła szkolenia i coachingi dla m.in.: PZU, PGNiG, Polpharma, MAN, BASF, LG Energy Solution, ARiMR, Capgemini, Viessmann, Polsat, TVP, Sądów, ministerstw, Electrolux, AMICA, NBP, JTI, ENEA, BOSCH, WARTA, BRE Bank, CUPT, Rockfin, MOWI, VOSS, MAGAM, Teneco, GEDEON RICHTER i wielu innych. Od 5 lat prowadzi szkolenia z zakresu asertywności w warunkach home office/pracy zdalnej/pracy rozproszonej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Komplet skryptów w formie elektronicznej (PDF) będą wysłane uczestnikom drogą mailową przed szkoleniem. Podczas szkolenia będzie udostępniana prezentacja.

Informacje dodatkowe

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom drogą mailową najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępne do usługi zostaną opublikowane w karcie usługi nie później niż w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Warunki techniczne

Forma zdalna usługi. Szkolenie odbywa się poprzez platformę szkoleniową.

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy)

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja)

Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD)

Kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki.

Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć do szkolenia. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed szkoleniem. Ważność linku - do zakończenia szkolenia wg. harmonogramu szkolenia.

Kontakt



Barbara Matejczyk

E-mail szkolenia@effectgroup.pl

Telefon (+48) 224 165 555