



Maleszko.edu
URSZULA
GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

36 ocen

Coaching indywidualny i szkolenie z zakresu budowania siły mentalnej, pewności siebie w relacjach prywatnych i zawodowych oraz asertywnej komunikacji (Program 4)

Numer usługi 2026/03/12/191268/3401995

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

📅 Usługa szkoleniowa

🕒 36 h

📅 06.06.2026 do 01.07.2026

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 kompetencje i umiejętności w zakresie zarządzania swoimi mocnymi stronami i zasobami, a także pracownikom zatrudnionym na podstawie umowy o pracę lub umów cywilnoprawnych z możliwością zmiany na umowę o pracę, którzy chcą rozwinąć kompetencje w tym zakresie.

Szkolenie jest dla osób, które:

- chcą wzmocnić swoją pewność siebie, nauczyć się świadomie korzystać na rynku pracy ze swoich zasobów: mocnych stron, kompetencji i posiadanych umiejętności
- chcą nauczyć się budować lepsze relacje w życiu zawodowym i osobistym
- chcą odkryć swoje mocne i słabe strony, co pomoże im w budowaniu własnego wizerunku oraz pozwoli dopasować styl działania do indywidualnych umiejętności;
- poszukują narzędzi i technik wzmacniających odporność emocjonalną;
- są w procesie zmiany, np. poszukują pracy lub planują jej zmianę.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

03-06-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

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 budowania pewności siebie, świadomości swoich mocnych stron, asertywnej komunikacji i zarządzania stresem. Uczestnicy poznają i przećwiczają techniki, które pozwolą im zbudować odporność emocjonalną na trudności w życiu zawodowym i osobistym, pozwolą zadbać o swój dobrostan oraz zwiększą ich efektywność osobistą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wie, czym jest koło satysfakcji życiowej	Poprawnie wskazuje definicję koła satysfakcji życiowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna narzędzie rozwoju i wie, jak wykorzystać koncepcje życiowej misji	Wskazuje poprawnie zastosowanie życiowej misji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykazuje się rozumieniem, czym jest trójkąt dramatyczny Karpmana	Wskazuje poprawnie role w trójkącie dramatycznym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia komunikację toksyczną od asertywnej	Poprawnie wskazuje komunikat asertywny spośród podanych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna założenia i strukturę afirmacji	Prawidłowo formułuje afirmacje wspierające	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia przekonania wspierające od ograniczających	Poprawnie wskazuje w teście przekonania ograniczające	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje dziennik wdzięczności jako coachingowe narzędzie pracy	Potrafi poprawnie wskazać funkcje i założenia dziennika wdzięczności	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) - Warsztat budowania siły mentalnej i pewności siebie "Znajdź swoją wewnętrzną siłę"

Dzień I

- Moja siła wewnętrzna - koło satysfakcji życiowej jako narzędzie autocoachingu
- Poznaj samego siebie - warsztat budowania mocnych stron i talentów
- Moja życiowa misja - program wyboru ścieżki rozwoju
- Moje mocne strony - praca z wykorzystaniem sukcesów i docenianiem swoich osiągnięć jako narzędzie wytyczania ścieżki zawodowej i prywatnej
- Kodeks honorowy jako psychologiczna rama do ochrony swoich wartości

Dzień II

- Trójkąt dramatyczny Karpmana w relacjach i komunikacji
- Asertywne prawa i ich wykorzystanie w stawianiu granic i budowaniu pewności siebie
- Mindfulness jako narzędzie zarządzania emocjami i budowania równowagi życiowej
- Zarządzanie myśleniem i praca z przekonaniami wzmacniającymi i ograniczającymi
- Zbuduj życie, o jakim marzysz, czyli założenia i praca z afirmacjami
- Dziennik wdzięczności i wykorzystanie wdzięczności w psychologicznym rozwoju poczucia własnej wartości

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 12 godzin stanowi część praktyczna, 7 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: 27

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 27 Moja siła wewnętrzna - koło satysfakcji życiowej jako narzędzie autocoachingu	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	06-06-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
2 z 27 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	06-06-2026	10:30	10:45	00:15	Tak
3 z 27 Poznaj samego siebie - warsztat budowania mocnych stron i talentów	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	06-06-2026	10:45	12:00	01:15	Tak
4 z 27 Moja życiowa misja - program wyboru ścieżki rozwoju	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	06-06-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
5 z 27 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	06-06-2026	13:00	13:30	00:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
6 z 27 Moje mocne strony - praca z wykorzystanie m sukcesów i docenianiem swoich osiągnięć jako narzędzie wytyczania ścieżki zawodowej i prywatnej	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	06-06-2026	13:30	15:00	01:30	Tak
7 z 27 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	06-06-2026	15:00	15:15	00:15	Tak
8 z 27 Kodeks honorowy jako psychologiczn a rama do ochrony swoich wartości	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	06-06-2026	15:15	16:30	01:15	Tak
9 z 27 Trójkąt dramatyczny Karpmana w relacjach i komunikacji	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	07-06-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
10 z 27 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	07-06-2026	10:30	10:45	00:15	Tak
11 z 27 Asertywne prawa i ich wykorzystanie w stawianiu granic i budowaniu pewności siebie	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	07-06-2026	10:45	11:45	01:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
12 z 27 Mindfulness jako narzędzie zarządzania emocjami i budowania równowagi życiowej	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	07-06-2026	11:45	12:45	01:00	Tak
13 z 27 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	07-06-2026	12:45	13:15	00:30	Tak
14 z 27 Zarządzanie myśleniem i praca z przekonaniami i wzmacniającymi i ograniczającymi	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	07-06-2026	13:15	14:00	00:45	Tak
15 z 27 Zbuduj życie, o jakim marzysz, czyli założenia i praca z afirmacjami	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	07-06-2026	14:00	14:45	00:45	Tak
16 z 27 Dziennik wdzięczności i wykorzystanie wdzięczności w psychologicznym rozwoju poczucia własnej wartości	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	07-06-2026	14:45	15:30	00:45	Tak
17 z 27 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	07-06-2026	15:30	15:45	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
18 z 27 Walidacja (część I) - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	07-06-2026	15:45	16:30	00:45	Tak
19 z 27 Asertywność w miejscu pracy	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	15-06-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
20 z 27 Asertywne stawianie granic w praktyce i codziennych relacjach	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	17-06-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
21 z 27 Wyrażanie emocji w sytuacjach konfliktowych	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	19-06-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
22 z 27 Korzystanie z asertywnych praw w praktyce	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	22-06-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
23 z 27 Reagowanie na krytykę i ochrona własnego ego	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	24-06-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
24 z 27 Asertywne odmawianie z zachowaniem relacji	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	26-06-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
25 z 27 Model udzielania informacji zwrotnej oparty na faktach i szacunku	URSZULA GRABOWSKA- MALESZKO	29-06-2026	18:00	19:30	01:30	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
26 z 27 Fakt i interpretacja - nawyki myślenia i zarządzanie myśleniem	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	01-07-2026	18:00	18:45	00:45	Nie
27 z 27 Walidacja (część II) - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	01-07-2026	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.

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, ilu 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