



Coaching indywidualny i szkolenie z zakresu asertywnej komunikacji oraz budowania poczucia własnej wartości i pewności siebie w relacjach prywatnych i zawodowych (Program 4)

7 872,00 PLN brutto
6 400,00 PLN netto
246,00 PLN brutto/h
200,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Maleszko.edu

URSZULA
GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

63 oceny

Numer usługi 2026/05/19/191268/3569279

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

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

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 32:00 h

📅 11.09.2026 do 22.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa dedykowana osobom dorosłym, które z własnej inicjatywy chcą podnieść i rozwinąć kompetencje i umiejętności w zakresie zarządzania swoimi mocnymi stronami i zasobami, a także pracownikom zatrudnionym na podstawie umowy o pracę lub umów cywilnoprawnych z możliwością zmiany na umowę o pracę, którzy chcą rozwinąć kompetencje w tym zakresie.

Szkolenie jest dla osób, które:

- chcą wzmocnić swoją pewność siebie, nauczyć się świadomie korzystać na rynku pracy ze swoich zasobów: mocnych stron, kompetencji i posiadanych umiejętności
- chcą nauczyć się budować lepsze relacje w życiu zawodowym i osobistym
- chcą odkryć swoje mocne i słabe strony, co pomoże im w budowaniu własnego wizerunku oraz pozwoli dopasować styl działania do indywidualnych umiejętności;
- poszukują narzędzi i technik wzmacniających odporność emocjonalną;
- są w procesie zmiany, np. poszukują pracy lub planują jej zmianę.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

08-09-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi rozwojowej jest rozwój kompetencji Uczestników z zakresu budowania pewności siebie, świadomości swoich mocnych stron, asertywnej komunikacji i zarządzania stresem. Uczestnicy poznają i przećwiczą techniki, które pozwolą im zbudować odporność emocjonalną na trudności w życiu zawodowym i osobistym, pozwolą zadbać o swój dobrostan oraz zwiększą ich efektywność osobistą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wie, czym jest koło satysfakcji życiowej	Poprawnie wskazuje definicję koła satysfakcji życiowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna narzędzie rozwoju i wie, jak wykorzystać koncepcje życiowej misji	Wskazuje poprawnie zastosowanie życiowej misji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykazuje się rozumieniem, czym jest trójkąt dramatyczny Karpmana	Wskazuje poprawnie role w trójkącie dramatycznym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia komunikację toksyczną od asertywnej	Poprawnie wskazuje komunikat asertywny spośród podanych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna założenia i strukturę afirmacji	Prawidłowo formułuje afirmacje wspierające	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia przekonania wspierające od ograniczających	Poprawnie wskazuje w teście przekonania ograniczające	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje dziennik wdzięczności jako coachingowe narzędzie pracy	Potrafi poprawnie wskazać funkcje i założenia dziennika wdzięczności	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 (zdalna w czasie rzeczywistym) - spotkania indywidualne z zakresu asertywnej komunikacji i budowania pewności siebie w relacjach prywatnych i zawodowych, obejmujący indywidualne dopasowanie 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

Część II (stacjonarna) - Warsztat budowania siły mentalnej i pewności siebie "Znajdź swoją wewnętrzną siłę"

Dzień I

- Moja siła wewnętrzna - koło satysfakcji życiowej jako narzędzie autocoachingu
- Poznaj samego siebie - warsztat budowania mocnych stron i talentów
- Moja życiowa misja - program wyboru ścieżki rozwoju
- Moje mocne strony - praca z wykorzystaniem sukcesów i docenianiem swoich osiągnięć jako narzędzie wytyczania ścieżki zawodowej i prywatnej
- Kodeks honorowy jako psychologiczna rama do ochrony swoich wartości

Dzień II

- Trójkąt dramatyczny Karpmana w relacjach i komunikacji
- Asertywne prawa i ich wykorzystanie w stawianiu granic i budowaniu pewności siebie
- Mindfulness jako narzędzie zarządzania emocjami i budowania równowagi życiowej
- Zarządzanie myśleniem i praca z przekonaniem wzmacniającymi i ograniczającymi
- Zbuduj życie, o jakim marzysz, czyli założenia i praca z afirmacjami
- Dziennik wdzięczności i wykorzystanie wdzięczności w psychologicznym rozwoju poczucia własnej wartości

Czas trwania usługi rozwojowej

Łączny czas trwania usługi rozwojowej 32 godziny zegarowe.

Na usługę szkoleniową składają się II części:

- 1 spotkanie stacjonarne w liczbie 16 godzin zegarowych (1 godzina zegarowa = 60 minut), w tym 10 godzin zegarowych stanowi część praktyczna, 4 godziny część teoretyczna, 2 godziny zegarowe stanowią przerwę. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.
- 7 spotkań online w łącznej liczbie 16 godzin zegarowych (1 godzina zegarowa = 60 minut), w tym 11 godzin zegarowych i 00:15 minut stanowi część praktyczna, 3 godziny zegarowe część teoretyczna, 1 godzinę zegarową walidacja. 00:45 minut stanowią przerwę. Walidacja wlicza się w czas trwania usługi. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.

Walidacja

Po zakończonej usłudze przeprowadzana będzie walidacja w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, co zapewni 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: 30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 30 Asertywność w miejscu pracy	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	11-09-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
2 z 30 -	Przerwa	-	11-09-2026	19:30	19:45	00:15	Nie
3 z 30 Asertywne stawianie granic w praktyce i codziennych relacjach	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	11-09-2026	19:45	22:00	02:15	Nie
4 z 30 Wyrażanie emocji w sytuacjach konfliktowych	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	14-09-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
5 z 30 Korzystanie z asertywnych praw w praktyce	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	16-09-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
6 z 30 -	Przerwa	-	16-09-2026	19:30	19:45	00:15	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
7 z 30 Korzystanie z asertywnych praw w praktyce	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	16-09-2026	19:45	22:00	02:15	Tak
8 z 30 Reagowanie na krytykę i ochrona własnego ego	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	17-09-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
9 z 30 Moja siła wewnętrzna - koło satysfakcji życiowej jako narzędzie autocoachingu	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
10 z 30 -	Przerwa	-	19-09-2026	10:30	10:45	00:15	Tak
11 z 30 Poznaj samego siebie - warsztat budowania mocnych stron i talentów	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	10:45	12:00	01:15	Tak
12 z 30 Moja życiowa misja - program wyboru ścieżki rozwoju	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
13 z 30 -	Przerwa	-	19-09-2026	13:00	13:30	00:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
14 z 30 Moje mocne strony - praca z wykorzystaniem sukcesów i docenianiem swoich osiągnięć jako narzędzie wytyczania ścieżki zawodowej i prywatnej	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	13:30	15:00	01:30	Tak
15 z 30 -	Przerwa	-	19-09-2026	15:00	15:15	00:15	Tak
16 z 30 Kodeks honorowy jako psychologiczna rama do ochrony swoich wartości	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-09-2026	15:15	17:00	01:45	Tak
17 z 30 Trójkąt dramatyczny Karpmana w relacjach i komunikacji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
18 z 30 -	Przerwa	-	20-09-2026	10:30	10:45	00:15	Tak
19 z 30 Asertywne prawa i ich wykorzystanie w stawianiu granic i budowaniu pewności siebie	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	10:45	11:45	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
20 z 30 Mindfulness jako narzędzie zarządzania emocjami i budowania równowagi życiowej	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	11:45	13:00	01:15	Tak
21 z 30 -	Przerwa	-	20-09-2026	13:00	13:30	00:30	Tak
22 z 30 Zarządzanie myśleniem i praca z przekonaniami wzmacniającymi i ograniczającymi	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	13:30	14:15	00:45	Tak
23 z 30 Zbuduj życie, o jakim marzysz, czyli założenia i praca z afirmacjami	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	14:15	15:00	00:45	Tak
24 z 30 -	Przerwa	-	20-09-2026	15:00	15:15	00:15	Tak
25 z 30 Dziennik wdzięczności i wykorzystanie wdzięczności w psychologicznym rozwoju poczucia własnej wartości	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-09-2026	15:15	17:00	01:45	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
26 z 30 Asertywne odmawianie z zachowaniem relacji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-09-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
27 z 30 Model udzielania informacji zwrotnej oparty na faktach i szacunku	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-09-2026	18:00	19:00	01:00	Nie
28 z 30 Fakt i interpretacja - nawyki myślenia i zarządzanie myśleniem	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-09-2026	19:00	20:15	01:15	Nie
29 z 30 -	Przerwa	-	22-09-2026	20:15	20:30	00:15	Nie
30 z 30 -	Walidacja	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-09-2026	20:30	21:30	01:00	Nie

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	28:15
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	39:00

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	7 872,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	246,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

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

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi:

- Podczas części stacjonarnej Uczestnicy mają do dyspozycji w czasie szkolenia krzesła i stół oraz kartki do notowania.
- Uczestnicy w trakcie szkolenia wykonują samodzielnie notatki z zagadnień pojawiających się w trakcie szkolenia, według własnej oceny i potrzeby.
- Po ukończeniu szkolenia Uczestnicy otrzymają zaświadczenie potwierdzające nabycie efektów uczenia się.

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

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, 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 związanych.

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

Telefon (+48) 609 831 181