



Instytut
Doskonałości
Strategicznej Sp. z
o.o.

★★★★★ 5,0 / 5

1 209 ocen

Szkolenia z zakresu asertywności emocjonalnej wśród pracowników przedsiębiorstwa - budowanie poczucia własnej wartości i skuteczne radzenie sobie ze stresem

Numer usługi 2026/04/03/40363/3463382

📍 Toruń

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 15.10.2026 do 16.10.2026

3 798,24 PLN brutto

3 088,00 PLN netto

237,39 PLN brutto/h

193,00 PLN netto/h

284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Usługa jest adresowana do pracowników przedsiębiorstw, kadry kierowniczej, właścicieli firm, liderów zespołów oraz osób pełniących funkcje operacyjne i specjalistyczne, które w codziennej pracy komunikują się z klientami, współpracownikami lub przełożonymi i potrzebują rozwinąć kompetencje w zakresie asertywności emocjonalnej, budowania poczucia własnej wartości oraz skutecznego radzenia sobie ze stresem.

Uczestnikami mogą być osoby doświadczające obciążenia emocjonalnego, presji czasu, trudnych rozmów, krytyki, konfliktów, nadmiaru obowiązków lub trudności z wyznaczaniem granic. Udział w usłudze nie wymaga wcześniejszego przygotowania merytorycznego.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

14-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do świadomego i skutecznego stosowania asertywności emocjonalnej w środowisku pracy, budowania stabilnego poczucia własnej wartości oraz konstruktywnego radzenia sobie ze stresem w sytuacjach zawodowych, w tym do rozpoznawania własnych reakcji emocjonalnych, komunikowania granic i potrzeb, reagowania na presję, krytykę i konflikty oraz dobierania praktycznych technik autoregulacji i regeneracji psychicznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik po zakończonej usłudze charakteryzuje zasady asertywności emocjonalnej w relacjach zawodowych.	Uczestnik po zakończonej usłudze: - rozróżnia zachowania pasywne, agresywne, manipulacyjne i asertywne; - wskazuje związek między emocjami, potrzebami, granicami i sposobem komunikacji; - dobiera zasady asertywności do przykładowych sytuacji w przedsiębiorstwie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik po zakończonej usłudze diagnozuje własne reakcje emocjonalne i stresowe w pracy.	Uczestnik po zakończonej usłudze: - identyfikuje fizyczne, poznawcze i behawioralne sygnały stresu; - rozpoznaje sytuacje zawodowe obniżające poczucie własnej wartości.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik po zakończonej usłudze formułuje asertywne komunikaty w sytuacjach zawodowych.	Uczestnik po zakończonej usłudze: - rozpoznaje komunikat oparty na faktach, emocjach, potrzebach i oczekiwaniu; - stosuje język wspierający współpracę i ograniczający eskalację napięcia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik po zakończonej usłudze stosuje techniki wzmacniania poczucia własnej wartości.	Uczestnik po zakończonej usłudze: - identyfikuje zasoby, kompetencje i źródła wpływu w sytuacji zawodowej; - dobiera zachowania wzmacniające sprawczość i odpowiedzialność za własne granice.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik po zakończonej usłudze dobiera techniki radzenia sobie ze stresem do rodzaju sytuacji zawodowej.	Uczestnik po zakończonej usłudze: - wybiera techniki oddechowe, poznawcze i organizacyjne adekwatne do poziomu napięcia; - uzasadnia dobór techniki do sytuacji presji czasu, konfliktu, krytyki lub przeciążenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik po zakończonej usłudze reaguje konstruktywnie na krytykę, presję i konflikt.	Uczestnik po zakończonej usłudze: - oddziela fakty od ocen i interpretuje komunikat drugiej strony bez nadmiernej personalizacji; - stosuje technikę przyjmowania krytyki, doprecyzowania oczekiwań i wyznaczania granic.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program jest dostosowany do potrzeb pracowników przedsiębiorstw, którzy chcą rozwijać kompetencje komunikacyjne, emocjonalne i odpornościowe przydatne w codziennym funkcjonowaniu zawodowym. Zakres tematyczny obejmuje asertywność emocjonalną, poczucie własnej wartości, komunikowanie granic, reagowanie na trudne sytuacje oraz praktyczne techniki redukcji stresu.

1. Zapoznanie uczestników z celami i metodami prowadzenia usługi oraz jej zakładanymi efektami, a także wprowadzenie do podejmowanego zagadnienia. Czym jest stres i emocje?
2. Mechanizmy reakcji stresowych. Fizjologia stresu, typy stresu (dystres, eustres), indywidualne reakcje na stres.
3. Emocje w pracy: rozpoznawanie i nazywanie. Typowe emocje w środowisku zawodowym, ich rola i wpływ na relacje, sposoby ich rozpoznawania.
4. Stresory i ich wczesne przejawy. Identyfikacja stresorów na różnych poziomach organizacji życia (praca, dom, relacje), sygnały ostrzegawcze.
5. Techniki radzenia sobie ze stresem. Praktyczne strategie redukcji stresu: oddech, relaksacja, mindfulness, planowanie działań prewencyjnych.
6. Asertywność emocjonalna – wprowadzenie. Czym jest asertywność emocjonalna, jej znaczenie w relacjach zawodowych, różnice między asertywnością, agresją i uległością.
7. Komunikacja asertywna i wyrażanie emocji. Techniki komunikacji asertywnej, wyrażanie swoich potrzeb i uczuć z szacunkiem, powtarzanie komunikatu ze spokojem.

8. Budowanie relacji i współpracy w zespole. Wzmacnianie relacji poprzez asertywność i wspólne radzenie sobie ze stresem, podsumowanie cyklu, wnioski i plany na przyszłość.
9. Walidacja efektów uczenia się: test teoretyczny

Każdy blok obejmuje część teoretyczną (ok. 30 minut), praktyczne ćwiczenia oraz dyskusję i wymianę doświadczeń w grupie. Uczestnicy otrzymają materiały do samodzielnej pracy pomiędzy spotkaniami (np. dziennik emocji, zadania do refleksji). Szkolenie obejmuje zatem 11 godz. zajęć praktycznych i 5 godz. zajęć teoretycznych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Zapoznanie uczestników z celami i metodami prowadzenia usługi oraz jej zakładanymi efektami, a także wprowadzenie. Czym jest stres i emocje? – prezentacja treści i interaktywne warsztaty	Lidia Chylewska-Barakat	15-10-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 15 Przerwa	Lidia Chylewska-Barakat	15-10-2026	09:30	09:45	00:15
3 z 15 Mechanizmy reakcji stresowych. Fizjologia stresu, typy stresu (dystres, eustres), indywidualne reakcje na stres. – prezentacja treści i interaktywne warsztaty	Lidia Chylewska-Barakat	15-10-2026	09:45	11:15	01:30
4 z 15 Przerwa	Lidia Chylewska-Barakat	15-10-2026	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>5 z 15 Emocje w pracy: rozpoznawanie i nazywanie. Typowe emocje w środowisku zawodowym, ich rola i wpływ na relacje, sposoby ich rozpoznawania. – prezentacja treści i interaktywne warsztaty</p>	Lidia Chylewska-Barakat	15-10-2026	11:30	13:00	01:30
<p>6 z 15 Przerwa</p>	Lidia Chylewska-Barakat	15-10-2026	13:00	13:15	00:15
<p>7 z 15 Stresory i ich wczesne przejawy. Identyfikacja stresorów na różnych poziomach organizacji życia (praca, dom, relacje), sygnały ostrzegawcze. – prezentacja treści i interaktywne warsztaty</p>	Lidia Chylewska-Barakat	15-10-2026	13:15	14:45	01:30
<p>8 z 15 Techniki radzenia sobie ze stresem. Praktyczne strategie redukcji stresu: oddech, relaksacja, mindfulness, planowanie działań prewencyjnych. – prezentacja treści i interaktywne warsztaty</p>	Lidia Chylewska-Barakat	16-10-2026	08:00	09:30	01:30
<p>9 z 15 Przerwa</p>	Lidia Chylewska-Barakat	16-10-2026	09:30	09:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>10 z 15 Czym jest asertywność emocjonalna, jej znaczenie w relacjach zawodowych, różnice między asertywnością, agresją i uległością – prezentacja treści i interaktywne warsztaty</p>	Lidia Chylewska-Barakat	16-10-2026	09:45	11:15	01:30
<p>11 z 15 Przerwa</p>	Lidia Chylewska-Barakat	16-10-2026	11:15	11:30	00:15
<p>12 z 15 Komunikacja asertywna i wyrażanie emocji. Techniki komunikacji asertywnej, wyrażanie swoich potrzeb i uczuć z szacunkiem, powtarzanie komunikatu ze spokojem – prezentacja treści i interaktywne warsztaty</p>	Lidia Chylewska-Barakat	16-10-2026	11:30	13:00	01:30
<p>13 z 15 Przerwa</p>	Lidia Chylewska-Barakat	16-10-2026	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">14 z 15</div> Budowanie relacji i współpracy w zespole. Wzmacnianie relacji poprzez asertywność i wspólne radzenie sobie ze stresem, podsumowanie cyklu, wnioski i plany – prezentacja treści i interaktywne warsztaty	Lidia Chylewska-Barakat	16-10-2026	13:15	14:15	01:00
<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">15 z 15</div> Walidujący test teoretyczny	-	16-10-2026	14:15	14:45	00:30

Cennik

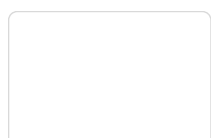
Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 798,24 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 088,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	237,39 PLN
Koszt osobogodziny netto	193,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Lidia Chylewska-Barakat



adiunkt w WNEiZ UMK; psycholog kliniczny i rodzinny, psychotraumatolog, superwizor psychotraumatologii, dr psychologii Instytutu Psychologii UAM Poznań. Ponad 35 lat praktyki szkoleniowo-edukacyjnej oraz psychologiczno-terapeutycznej z osobami potrzebującymi terapii, wsparcia i pomocy psychologicznej; trener i kotrener w międzynarodowych i krajowych projektach psychoprophylaktyki zdrowia psychicznego, edukacji i pomocy, superwizor i psychoterapeuta Polskiej Federacji Psychotraumatologii, Polskiego Towarzystwa Psychologii Klinicznej.

Kompetencje zawodowe: Terapia indywidualna; terapia rodzinna oraz prowadzenie warsztatów i treningów z zakresu: zarządzania krytycznymi wydarzeniami stresowymi, prowadzenia grup wsparcia, monitorowania i ewaluacji programów zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego, terapii krótkoterminowej, Analizy Transakcyjnej, terapii poznawczo-behawioralnej, umiejętności komunikacji, interwencji kryzysowej, Bodynamic, negocjacji, komunikacji bez przemocy M. Rosenberga, terapii traumy, zarządzania stresem, terapii skoncentrowanej na kliencie C. Rogersa, relaksacji z elementami Jogi; programowania neurolingwistycznego, etc. Certyfikat terapeuty rodzinnego, terapeuty NARM, SE, ISP.

Doświadczenie zawodowe: nauczyciel akademicki, psycholog poradniany i szkolny, praktyka prywatna (w Polsce i za granicą, w tym 10 lat w Syrii z ofiarami wojny); prowadzenie kursów, warsztatów i treningów, w tym treningów dla trenerów; ekspertyzy, superwizje i konsultacje.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy na bieżąco będą wyposażeni w wiedzę (mającą formę ustną i pisemną) oraz materiały niezbędne do realizowania w trakcie szkolenia kolejnych prac warsztatowych, w tym m.in. w ukierunkowane pytania, arkusze analityczne.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w usłudze szkoleniowej jest poprawne zarejestrowanie przez przedsiębiorcę usługi poprzez system Bazy Usług Rozwojowych.

Informacje dodatkowe

Usługa z możliwością dofinansowania - możliwość zwolnienia z podatku VAT. W przypadku finansowania ze środków publicznych w przynajmniej 70% - cena netto=brutto. Stawka vat zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt. 29 c ustawy o vat, lub paragraf 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013. W przypadku finansowania poniżej 70% ze środków publicznych, doliczony zostanie vat 23% do ceny netto.

Forma wsparcia po zakończonej usłudze: możliwość dodatkowych konsultacji w formie mailowej i telefonicznej.

Usługodawca dopuszcza przesunięcie przerw w czasie na zgodne życzenie wszystkich uczestników.

Ankieta oceniająca szkolenie na koniec usługi (element obligatoryjny)

Adres

ul. Jurija Gagarina 13A
87-100 Toruń
woj. kujawsko-pomorskie

ul. Jurija Gagarina 13A, pok. 33A, 87-100 Toruń

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Waldemar Glabiszewski

E-mail w.g@umk.pl

Telefon (+48) 723 960 922