



## Szkolenie: Asertywność w pracy - skuteczna komunikacja i pewność siebie

Numer usługi 2026/04/21/41749/3503026

1 000,00 PLN brutto

1 000,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Pośrednictwo

Biznesowe Maciej

Pyszka

★★★★★ 4,9 / 5

257 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 18.05.2026 do 19.05.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie skierowane jest do pracowników i kadry zarządzającej, którzy chcą rozwijać umiejętność wyrażania własnych opinii, potrzeb i granic w sposób pewny, uprzejmy i skuteczny. Adresowane jest w szczególności do:

- pracowników różnych szczebli, którzy chcą lepiej komunikować swoje oczekiwania i potrzeby w pracy,
- liderów i menedżerów pragnących prowadzić rozmowy w sposób konstruktywny i wspierający współpracę,
- osób doświadczających trudności w odmawianiu, negocjowaniu lub stawianiu granic w środowisku zawodowym,
- pracowników działów HR i zespołów projektowych, którzy chcą wzmocnić asertywność w kulturze organizacyjnej,
- wszystkich, którzy chcą zwiększyć pewność siebie, asertywnie wyrażać swoje stanowisko i budować zdrowe relacje zawodowe.

**Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

20

**Data zakończenia rekrutacji**

17-05-2026

**Forma prowadzenia usługi**

zdalna w czasie rzeczywistym

**Liczba godzin usługi**

10

**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 rozwinięcie umiejętności asertywnej komunikacji, pozwalającej pewnie i uprzejmie wyrażać własne opinie, potrzeby i granice. Uczestnicy nauczą się stosować techniki asertywnego wyrażania stanowiska, odmawiania i negocjowania oraz budować zdrowe relacje w zespole, co zwiększy pewność siebie i efektywność współpracy.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia znaczenie asertywności w komunikacji zawodowej i w relacjach zespołowych	potrafi wskazać co najmniej trzy korzyści z asertywnej komunikacji	Wywiad swobodny
	opisuje wpływ asertywności na efektywność współpracy w zespole	Wywiad swobodny
Uczestnik rozpoznaje swoje prawa, obowiązki i granice w kontaktach zawodowych	identyfikuje co najmniej dwa swoje prawa i obowiązki w relacjach zawodowych	Wywiad swobodny
	wskazuje przykłady sytuacji, w których powinien wyznaczać granice	Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje techniki asertywnego wyrażania opinii, potrzeb i oczekiwań	formułuje jasny i konstruktywny komunikat w symulowanej rozmowie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przeprowadza krótką rozmowę z użyciem asertywnych technik komunikacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje metody odmawiania i negocjowania w sposób pewny, uprzejmy i skuteczny	potrafi odmówić w sytuacji zawodowej, zachowując uprzejmość i stanowczość	Wywiad swobodny
	proponuje rozwiązanie kompromisowe w ćwiczeniu negocjacyjnym	Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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

DZIEŃ 1 - Podstawy asertywności (5 godzin)

**09:00–10:30 – Moduł 1: „Wprowadzenie do asertywności”**

- Znaczenie asertywności w pracy i relacjach zespołowych Korzyści z asertywnej komunikacji
- Rozpoznawanie własnych praw, obowiązków i granic

**10:30–10:45 – Przerwa (15 min)**

**10:45–11:45 – BLOK ĆWICZEŃ PRAKTYCZNYCH 1 (1 godzina)**

- Formułowanie własnych potrzeb i granic w symulowanych sytuacjach
- Ćwiczenia z aktywnego słuchania

**11:45–14:15 – Moduł 2: „Techniki asertywnej komunikacji”**

- Jasny przekaz i odmawianie Negocjacje w praktyce
- Budowanie zdrowych relacji w zespole

**DZIEŃ 2 - Asertywność w praktyce i walidacja (5 godzin)**

**09:00–10:30 – Moduł 3: „Praktyczne zastosowanie asertywności”**

- Analiza realnych sytuacji zawodowych uczestników
- Ćwiczenia grupowe: reakcje w trudnych sytuacjach i negocjacje

**10:30–10:45 – Przerwa (15 min)**

**10:45–11:45 – BLOK ĆWICZEŃ PRAKTYCZNYCH 2 (1 godzina)**

- Symulacje rozmów trudnych i negocjacyjnych
- Ćwiczenia praktyczne w grupach

**11:45–13:15 – Moduł 4: „Plan rozwoju asertywności i utrzymanie efektów”**

- Opracowanie indywidualnych działań wspierających rozwój kompetencji
- Dyskusja i wnioski z ćwiczeń

**13:15–14:15 – WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ (1 godzina)**

Szkolenie w formie zdalnej w czasie rzeczywistym trwa 10 godzin, przerwy nie wliczają się w czas szkolenia. Część teoretyczna trwa 7 godzin, część praktyczna 3 godziny, w tym walidacja, a przerwy 30 minut.

Usługa prowadzona jest w godzinach zegarowych, godzina = 60 minut.

Walidacja szkolenia „Asertywność w pracy – skuteczna komunikacja i pewność siebie” obejmuje sprawdzenie wiedzy oraz umiejętności praktycznych uczestników. Weryfikacja wiedzy nastąpi. Umiejętności będą oceniane na podstawie obserwacji ćwiczeń i scenek sytuacyjnych, w których uczestnicy zastosują poznane techniki.

Warunkiem ukończenia szkolenia jest aktywny udział, pozytywny wynik testu oraz poprawne wykonanie zadań praktycznych.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 9</b> Moduł 1: „Wprowadzenie do asertywności” (współdzielenie ekranu)	MACIEJ PYSZKA	18-05-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 9</b> Przerwa	MACIEJ PYSZKA	18-05-2026	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 9</b> BLOK ĆWICZEŃ PRAKTYCZNYCH (rozmowa na żywo)	MACIEJ PYSZKA	18-05-2026	10:45	11:45	01:00
<b>4 z 9</b> Moduł 2: „Techniki asertywnej komunikacji” (współdzielenie ekranu)	MACIEJ PYSZKA	18-05-2026	11:45	14:15	02:30
<b>5 z 9</b> Moduł 3: „Praktyczne zastosowanie asertywności” (współdzielenie ekranu)	MACIEJ PYSZKA	19-05-2026	09:00	10:30	01:30
<b>6 z 9</b> Przerwa	MACIEJ PYSZKA	19-05-2026	10:30	10:45	00:15
<b>7 z 9</b> BLOK ĆWICZEŃ PRAKTYCZNYCH (rozmowa na żywo)	MACIEJ PYSZKA	19-05-2026	10:45	11:45	01:00
<b>8 z 9</b> Moduł 4: „Plan rozwoju asertywności i utrzymanie efektów” (współdzielenie ekranu)	MACIEJ PYSZKA	19-05-2026	11:45	13:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>9 z 9</span> WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ (rozmowa na żywo)	MACIEJ PYSZKA	19-05-2026	13:15	14:15	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### MACIEJ PYSZKA

Doświadczony doradca biznesowy i trener, specjalizujący się w zarządzaniu zasobami ludzkimi, komunikacji międzypokoleniowej oraz rozwoju kompetencji menedżerskich i zespołowych. Od wielu lat wspiera przedsiębiorstwa w projektowaniu i wdrażaniu strategii HR, optymalizacji procesów organizacyjnych oraz budowaniu efektywnych struktur zarządzania.

Jako właściciel firmy doradczo-szkoleniowej prowadzi projekty w zakresie zarządzania wiekiem, budowania kultury organizacyjnej, rozwoju kompetencji pracowniczych oraz wdrażania systemów ocen i motywacyjnych. Realizuje kompleksowe działania doradcze dla kadry zarządzającej i działów HR, koncentrując się na efektywnej komunikacji, rozwoju przywództwa i zarządzaniu zmianą. Posiada również doświadczenie w pracy jako doradca biznesowy w firmach komercyjnych, gdzie odpowiadał m.in. za mapowanie procesów wewnętrznych, opracowanie strategii sprzedażowych i marketingowych oraz rozwój struktur zespołowych. Brał udział w projektach transformacyjnych, wspierając liderów w procesach reorganizacji i wdrażaniu zmian.

Magister politologii (Uniwersytet Gdański) Szkoleniowiec i doradca biznesowy. Kwalifikacje i doświadczenie zawodowe nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą rozpoczęcia realizacji usługi rozwojowej, posiada co najmniej 120-godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej

tematyce dla osób dorosłych w dwóch ostatnich latach ( 24 miesiącach ) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dodatkowe zapewnia realizator:

- case study
- prezentacja
- interaktywne ćwiczenia

Uczestnik otrzyma materiały w dniu szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Zapis na usługę z wykorzystaniem odpowiedniego ID wsparcia.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia i certyfikatu jest uczestnictwo w 100% szkolenia. Warunkiem niezbędnym do spełnienia przez uczestników, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu jest aktywność oraz obecność na szkoleniu.

### Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub

osobowo. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o z

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują obejmując kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków

trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu.

## Warunki techniczne

Rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa rozwojowa: Usługa szkoleniowa realizowana będzie zdalnie w

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji: Komputer(PC lub lii - szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G /LTE)- Głośniki i mikrofon - wbudowany lub wtyk

USB lub bezprzewodowy Bluetooth - Kamera internetowa lub kamera internetowa HD -wbudowana lub wtyczka USB lub kamera HD lub kamera HD z kartą przechwytywania wideo - Dwurdzeniowy procesor 2 GHz lub szybszy (zalecany 4- rdzeniowy) (i3 / i5 / i7

lub odpowiednik AMD) - 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB) - System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja

10.13 (zalecana najnowsza wersja) – dla PC lub laptopa

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: - Stałe łącze

internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD - 800kbps / 1.0Mbps (górze / dół) dla wysokiej jakości wideo

-W przypadku widoku galerii / lub video HD 720p: 1,5 / 1,5 (górn / dół) - Odbieranie wideo HD 1080p wymaga 2,5 (w górn / w dół) - Przesyłanie wideo HD1080p wymaga 3,0 (w górn / w dół) - Tylko do udostępniania ekranu (brak miniatury wideo): 50-75 - Dostępianie ekranu z miniaturą wideo: 50-150 - W przypadku audio VoIP: 60-80 - W przypadku telefonu Zoom: 60-100

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: -

Przeglądarka internetowa: Google Chrome, Firefox, lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji) - Bezpłatna aplikacja „TEAMS” - Programy z możliwością odczytywania dokumentów „pdf”, „.doc”, „.xlsx”, „.xls”, „.pptx”, „.

Podstawą do rozliczenia usługi, jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanie narzędzia

## Kontakt



**Weronika Pasieba**

**E-mail** [projekty@posrednictwobiznesowe.pl](mailto:projekty@posrednictwobiznesowe.pl)

**Telefon** (+48) 530 163 879