



Ernst & Young
spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością
Academy of
Business sp. k.

★★★★★ 4,6 / 5
424 oceny

Trening asertywności

Numer usługi 2026/02/23/10940/3355183

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 13.03.2026 do 13.03.2026

2 706,00 PLN brutto

2 200,00 PLN netto

300,67 PLN brutto/h

244,44 PLN netto/h

115,83 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Do udziału w warsztatach zapraszamy: wszystkich, którzy chcą doskonalić swoje relacje z innymi w różnych rolach – zawodowych i pozazawodowych.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	11-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	9
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 "Trening asertywności" przygotowuje uczestników do asertywnej postawy w relacjach z innymi, poprzez budowanie partnerskich, symetrycznych relacji z ludźmi, robienie czegoś dla innych z własnej woli, a nie pod przymusem,

stawianie własnych granic oraz respektowanie granic drugiej osoby.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posługuje się wiedzą w zakresie stawiania i respektowania granic	definiuje pojęcie asertywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje zachowania asertywne i nieasertywne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	omawia pojęcie granic osobistych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje asertywną postawę w relacjach prywatnych i zawodowych	analizuje zasady skutecznej konfrontacji w podejściu asertywnym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	stosuje asertywność w praktyce	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wykorzystuje asertywną komunikację w różnych sytuacjach zawodowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyznacza własne granice oraz respektuje granice drugiej strony	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	charakteryzuje się wzmacnieniem poczucia pewności i spokoju w trudnych sytuacjach interpersonalnych	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

PROGRAM

Wprowadzenie do asertywności:

- Czym jest asertywność, fakty i mity
- Rozróżnianie zachowań asertywnych od nieasertywnych
- Korzyści z bycia asertywnym

Autodiagnoza reagowania w sytuacjach stresujących i konfliktowych:

- Identyfikacja własnych tendencji reagowania w trudnych sytuacjach
- 5 strategii rozwiązywania konfliktów
- Zasady skutecznej konfrontacji w podejściu asertywnym
- Asertywność w praktyce – case study z sytuacji zawodowych uczestników (opcja: przygotowanych przez trenera)
- Analiza mocnych stron i obszarów do rozwoju w kontekście asertywności

Umiejętność stawiania granic:

- Rodzaje granic człowieka
- Drabina stawiania granic
- Postaw granice – case study z sytuacji zawodowych uczestników (opcja: przygotowanych przez trenera)
- Forma ma znaczenie – 6 kluczowych zasad
- Asertywność w praktyce – case study z sytuacji zawodowych uczestników (opcja: przygotowanych przez trenera)

Informacje dodatkowe:

Grupa docelowa:

Do udziału w warsztatach zapraszamy:

- wszystkich, którzy chcą doskonalić swoje relacje z innymi w różnych rolach – zawodowych i pozazawodowych.

Czas trwania szkolenia:

Szkolenie trwa **9 godzin dydaktycznych** (tj. 45 minut) w tym: 4 godziny stanowią zajęcia praktyczne, 4 godziny zajęcia teoretyczne, 45 minut walidacja. Podana ilość godzin szkolenia nie zawiera czasu przerw.

Walidacja:

Po szkoleniu przeprowadzana będzie walidacja w formie testu teoretycznego. Pytania testowe przygotowane zostały przez niezależnego walidatora, zapewniając rozdzielność funkcji uczenia od walidacji. Test przeprowadzany będzie w formie online, poprzez wykorzystanie platformy zewnętrznej. Osoba walidująca nie jest obecna w części szkoleniowej. W harmonogramie szkolenia, został wskazany przybliżony czas przeprowadzenia walidacji usługi rozwojowej

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Wprowadzenie do asertywności	Beata Tarnowska-Kupny	13-03-2026	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 8 Przerwa	Beata Tarnowska-Kupny	13-03-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 8 Autodiagnoza reagowania w sytuacjach stresujących i konfliktowych cz.1	Beata Tarnowska-Kupny	13-03-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 8 Przerwa	Beata Tarnowska-Kupny	13-03-2026	13:00	14:00	01:00
5 z 8 Autodiagnoza reagowania w sytuacjach stresujących i konfliktowych cz.2	Beata Tarnowska-Kupny	13-03-2026	14:00	15:00	01:00
6 z 8 Przerwa	Beata Tarnowska-Kupny	13-03-2026	15:00	15:15	00:15
7 z 8 Umiejętność stawiania granic	Beata Tarnowska-Kupny	13-03-2026	15:15	16:30	01:15
8 z 8 Walidacja usługi	-	13-03-2026	16:30	17:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 706,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	300,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Beata Tarnowska-Kupny

Certyfikowany trener i coach. Certyfikowany Trener Biznesu Akademii SET. Certyfikowany coach International Coach Federation (ICF) na poziomie Professional Certified Coach (PCC). Certyfikowany konsultant badania Ocena 360°. Mentor, doradca, wieloletni manager-praktyk zarządzania zespołami. Przez 22 lata zarządzała zespołami liczącymi od kilkunastu do blisko stu osób. Zdobyła solidne doświadczenie zawodowe w zarządzaniu zakupami, łańcuchem dostaw, logistyką w firmach krajowych oraz globalnych. W firmach tych rozwijała swój warsztat managerski oraz zbudowała sprawnie działające, stabilne i dobrze zmotywowane zespoły. Z własnej praktyki zna specyfikę pracy średniej i wysokiej kadry managerskiej. Rozumie wyzwania, problemy i potrzeby osób na takich stanowiskach. Od 2012 r. działa na rynku rozwoju i szkoleń. Prowadzi programy rozwojowe dla kadry zarządzającej, managerów, a także szkolenia z zakresu zakupów. Łączy cenne, praktyczne doświadczenie własne w biznesie ze skuteczną metodyką rozwoju umiejętności i przekazywania wiedzy. Jest autorką metody rozwojowej EFFECTÒ. Pracuje w oparciu o następujące podejścia: w szkoleniach – model efektywnego treningu Model SET, model aktywizujący uczestników, cykl D.Kolba, szkolenia warsztatowe, stacjonarne oraz online; w coachingu – model kompetencji coacha NOVO, model kompetencji coacha ICF, podejście skoncentrowane na człowieku, praca na potencjale klienta, sesje coachingowe, coachingowo-mentoringowe (business coaching).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w formie skryptu.

Warunki uczestnictwa

Ogólne warunki świadczenia usług poprzez Ernst & Young spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Academy of Business sp. k. dostępne są na stronie: <https://www.academyofbusiness.pl/ogolne-warunki-swiadczenia-uslug-osobom-prawnym/>

Informacje dodatkowe

- Harmonogram godzinowy szkolenia każdorazowo dostosowywany jest do grupy szkoleniowej.
- Godziny realizacji poszczególnych modułów szkolenia mogą ulec zmianie.

Adres

al. Armii Ludowej 26

00-609 Warszawa

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- W budynku znajduje się: parking dla rowerów, poczta, restauracja, firma kurierska, kiosk.

Kontakt



Katarzyna Pawłowska

E-mail katarzyna.pawlowska1@pl.ey.com

Telefon (+48) 572 002 993