



Coaching indywidualny z zakresu asertywnej komunikacji i budowania pewności siebie w relacjach prywatnych i zawodowych (Program 5)

Numer usługi 2026/03/04/191268/3380440

4 428,00 PLN brutto
3 600,00 PLN netto
369,00 PLN brutto/h
300,00 PLN netto/h
136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Maleszko.edu

URSZULA

GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

37 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 20.04.2026 do 06.05.2026

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
Data zakończenia rekrutacji	16-04-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	12
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 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

1. Asertywność w miejscu pracy
2. Asertywne stawianie granic w praktyce i codziennych relacjach
3. Wyrażanie emocji w sytuacjach konfliktowych
4. Korzystanie z asertywnych praw w praktyce
5. Reagowanie na krytykę i ochrona własnego ego
6. Asertywne odmawianie z zachowaniem relacji

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

Podane w harmonogramie terminy spotkań indywidualnych w formie zdalnej w czasie rzeczywistym są orientacyjne i wymagają każdorazowo indywidualnego ustalenia pomiędzy zamawiającym i prowadzącym.

Czas trwania szkolenia

Program trwa 12 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 min), rozłożonych 6 spotkań indywidualnych (11 godzin) i walidacja (1 godzina).

Walidacja

Po usłudze rozwojowej 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: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Asertywność w miejscu pracy	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-04-2026	18:00	19:30	01:30
2 z 7 Asertywne stawianie granic w praktyce i codziennych relacjach	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-04-2026	18:00	19:30	01:30
3 z 7 Wyrażanie emocji w sytuacjach konfliktowych	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	24-04-2026	18:00	19:30	01:30
4 z 7 Korzystanie z asertywnych praw w praktyce	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	27-04-2026	18:00	19:30	01:30
5 z 7 Reagowanie na krytykę i ochrona własnego ego	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-04-2026	18:00	19:30	01:30
6 z 7 Asertywne odmawianie z zachowaniem relacji	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-05-2026	18:00	18:45	00:45
7 z 7 Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-05-2026	19:15	20:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 428,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	369,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	300,00 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 rozwojowej uczestnik otrzyma zaświadczenie i certyfikat ukończenia szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Usługa zdalna w czasie rzeczywistym:

- Stabilne łącze internetowe o minimalnej prędkości pobierania i wysyłania 5 Mb/s oraz komputer lub laptop z kamerą, mikrofonem i głośnikami i zainstalowaną aplikacją 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:

- Urządzenie z dostępem do internetu (komputer, tablet, smartfon) umożliwiające wypełnienie testu online za pośrednictwem przeglądarki internetowej
- Aktualna wersja przeglądarki internetowej (np. Chrome, Firefox, Edge), wspierającej poprawne działanie testu

Informacje dodatkowe

Podane w harmonogramie terminy spotkań indywidualnych w formie zdalnej w czasie rzeczywistym są orientacyjne i wymagają każdorazowo indywidualnego ustalenia pomiędzy zamawiającym i prowadzącym.

--

Usługa prowadzona jest w sposób interaktywny, angażujący Uczestnika do aktywnego udziału w zajęciach. Wykorzystywane są m.in. ćwiczenia praktyczne, case study, scenki sytuacyjne, zadania indywidualne oraz elementy coachingowe i mentoringowe, co pozwala na bezpośrednie zastosowanie nabytej wiedzy i rozwój kompetencji w praktyce.

--

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