



Zarządzanie stresem i emocjami w relacjach oraz asertywna komunikacja (Program 1)

Numer usługi 2026/03/06/191268/3386977

4 458,75 PLN brutto

3 625,00 PLN netto

222,94 PLN brutto/h

181,25 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Maleszko.edu

URSZULA

GRABOWSKA-

MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

37 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 21.03.2026 do 22.03.2026

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, 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	4
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	18-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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 szkolenia 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
Poprawnie korzysta z języka transformacji	Wymienia pułapki fałszywego myślenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zmienia komunikaty oparte o emocje na komunikaty konstruktywne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
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

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

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

Czas trwania szkolenia

Szkolenie trwa 20 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 min), w tym 11 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.

Walidacja

Po szkoleniu 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: 31

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Jaki jestem – autodiagnoza poziomu asertywności (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-03-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 31 Asertywność: wartości, postawa, komunikacja, strategię (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-03-2026	09:30	10:15	00:45
3 z 31 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-03-2026	10:15	10:30	00:15
4 z 31 Strategie zachowań ludzkich (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-03-2026	10:30	11:00	00:30
5 z 31 Strategie zachowań ludzkich (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-03-2026	11:00	11:15	00:15
6 z 31 Asertywność w relacjach interpersonalnych (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-03-2026	11:15	12:00	00:45
7 z 31 Moje osobiste asertywne prawa (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-03-2026	12:00	13:00	01:00
8 z 31 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-03-2026	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 31 Trening asertywnej komunikacji (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-03-2026	13:15	14:00	00:45
10 z 31 Asertywne odmawianie w praktyce (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-03-2026	14:00	14:45	00:45
11 z 31 Asertywne wyrażanie trudnych emocji (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-03-2026	14:45	15:00	00:15
12 z 31 Asertywne wyrażanie trudnych emocji (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-03-2026	15:00	15:30	00:30
13 z 31 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-03-2026	15:30	15:45	00:15
14 z 31 Asertywne przyjmowanie krytyki (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-03-2026	15:45	16:30	00:45
15 z 31 Podstawy naukowe: objawy, fizjologia, rodzaje stresu (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	09:00	09:15	00:15
16 z 31 Wpływ stresu na człowieka (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	09:15	09:30	00:15
17 z 31 Autodiagnoza stanu obecnego (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	09:30	10:00	00:30
18 z 31 Trzy mózgi człowieka a strategie zachowań ludzkich (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 31 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	10:30	10:45	00:15
20 z 31 Zarządzanie myśleniem- jak budować własną elastyczność (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	10:45	11:15	00:30
21 z 31 10 pułapek fałszywego myślenia (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	11:15	11:30	00:15
22 z 31 Jak język tworzy rzeczywistość (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	11:30	12:00	00:30
23 z 31 Słownik transformacji – potęga spokoju i humoru (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	12:00	12:30	00:30
24 z 31 Emocje i ich rola w funkcjonowaniu człowieka (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	12:30	13:15	00:45
25 z 31 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	13:15	13:30	00:15
26 z 31 Techniki relaksu: w poszukiwaniu wewnętrznej równowagi (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	13:30	14:00	00:30
27 z 31 Techniki wzmacniające pewność siebie (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 31 Mentalne reakcje na stres - optymizm, skupienie, elastyczność (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	14:30	15:00	00:30
29 z 31 Afirmacje i wdzięczność – narzędzie radzenia sobie ze stresem (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	15:00	15:30	00:30
30 z 31 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	15:30	15:45	00:15
31 z 31 Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-03-2026	15:45	16:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 458,75 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 625,00 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 kadrami 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:

- 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.
- Każdy uczestnik otrzyma na szkoleniu materiały szkoleniowe w postaci zeszytu ćwiczeń i długopisu.

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.

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

Informacje dodatkowe

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.

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