



Maleszko.edu
URSZULA
GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

35 ocen

Coaching indywidualny i szkolenie z zakresu asertywnej komunikacji, budowania pewności siebie w relacjach prywatnych i zawodowych oraz zarządzania stresem i emocjami (Program 3)

Numer usługi 2026/03/05/191268/3384020

📍 Warszawa / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 36 h

📅 21.03.2026 do 30.04.2026

8 025,75 PLN brutto

6 525,00 PLN netto

222,94 PLN brutto/h

181,25 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa dedykowana osobom dorosłym, które z własnej inicjatywy chcą podnieść i rozwinąć swoje kompetencje i umiejętności w zakresie asertywnej komunikacji i zarządzania stresem w relacjach międzyludzkich, a także pracownikom zatrudnionym na podstawie umowy o pracę lub umów cywilnoprawnych z możliwością zmiany na umowę o pracę, którzy chcą rozwinąć kompetencje w zakresie asertywnej komunikacji i zarządzania stresem w relacjach.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

18-03-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

36

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 usługi rozwojowej jest rozwój kompetencji Uczestników z zakresu asertywnej komunikacji i zarządzania stresem. Uczestnicy nabędą kompetencje z zakresu konstruktywnego wyrażania swoich odczuć i emocji, przyjmowania krytyki, budowania relacji bez intencji ranienia innych. Poznają i przećwiczą techniki, które pozwolą im samodzielnie radzić sobie z przyczynami i objawami stresu. Przećwiczą techniki, które uspokoją napięcia w ciele i nauczą się, jak konstruktywnie panować nad stresem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poprawnie definiuje strategie zachowań ludzkich	Poprawnie wskazuje wzory zachowań, style komunikacyjne, postawy życiowe jako asertywne, agresywne i uległe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poprawnie stosuje techniki zachowań asertywnych w relacjach interpersonalnych	Poprawnie identyfikuje i nazywa na bazie case study techniki komunikacji asertywnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje przykłady konstruktywnej reakcji na krytykę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje konstruktywne sposoby określania własnych granic	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Odróżnia asertywne wyrażanie własnych emocji od innych strategii zachowań ludzkich	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Poprawnie wskazuje techniki asertywnego odmawiania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poprawnie definiuje mechanizmy odpowiadające za stres	Wymienia trzy mózgi człowieka i dopasowuje do nich strategie zachowań ludzkich	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia pułapki fałszywego myślenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poprawnie korzysta z języka transformacji	Zmienia komunikaty oparte o emocje na komunikaty konstruktywne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje techniki konstruktywnej reakcji w sytuacji stresowej	Wskazuje rodzaje technik relaksacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje techniki budowy pewności siebie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje mentalne reakcje na stres	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje afirmacje	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
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

Część I (stacjonarna) - Asertywność i zarządzanie stresem w relacjach oraz asertywna komunikacja

Dzień I - Trening asertywnej komunikacji

- Jaki jestem – autodiagnoza poziomu asertywności
- Asertywność: wartości, postawa, komunikacja, strategie
- Strategie zachowań ludzkich
- Asertywność w relacjach interpersonalnych
- Moje osobiste asertywne prawa
- Trening asertywnej komunikacji
- Asertywne odmawianie w praktyce
- Asertywne wyrażanie trudnych emocji
- Asertywne przyjmowanie krytyki

Dzień II - Trening radzenia sobie ze stresem i emocjami

- Podstawy naukowe: objawy, fizjologia, rodzaje stresu
- Wpływ stresu na człowieka
- Autodiagnoza stanu obecnego
- Trzy mózgi człowieka a strategie zachowań ludzkich
- Zarządzanie myśleniem- jak budować własną elastyczność
- 10 pułapek fałszywego myślenia
- Jak język tworzy rzeczywistość
- Słownik transformacji – potęga spokoju i humoru
- Emocje i ich rola w funkcjonowaniu człowieka
- Techniki relaksu: w poszukiwaniu wewnętrznej równowagi
- Techniki wzmacniające pewność siebie
- Mentalne reakcje na stres - optymizm, skupienie, elastyczność
- Afirmacje i wdzięczność – narzędzie radzenia sobie ze stresem

Część II (zdalna w czasie rzeczywistym) - spotkania indywidualne z zakresu asertywnej komunikacji i budowania pewności siebie w relacjach prywatnych i zawodowych, obejmujący indywidualne rozszerzenie programu w następujących tematach:

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
7. Model udzielania informacji zwrotnej oparty na faktach i szacunku
8. Fakt i interpretacja - nawyki myślenia i zarządzanie myśleniem

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 usługi rozwojowej

Na usługę szkoleniową składają się II części:

- 1 spotkanie stacjonarne w liczbie 20 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 min), w tym 13 godzin stanowi część praktyczna, 6 godzin część teoretyczna, 1 godzinę walidacja. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Walidacja jest wliczana w czas trwania usługi.
- 8 spotkań online w liczbie 16 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 minut), w tym 12 godzin stanowi część praktyczna, 3 godziny część teoretyczna, 1 godzina walidacja. Walidacja jest wliczana w czas trwania usługi.

Walidacja

Po każdej części 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: 39

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 39 Jaki jestem – autodiagnoza poziomu asertywności	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	21-03-2026	09:00	09:30	00:30	Tak
2 z 39 Asertywność: wartości, postawa, komunikacja, strategie	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	21-03-2026	09:30	10:15	00:45	Tak
3 z 39 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	21-03-2026	10:15	10:30	00:15	Tak
4 z 39 Strategie zachowań ludzkich	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	21-03-2026	10:30	11:15	00:45	Tak
5 z 39 Asertywność w relacjach interpersonal nych	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	21-03-2026	11:15	12:00	00:45	Tak
6 z 39 Moje osobiste asertywne prawa	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	21-03-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
7 z 39 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	21-03-2026	13:00	13:15	00:15	Tak
8 z 39 Trening asertywnej komunikacji	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	21-03-2026	13:15	14:00	00:45	Tak
9 z 39 Asertywne odmawianie w praktyce	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	21-03-2026	14:00	14:45	00:45	Tak
10 z 39 Asertywne wyrażanie trudnych emocji	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	21-03-2026	14:45	15:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
11 z 39 Asertywne wyrażanie trudnych emocji	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	21-03-2026	15:00	15:30	00:30	Tak
12 z 39 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	21-03-2026	15:30	15:45	00:15	Tak
13 z 39 Asertywne przyjmowanie krytyki	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	21-03-2026	15:45	16:30	00:45	Tak
14 z 39 Podstawy naukowe: objawy, fizjologia, rodzaje stresu	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	09:00	09:15	00:15	Tak
15 z 39 Wpływ stresu na człowieka	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	09:15	09:30	00:15	Tak
16 z 39 Autodiagnoza stanu obecnego	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	09:30	10:00	00:30	Tak
17 z 39 Trzy mózgi człowieka a strategie zachowań ludzkich	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	10:00	10:30	00:30	Tak
18 z 39 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	10:30	10:45	00:15	Tak
19 z 39 Zarządzanie myśleniem- jak budować własną elastyczność	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	10:45	11:15	00:30	Tak
20 z 39 10 pułapek fałszywego myślenia	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	11:15	11:30	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
21 z 39 Jak język tworzy rzeczywistość	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	11:30	12:00	00:30	Tak
22 z 39 Słownik transformacji – potęga spokoju i humoru	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
23 z 39 Emocje i ich rola w funkcjonowa- niu człowieka	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	12:30	13:15	00:45	Tak
24 z 39 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	13:15	13:30	00:15	Tak
25 z 39 Techniki relaksu: w poszukiwaniu wewnętrznej równowagi	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	13:30	14:00	00:30	Tak
26 z 39 Techniki wzmacniające pewność siebie	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	14:00	14:30	00:30	Tak
27 z 39 Mentalne reakcje na stres - optymizm, skupienie, elastyczność	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	14:30	15:00	00:30	Tak
28 z 39 Afirmacje i wdzięczność – narzędzie radzenia sobie ze stresem	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	15:00	15:30	00:30	Tak
29 z 39 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	15:30	15:45	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
30 z 39 Walidacja (część I) - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-03-2026	15:45	16:30	00:45	Tak
31 z 39 Asertywność w miejscu pracy	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	30-03-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
32 z 39 Asertywne stawianie granic w praktyce i codziennych relacjach	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	02-04-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
33 z 39 Wyrażanie emocji w sytuacjach konfliktowych	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	06-04-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
34 z 39 Korzystanie z asertywnych praw w praktyce	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	09-04-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
35 z 39 Reagowanie na krytykę i ochrona własnego ego	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	13-04-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
36 z 39 Asertywne odmawianie z zachowaniem relacji	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	23-04-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
37 z 39 Model udzielania informacji zwrotnej oparty na faktach i szacunku	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	27-04-2026	18:00	19:30	01:30	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
38 z 39 Fakt i interpretacja - nawyki myślenia i zarządzanie myśleniem	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-04-2026	18:00	18:45	00:45	Nie
39 z 39 Walidacja (część II) - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-04-2026	18:45	19:30	00:45	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 025,75 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 525,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	222,94 PLN
Koszt osobogodziny netto	181,25 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.

Doświadczenie zawodowe zostały zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi. Dokumenty potwierdzające doświadczenie są dostępne do wglądu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi:

- Podczas części stacjonarnej uczestnicy wykonują ćwiczenia indywidualnie lub w parach, dyskusje prowadzone są na forum grupy lub w podgrupach. Zastosowane metody zależą od liczebności grupy i zostaną dobrane przez trenera adekwatnie do tego, ile uczestników będzie brało udział w szkoleniu. Uczestnicy mają do dyspozycji w czasie szkolenia krzesła i stół oraz kartki do notowania.
- Uczestnik otrzyma na spotkaniu stacjonarnym materiały szkoleniowe w postaci zeszytu ćwiczeń i długopisu.
- Po ukończonym szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie i certyfikat ukończenia szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunki niezbędne do nabycia kompetencji w ramach usługi:

- Uczestnictwo w co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej potwierdzone przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora szkolenia liście obecności.
- 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.

Usługa zdalna w czasie rzeczywistym:

- 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

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 Uczestników do aktywnego udziału w szkoleniu. Wykorzystywane są m.in. ćwiczenia praktyczne, case study, scenki sytuacyjne, zadania indywidualne i grupowe, moderowane dyskusje 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

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

Walidacja:

- Uczestnik musi dysponować urządzeniem z dostępem do internetu, np. komputerem, tabletem lub smartfonem, umożliwiającym wypełnienie testu online za pośrednictwem przeglądarki internetowej.
- Zalecane jest korzystanie z aktualnej wersji popularnych przeglądarek internetowych (np. Google Chrome, Firefox, Edge), które wspierają poprawne działanie testu.
- Stabilne łącze internetowe o minimalnej prędkości pobierania i wysyłania 5 Mb/s

Adres

ul. Odkryta 1A
03-140 Warszawa
woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

E-mail urszula@maleszko.edu.pl

Telefon (+48) 609 831 181