



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

Numer usługi 2026/04/28/191268/3519097

4 428,00 PLN brutto  
3 600,00 PLN netto  
369,00 PLN brutto/h  
300,00 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Maleszko.edu

URSZULA

GRABOWSKA-  
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

59 ocen

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 12:00 h

📅 14.09.2026 do 21.09.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

- Kadra menedżerska
- Samodzielni specjaliści
- Wszystkie osoby, które chcą pracować nad rozwojem asertywności i asertywnej komunikacji

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

1

### Data zakończenia rekrutacji

09-09-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

12

### 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

Usługa coachingu realizowana w formule spotkań indywidualnych, wspiera rozwój kompetencji uczestnika coachingu 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. Korzystanie z asertywnych praw w praktyce
5. Reagowanie na krytykę i ochrona własnego ego
6. Asertywne odmawianie z zachowaniem relacji

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 12 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 min), rozłożonych 6 spotkań indywidualnych (11 godzin) 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: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Asertywność w miejscu pracy	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	14-09-2026	19:30	21:00	01:30
<b>2 z 7</b> Asertywne stawianie granic w praktyce i codziennych relacjach	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	15-09-2026	18:00	19:30	01:30
<b>3 z 7</b> Wyrażanie emocji w sytuacjach konfliktowych	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	16-09-2026	18:00	19:30	01:30
<b>4 z 7</b> Korzystanie z asertywnych praw w praktyce	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	17-09-2026	19:30	21:00	01:30
<b>5 z 7</b> Reagowanie na krytykę i ochrona własnego ego	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-09-2026	18:00	19:30	01:30
<b>6 z 7</b> Asertywne odmawianie z zachowaniem relacji	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-09-2026	19:30	20:15	00:45
<b>7 z 7</b> Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-09-2026	20:15	21:00	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	4 428,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	369,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	300,00 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 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.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po ukończonej usłudze rozwojowej uczestnik otrzyma zaświadczenie i certyfikat ukończenia szkolenia.

## 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

**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 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 związanych.

## 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