



Maleszko.edu
URSZULA
GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5
86 ocen

Coaching indywidualny i szkolenie z zakresu asertywnej komunikacji oraz budowania poczucia własnej wartości i pewności siebie w relacjach prywatnych i zawodowych (Program 4)

Numer usługi 2026/04/17/191268/3495651

- 📍 Warszawa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👤 Zajęcia indywidualne
- 🕒 36:00 h
- 📅 11.09.2026 do 21.09.2026

8 014,68 PLN brutto
6 516,00 PLN netto
222,63 PLN brutto/h
181,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

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

08-09-2026

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 lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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 13 godzin stanowi część praktyczna, 7 godzin część teoretyczna. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.
- 5 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 zakończonej usłudze 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 pozycji harmonogramu: 26

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 26 Asertywność w miejscu pracy	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	11-09-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
2 z 26 Asertywne stawianie granic w praktyce i codziennych relacjach	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	11-09-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
3 z 26 Korzystanie z asertywnych praw w praktyce	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	14-09-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
4 z 26 Wyrażanie emocji w sytuacjach konfliktowych	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	14-09-2026	21:00	22:00	01:00	Nie
5 z 26 Reagowanie na krytykę i ochrona własnego ego	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	16-09-2026	18:00	19:30	01:30	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
6 z 26 Asertywne odmawianie z zachowaniem relacji	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	16-09-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
7 z 26 Model udzielania informacji zwrotnej oparty na faktach i szacunku	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	17-09-2026	19:30	21:30	02:00	Nie
8 z 26 Moja siła wewnętrzna - koło satysfakcji życiowej jako narzędzie autocoachingu	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
9 z 26 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	10:30	10:45	00:15	Tak
10 z 26 Poznaj samego siebie - warsztat budowania mocnych stron i talentów	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	10:45	12:00	01:15	Tak
11 z 26 Moja życiowa misja - program wyboru ścieżki rozwoju	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
12 z 26 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	13:00	13:30	00:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
13 z 26 Moje mocne strony - praca z wykorzystaniem sukcesów i docenianiem swoich osiągnięć jako narzędzie wytyczania ścieżki zawodowej i prywatnej	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	13:30	15:00	01:30	Tak
14 z 26 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	15:00	15:15	00:15	Tak
15 z 26 Kodeks honorowy jako psychologiczna rama do ochrony swoich wartości	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	15:15	16:30	01:15	Tak
16 z 26 Trójkąt dramatyczny Karpmana w relacjach i komunikacji	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
17 z 26 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	10:30	10:45	00:15	Tak
18 z 26 Asertywne prawa i ich wykorzystanie w stawianiu granic i budowaniu pewności siebie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	10:45	11:45	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
19 z 26 Mindfulness jako narzędzie zarządzania emocjami i budowania równowagi życiowej	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	11:45	12:45	01:00	Tak
20 z 26 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	12:45	13:15	00:30	Tak
21 z 26 Zarządzanie myśleniem i praca z przekonaniami i wzmacniającymi i ograniczającymi	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	13:15	14:00	00:45	Tak
22 z 26 Zbuduj życie, o jakim marzysz, czyli założenia i praca z afirmacjami	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	14:00	15:30	01:30	Tak
23 z 26 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	15:30	15:45	00:15	Tak
24 z 26 Dziennik wdzięczności i wykorzystanie wdzięczności w psychologicznym rozwoju poczucia własnej wartości	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	15:45	16:30	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
25 z 26 Fakt i interpretacja - nawyki myślenia i zarządzanie myśleniem	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-09-2026	19:30	20:15	00:45	Nie
26 z 26 Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-09-2026	20:15	21:00	00:45	Nie

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 014,68 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 516,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	222,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	181,00 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 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.

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.

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

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