



Maleszko.edu  
 URSZULA  
 GRABOWSKA-  
 MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

59 ocen

## Coaching indywidualny i szkolenie z zakresu asertywnej komunikacji, budowania pewności siebie w relacjach prywatnych i zawodowych oraz zarządzania stresem i emocjami (Program 3)

Numer usługi 2026/04/28/191268/3519063

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🕒 36:00 h

📅 29.08.2026 do 11.09.2026

8 025,75 PLN brutto

6 525,00 PLN netto

222,94 PLN brutto/h

181,25 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Usługa rozwojowa dedykowana osobom dorosłym, które z własnej inicjatywy chcą podnieść i rozwinąć swoje kompetencje i umiejętności w zakresie asertywnej komunikacji i zarządzania stresem w relacjach międzyludzkich, 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.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	1
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	26-08-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
<b>Liczba godzin usługi</b>	36
<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

Celem usługi rozwojowej 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
	Wymienia pułapki fałszywego myślenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poprawnie korzysta z języka transformacji	Zmienia komunikaty oparte o emocje na komunikaty konstruktywne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje techniki konstruktywnej reakcji w sytuacji stresowej	Wskazuje rodzaje technik relaksacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	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
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

Część I (stacjonarna) - Asertywność i zarządzanie stresem w relacjach oraz asertywna komunikacja

## **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

## **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, 6 godzin część teoretyczna, 1 godzinę walidacja. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Walidacja jest wliczana w czas trwania usługi.
- 8 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 każdej części 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: 39

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>1 z 39</b> Jaki jestem – autodiagnoza poziomu asertywności	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	09:00	09:30	00:30	Tak
<b>2 z 39</b> Asertywność: wartości, postawa, komunikacja, strategie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	09:30	10:15	00:45	Tak
<b>3 z 39</b> Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	10:15	10:30	00:15	Tak
<b>4 z 39</b> Strategie zachowań ludzkich	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	10:30	11:15	00:45	Tak
<b>5 z 39</b> Asertywność w relacjach interpersonalnych	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	11:15	12:00	00:45	Tak
<b>6 z 39</b> Moje osobiste asertywne prawa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
<b>7 z 39</b> Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	13:00	13:15	00:15	Tak
<b>8 z 39</b> Trening asertywnej komunikacji	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	13:15	14:00	00:45	Tak
<b>9 z 39</b> Asertywne odmawianie w praktyce	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	14:00	14:45	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>10 z 39</b> Asertywne wyrażanie trudnych emocji	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	14:45	15:00	00:15	Tak
<b>11 z 39</b> Asertywne wyrażanie trudnych emocji	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	15:00	15:30	00:30	Tak
<b>12 z 39</b> Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	15:30	15:45	00:15	Tak
<b>13 z 39</b> Asertywne przyjmowanie krytyki	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	29-08-2026	15:45	16:30	00:45	Tak
<b>14 z 39</b> Podstawy naukowe: objawy, fizjologia, rodzaje stresu	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	09:00	09:15	00:15	Tak
<b>15 z 39</b> Wpływ stresu na człowieka	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	09:15	09:30	00:15	Tak
<b>16 z 39</b> Autodiagnoza stanu obecnego	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	09:30	10:00	00:30	Tak
<b>17 z 39</b> Trzy mózgi człowieka a strategie zachowań ludzkich	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	10:00	10:30	00:30	Tak
<b>18 z 39</b> Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	10:30	10:45	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>19 z 39</b> Zarządzanie myśleniem- jak budować własną elastyczność	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	10:45	11:15	00:30	Tak
<b>20 z 39</b> 10 pułapek fałszywego myślenia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	11:15	11:30	00:15	Tak
<b>21 z 39</b> Jak język tworzy rzeczywistość	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	11:30	12:00	00:30	Tak
<b>22 z 39</b> Słownik transformacji – potęga spokoju i humoru	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
<b>23 z 39</b> Emocje i ich rola w funkcjonowaniu człowieka	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	12:30	13:15	00:45	Tak
<b>24 z 39</b> Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	13:15	13:30	00:15	Tak
<b>25 z 39</b> Techniki relaksu: w poszukiwaniu wewnętrznej równowagi	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	13:30	14:00	00:30	Tak
<b>26 z 39</b> Techniki wzmacniające pewność siebie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	14:00	14:30	00:30	Tak
<b>27 z 39</b> Mentalne reakcje na stres - optymizm, skupienie, elastyczność	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	14:30	15:00	00:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>28 z 39</b> Afirmacje i wdzięczność – narzędzie radzenia sobie ze stresem	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	15:00	15:30	00:30	Tak
<b>29 z 39</b> Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	15:30	15:45	00:15	Tak
<b>30 z 39</b> Walidacja (część I) - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	30-08-2026	15:45	16:30	00:45	Tak
<b>31 z 39</b> Asertywność w miejscu pracy	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	02-09-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
<b>32 z 39</b> Asertywne stawianie granic w praktyce i codziennych relacjach	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-09-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
<b>33 z 39</b> Wyrażanie emocji w sytuacjach konfliktowych	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-09-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
<b>34 z 39</b> Korzystanie z asertywnych praw w praktyce	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	07-09-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
<b>35 z 39</b> Reagowanie na krytykę i ochrona własnego ego	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	08-09-2026	18:00	19:30	01:30	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>36 z 39</b> Asertywne odmawianie z zachowaniem relacji	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	09-09-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
<b>37 z 39</b> Model udzielania informacji zwrotnej oparty na faktach i szacunku	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-09-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
<b>38 z 39</b> Fakt i interpretacja - nawyki myślenia i zarządzanie myśleniem	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	11-09-2026	18:00	18:45	00:45	Nie
<b>39 z 39</b> Walidacja (część II) - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	11-09-2026	18:45	19:30	00:45	Nie

## 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	8 025,75 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 525,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	222,94 PLN
Koszt osobogodziny netto	181,25 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 kadrą 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:

- 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.
- Uczestnik otrzyma na spotkaniu stacjonarnym materiały szkoleniowe w postaci zeszytu ćwiczeń i długopisu.
- Po ukończonym szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie i certyfikat ukończenia szkolenia.

### 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
- 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

## 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 związanymi.

## 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](mailto:urszula@maleszko.edu.pl)

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