



Asertywna komunikacja oraz zarządzanie stresem i emocjami w relacjach (Program 1)

Numer usługi 2026/04/28/191268/3518974

2 214,00 PLN brutto
1 800,00 PLN netto
110,70 PLN brutto/h
90,00 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Maleszko.edu

URSZULA

GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

59 ocen

📍 Warszawa

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 29.08.2026 do 30.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa dedykowana osobom dorosłym, które z własnej inicjatywy chcą podnieść i rozwinąć swoje kompetencje i umiejętności w zakresie asertywnej komunikacji i zarządzania stresem, a także pracownikom zatrudnionym na podstawie umowy o pracę lub umów cywilnoprawnych z możliwością zmiany na umowę o pracę, którzy chcą rozwinąć kompetencje w zakresie asertywnej komunikacji i zarządzania stresem w relacjach.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

26-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

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 rozwój kompetencji Uczestników z zakresu asertywnej komunikacji i zarządzania stresem. Uczestnicy nabędą kompetencje z zakresu konstruktywnego wyrażania swoich odczuć i emocji, przyjmowania krytyki,

budowania relacji bez intencji ranienia innych. Poznają i przećwiczą techniki, które pozwolą im samodzielnie radzić sobie z przyczynami i objawami stresu. Przećwiczą techniki, które uspokoją napięcia w ciele i nauczą się, jak konstruktywnie panować nad stresem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poprawnie definiuje strategie zachowań ludzkich	Poprawnie wskazuje wzory zachowań, style komunikacyjne, postawy życiowe jako asertywne, agresywne i uległe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poprawnie stosuje techniki zachowań asertywnych w relacjach interpersonalnych	Poprawnie identyfikuje i nazywa na bazie case study techniki komunikacji asertywnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje przykłady konstruktywnej reakcji na krytykę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje konstruktywne sposoby określania własnych granic	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Odróżnia asertywne wyrażanie własnych emocji od innych strategii zachowań ludzkich	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Poprawnie wskazuje techniki asertywnego odmawiania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poprawnie definiuje mechanizmy odpowiadające za stres	Wymienia trzy mózgi człowieka i dopasowuje do nich strategie zachowań ludzkich	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poprawnie korzysta z języka transformacji	Wymienia pułapki fałszywego myślenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zmienia komunikaty oparte o emocje na komunikaty konstruktywne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje rodzaje technik relaksacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje techniki konstruktywnej reakcji w sytuacji stresowej	Wskazuje techniki budowy pewności siebie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje mentalne reakcje na stres	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje afirmacje	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

Dzień I - Trening asertywnej komunikacji

- Jaki jestem – autodiagnoza poziomu asertywności
- Asertywność: wartości, postawa, komunikacja, strategie
- Strategie zachowań ludzkich
- Asertywność w relacjach interpersonalnych
- Moje osobiste asertywne prawa
- Trening asertywnej komunikacji
- Asertywne odmawianie w praktyce
- Asertywne wyrażanie trudnych emocji
- Asertywne przyjmowanie krytyki

Dzień II - Trening radzenia sobie ze stresem i emocjami

- Podstawy naukowe: objawy, fizjologia, rodzaje stresu
- Wpływ stresu na człowieka
- Autodiagnoza stanu obecnego
- Trzy mózgi człowieka a strategie zachowań ludzkich
- Zarządzanie myśleniem- jak budować własną elastyczność
- 10 pułapek fałszywego myślenia
- Jak język tworzy rzeczywistość
- Słownik transformacji – potęga spokoju i humoru
- Emocje i ich rola w funkcjonowaniu człowieka
- Techniki relaksu: w poszukiwaniu wewnętrznej równowagi
- Techniki wzmacniające pewność siebie
- Mentalne reakcje na stres - optymizm, skupienie, elastyczność
- Afirmacje i wdzięczność – narzędzie radzenia sobie ze stresem

Czas trwania szkolenia

Szkolenie trwa 20 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 min), w tym 11 godzin stanowi część praktyczna, 6 godzin część teoretyczna, 1 godzinę walidacja. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Walidacja jest wliczana w czas trwania usługi.

Walidacja

Po szkoleniu 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: 31

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Jaki jestem – autodiagnoza poziomu asertywności (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 31 Asertywność: wartości, postawa, komunikacja, strategię (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	09:30	10:15	00:45
3 z 31 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	10:15	10:30	00:15
4 z 31 Strategie zachowań ludzkich (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	10:30	11:00	00:30
5 z 31 Strategie zachowań ludzkich (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	11:00	11:15	00:15
6 z 31 Asertywność w relacjach interpersonalnych (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	11:15	12:00	00:45
7 z 31 Moje osobiste asertywne prawa (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	12:00	13:00	01:00
8 z 31 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 31 Trening asertywnej komunikacji (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	13:15	14:00	00:45
10 z 31 Asertywne odmawianie w praktyce (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	14:00	14:45	00:45
11 z 31 Asertywne wyrażanie trudnych emocji (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	14:45	15:00	00:15
12 z 31 Asertywne wyrażanie trudnych emocji (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	15:00	15:30	00:30
13 z 31 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	15:30	15:45	00:15
14 z 31 Asertywne przyjmowanie krytyki (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	15:45	16:30	00:45
15 z 31 Podstawy naukowe: objawy, fizjologia, rodzaje stresu (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	09:00	09:15	00:15
16 z 31 Wpływ stresu na człowieka (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	09:15	09:30	00:15
17 z 31 Autodiagnoza stanu obecnego (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	09:30	10:00	00:30
18 z 31 Trzy mózgi człowieka a strategie zachowań ludzkich (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 31 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	10:30	10:45	00:15
20 z 31 Zarządzanie myśleniem- jak budować własną elastyczność (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	10:45	11:15	00:30
21 z 31 10 pułapek fałszywego myślenia (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	11:15	11:30	00:15
22 z 31 Jak język tworzy rzeczywistość (teoria)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	11:30	12:00	00:30
23 z 31 Słownik transformacji – potęga spokoju i humoru (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	12:00	12:30	00:30
24 z 31 Emocje i ich rola w funkcjonowaniu człowieka (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	12:30	13:15	00:45
25 z 31 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	13:15	13:30	00:15
26 z 31 Techniki relaksu: w poszukiwaniu wewnętrznej równowagi (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	13:30	14:00	00:30
27 z 31 Techniki wzmacniające pewność siebie (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 31 Mentalne reakcje na stres - optymizm, skupienie, elastyczność (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	14:30	15:00	00:30
29 z 31 Afirmacje i wdzięczność – narzędzie radzenia sobie ze stresem (praktyka)	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	15:00	15:30	00:30
30 z 31 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	15:30	15:45	00:15
31 z 31 Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	15:45	16:30	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	2 214,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 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.

Doświadczenie zawodowe zostały zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi. Dokumenty potwierdzające doświadczenie są dostępne do wglądu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi:

- Uczestnicy mają do dyspozycji w czasie szkolenia wyposażoną salę szkoleniową, krzesła i stoły, otrzymają 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.

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

Informacje dodatkowe

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 związanymi.

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