



## Coaching indywidualny z zakresu asertywnej komunikacji i budowania pewności siebie w relacjach prywatnych i zawodowych (Program 5)

Numer usługi 2026/04/24/191268/3512611

9 963,00 PLN brutto  
8 100,00 PLN netto  
221,40 PLN brutto/h  
180,00 PLN netto/h  
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Maleszko.edu

URSZULA

GRABOWSKA-  
MALESZKO

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 45:00 h

📅 02.06.2026 do 19.06.2026

★★★★★ 4,8 / 5

59 ocen

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kadra menedżerska</li><li>• Samodzielni specjaliści</li><li>• Wszystkie osoby, które chcą pracować nad rozwojem asertywności i asertywnej komunikacji</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	1
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	01-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	45
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa rozwojowa realizowana w formule spotkań indywidualnych, wspiera rozwój kompetencji Uczestnika w zakresie asertywnej komunikacji i pewności siebie w relacjach międzyludzkich. Dodatkowo pozwala uczestnikowi na osiągnięcie określonych w usłudze efektów uczenia się tj. prowadzi do rozwoju kompetencji w zakresie asertywności.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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 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

1. Asertywność w miejscu pracy
2. Asertywne stawianie granic w praktyce i codziennych relacjach
3. Wyrażanie emocji w sytuacjach konfliktowych
4. Asertywne prawa człowieka wg H. Fensterheima
5. Reagowanie na krytykę i ochrona własnego ego
6. Asertywne odmawianie z zachowaniem relacji
7. Korzystanie z asertywnych praw w praktyce i trening myślenia proasertywnego
8. Strategie zachowań ludzkich w świetle asertywności i trening rozpoznawania stosowanych strategii
9. Komunikacyjne ocieplacze i przyjmowanie krytyki częściowo słusznej

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 szkolenia

Program trwa 45 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 min), rozłożonych 9 spotkań indywidualnych (44 godziny) i walidacja (1 godzina).

## Walidacja

Po usłudze rozwojowej 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: 10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 10</b> Asertywność w miejscu pracy	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	02-06-2026	18:00	22:30	04:30
<b>2 z 10</b> Asertywne stawianie granic i reagowanie na przekraczanie granic w praktyce i codziennych relacjach	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-06-2026	18:00	22:30	04:30
<b>3 z 10</b> Wyrażanie emocji w sytuacjach konfliktowych	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-06-2026	19:30	22:30	03:00
<b>4 z 10</b> Asertywne prawa człowieka wg H. Fensterheima	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	05-06-2026	18:00	22:30	04:30
<b>5 z 10</b> Reagowanie na krytykę i ochrona własnego ego	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	08-06-2026	19:30	22:30	03:00
<b>6 z 10</b> Asertywne odmawianie z zachowaniem relacji	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	09-06-2026	18:00	22:30	04:30
<b>7 z 10</b> Korzystanie z asertywnych praw w praktyce i trening myślenia proasertywnego	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-06-2026	18:00	22:30	04:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 10 Strategie zachowań ludzkich w świetle asertywności i trening rozpoznawania stosowanych strategii	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	16-06-2026	19:30	22:30	03:00
9 z 10 Komunikacyjne ocieplacze i przyjmowanie krytyki częściowo słusznej	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-06-2026	19:30	21:00	01:30
10 z 10 Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-06-2026	21:00	21:45	00:45

## 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	9 963,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	221,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 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

Po ukończonej usłudze rozwojowej Uczestnik otrzyma zaświadczenie potwierdzające nabycie efektów uczenia.

### Warunki uczestnictwa

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
- 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

Walidacja:

- Urządzenie z dostępem do internetu (komputer, tablet, smartfon) umożliwiające wypełnienie testu online za pośrednictwem przeglądarki internetowej
- Aktualna wersja przeglądarki internetowej (np. Chrome, Firefox, Edge), wspierającej poprawne działanie testu

## Informacje dodatkowe

Usługa prowadzona jest w sposób interaktywny, angażujący Uczestnika do aktywnego udziału w zajęciach. Wykorzystywane są m.in. ćwiczenia praktyczne, case study, scenki sytuacyjne, zadania indywidualne 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 związanymi.

## Warunki techniczne

Dostęp do internetu i możliwość korzystania z aplikacji zoom. Uczestnik ma obowiązek zalogowania się imieniem i nazwiskiem oraz włączenia kamery w trakcie całej sesji.

Obecność na spotkaniu będzie udokumentowana wygenerowanym przez system potwierdzeniem obecności Uczestników Usługi.

## Kontakt



**URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO**

**E-mail** [urszula@maleszko.edu.pl](mailto:urszula@maleszko.edu.pl)

**Telefon** (+48) 609 831 181