



Sages Spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością
★★★★☆ 4,4 / 5
310 ocen

Asertywność w biznesie i życiu osobistym

Numer usługi 2026/02/20/10671/3349520

2 908,95 PLN brutto

2 365,00 PLN netto

181,81 PLN brutto/h

147,81 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 02.04.2026 do 03.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- Specjaliści, menedżerowie i pracownicy wszystkich szczebli chcący rozwijać kompetencje komunikacyjne i asertywność
- Osoby pracujące w zespołach, obsłudze klienta, sprzedaży, HR oraz wszyscy zainteresowani poprawą relacji zawodowych i osobistych

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

30-03-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

16

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

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego rozpoznawania i stosowania zachowań asertywnych w relacjach zawodowych i osobistych

Szkolenie uczy rozróżniania postaw asertywnych, uległych, agresywnych i manipulacyjnych oraz ich konsekwencji

Szkolenie rozwija umiejętność stosowania technik komunikacyjnych wspierających asertywność w trudnych sytuacjach

Szkolenie pokazuje, jak analizować własne potrzeby, wartości i granice oraz wyznaczać indywidualny plan rozwoju osobistego

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia zachowania asertywne, uległe, agresywne i manipulacyjne	Uczestnik formułuje asertywne komunikaty i udziela informacji zwrotnej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik analizuje własne postawy i wyznacza indywidualne granice w relacjach	Uczestnik przyjmuje pochwały i reaguje na krytykę w sposób konstruktywny	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki komunikacji asertywnej w sytuacjach trudnych	Uczestnik identyfikuje i przełamuje bariery utrudniające asertywność	

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

Szkolenie będzie prowadzone zdalnie, w czasie rzeczywistym, na żywo, z trenerem, możliwością zadawania pytań.

Każdego dnia zajęcia w godz. 9:00-17:00, z przerwą na lunch około godz. 13:00. Przerwa na lunch jest wliczona w czas usługi rozwojowej. Usługa prowadzona w godzinach zegarowych.

Asertywność – obalamy mity - zajęcia teoretyczne, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu

3 typy postaw i ich konsekwencje - zajęcia teoretyczne, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu

Definicja asertywności - zajęcia teoretyczne, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu

Fundamenty asertywności – na czym się oprzeć i jak ją budować? - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu

W kontakcie ze sobą - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu

W kontakcie z innymi - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu

Siły wspierające i hamujące zachowania asertywne w życiu osobistym i zawodowym - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu

Trening zachowań asertywnych - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu

Bilans zysków i strat płynących z asertywności - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu

Indywidualny plan działania - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu

Walidacja - testy, ankiety - ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Asertywność – obalamy mity - zajęcia teoretyczne, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Agata Brataniec	02-04-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 15 3 typy postaw i ich konsekwencje - zajęcia teoretyczne, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Agata Brataniec	02-04-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 15 Definicja asertywności - zajęcia teoretyczne, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Agata Brataniec	02-04-2026	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 15 Fundamenty asertywności – na czym się oprzeć i jak ją budować? - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Agata Brataniec	02-04-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 15 przerwa na lunch wliczona w czas trwania usługi rozwojowej	Agata Brataniec	02-04-2026	13:00	13:15	00:15
6 z 15 Fundamenty asertywności – na czym się oprzeć i jak ją budować? - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Agata Brataniec	02-04-2026	13:15	15:00	01:45
7 z 15 W kontakcie ze sobą - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Agata Brataniec	02-04-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 15 W kontakcie z innymi - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Agata Brataniec	03-04-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 15 Siły wspierające i hamujące zachowania asertywne w życiu osobistym i zawodowym - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Agata Brataniec	03-04-2026	10:00	12:00	02:00
10 z 15 Trening zachowań asertywnych - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Agata Brataniec	03-04-2026	12:00	13:00	01:00
11 z 15 przerwa na lunch wliczona w czas trwania usługi rozwojowej	Agata Brataniec	03-04-2026	13:00	13:15	00:15
12 z 15 Trening zachowań asertywnych - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Agata Brataniec	03-04-2026	13:15	14:30	01:15
13 z 15 Bilans zysków i strat płynących z asertywności - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Agata Brataniec	03-04-2026	14:30	15:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Indywidualny plan działania - zajęcia praktyczne, ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	Agata Brataniec	03-04-2026	15:30	16:30	01:00
15 z 15 Walidacja - testy, ankiety - ćwiczenia, rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu	AGATA TULISZKA-KAMIŃSKA	03-04-2026	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 908,95 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 365,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	181,81 PLN
Koszt osobogodziny netto	147,81 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Agata Brataniec

Trenerka biznesu, facylitatorka, konsultantka, moderatorka Design Thinking, menedżerka.

Założycielka przestrzeni rozwojowej Powiew Możliwości.

Dzieli się ponad 15-letnim doświadczeniem z zakresu zarządzania zespołami i projektami, które zdobywała w różnych środowiskach, od organizacji pozarządowej, przez małe i średnie przedsiębiorstwa po korporacje. Wspiera organizacje i zespoły w przechodzeniu przez zmianę.

Towarzyszy na drodze odkrywania możliwości i rozwijania potencjału – menedżerów i zespoły. Menedżerom pomaga budować efektywne zespoły i skutecznie nimi zarządzać, a zespołom – korzystać z bogactwa ich różnorodności i budować kulturę efektywnej współpracy.

Prowadzi szkolenia z zakresu rozwoju kompetencji menedżerskich, zarządzania zmianą, zarządzania projektami, efektywności osobistej oraz rozwoju kompetencji interpersonalnych.

Absolwentka:

- Szkoły Trenerów Biznesu Grupy SET,
- Consultancy Academy, Dale Carnegie & Associates, Inc.
- Szkoły Facylitatorów Wszechnicy Uniwersytetu Jagiellońskiego,
- Studiów podyplomowych z Zarządzania Projektami na Wyższej Szkole Europejskiej im. Ks. J. Tischnera

Certyfikowany Change Manager (Change Management Practitioner) i Project Manager (IPMA Level D, Agile PM Foundation)

Ukończyła następujące kursy i szkolenia:

- Kurs facylitacji online,
- Kurs moderatora Design Thinking,
- DTMethod Foundations,
- Management 3.0 Fundamentals,
- Scrum Master PSM I.



2 z 2

AGATA TULISZKA-KAMIŃSKA

Doświadczona koordynatorka organizacji szkoleń z kilkunastoletnim doświadczeniem zawodowym. Od 2023 odpowiedzialna za walidację efektów uczenia się.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

część teoretyczna szkolenia, slajdy - zostanie przekazana uczestnikom na szkoleniu w formie pdf.

uczestnik otrzyma certyfikat uczestnictwa z opisem nabytych umiejętności - prowadzone będą listy obecności, frekwencja minimum 80% wymagana do zaliczenia szkolenia

Warunki uczestnictwa

- Brak wymagań

Informacje dodatkowe

Szkolenie będzie prowadzone zdalnie, w czasie rzeczywistym, na żywo, z trenerem, możliwością zadawania pytań.

Szkolenie składa się z wykładu teoretycznego oraz z warsztatów i samodzielnej pracy.

Podczas szkolenia uczestnicy mają dostęp do czatu z trenerem, współdzielą ekran podczas części warsztatowej, żeby zaprezentować postęp swojej pracy.

Walidacja będzie bazowała na ocenie efektów samodzielnej pracy uczestników, będzie sprawdzała nabytą wiedzę teoretyczną i umiejętność jej zastosowania w praktyce.

Warunki techniczne

szkolenie na platformie zoom, wymagane:

stabilne połączenie internetowe (zalecane min. 10Mbit/s download i 1Mbit/s upload)

przeglądarka internetowa Chrome

zainstalowana aplikacja Zoom App

dobrej jakości słuchawki oraz mikrofon (opcjonalnie) kamera internetowa

link do szkolenia zostanie przesłany uczestnikom przed szkoleniem i będzie aktywny do końca szkolenia.

Kontakt



Agata Tuliszka-Kamińska

E-mail a.kaminska@sages.com.pl

Telefon (+48) 530 612 226