



Asertywność w pracy - skuteczna komunikacja i pewność siebie

Numer usługi 2026/04/30/41749/3524964

1 000,00 PLN brutto

1 000,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Pośrednictwo

Biznesowe Maciej

Pyszka

★★★★★ 4,9 / 5

258 ocen

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 10:00 h

📅 25.05.2026 do 26.05.2026

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

24-05-2026

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 zasertywnej 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 aktywne 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 pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Moduł 1: „Wprowadzenie do asertywności”	Dominika Sowa-Klejna	25-05-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 9 Przerwa	Dominika Sowa-Klejna	25-05-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 9 BLOK ĆWICZEŃ PRAKTYCZNYCH	Dominika Sowa-Klejna	25-05-2026	10:45	11:45	01:00
4 z 9 Moduł 2: „Techniki asertywnej komunikacji”	Dominika Sowa-Klejna	25-05-2026	11:45	14:15	02:30
5 z 9 Moduł 3: „Praktyczne zastosowanie asertywności”	Dominika Sowa-Klejna	26-05-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 9 Przerwa	Dominika Sowa-Klejna	26-05-2026	10:30	10:45	00:15
7 z 9 BLOK ĆWICZEŃ PRAKTYCZNYCH 2	Dominika Sowa-Klejna	26-05-2026	10:45	11:45	01:00
8 z 9 Moduł 4: „Plan rozwoju asertywności i utrzymanie efektów”	Dominika Sowa-Klejna	26-05-2026	11:45	13:15	01:30
9 z 9 WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Dominika Sowa-Klejna	26-05-2026	13:15	14:15	01:00

Cennik

Cennik

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

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dominika Sowa-Klejna

Psycholog, psychotraumatolog i seksuolog. Członkini zespołów interdyscyplinarnych ds. przeciwdziałania przemocy domowej; aktualnie pracuje jako kierowniczka Zespołu ds. Rodzinnej Pieczy Zastępczej w PCPR w Kartuzach. Od wielu lat prowadzi indywidualne konsultacje psychologiczne, w tym terapię dzieci i młodzieży. Zajmuje się także prowadzeniem szkoleń i superwizji dla pracowników socjalnych. Aktywnie uczestniczy i współorganizuje konferencje międzynarodowe oraz szkolenia dotyczące psychologicznych aspektów pomagania. Jest współautorką programu do szkolenia kandydatów do pełnienia funkcji rodziny zastępczej pt. „Nasze dzieci” akredytowanego przez Ministerstwo Pracy, Rodziny i Polityki Społecznej. Od 8 lat wykłada na kierunkach pedagogicznych, a od 5 lat jest wykładowcą i opiekunem autorskiego kierunku studiów podyplomowych „Psychotraumatologia”.

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 trwałą przekazujących 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 li

- 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 - 800 kbps / 1.0 Mbps (górze / dół) dla wysokiej jakości wideo

- W przypadku widoku galerii / lub video HD 720p: 1,5 / 1,5 (górze / dół) - Odbieranie wideo HD 1080p wymaga 2,5 (w górze / w dół) -

Przesyłanie wideo HD 1080p wymaga 3,0 (w górze / w dół) - Tylko do udostępniania ekranu (brak miniatury wideo): 50-75 -

Dostępność 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 zastosowanego narzędzia

Kontakt



Weronika Pasieba

E-mail projekty@posrednictwobiznesowe.pl

Telefon (+48) 530 163 879