



JKR TRAINING
SZKOLENIA &
DORADZTWO
SPÓŁKA JAWNA
IWONA
MAZELANIK, JAROS
ŁAW DRZAZGA

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

Asertywność w Praktyce - Szkolenie

Numer usługi 2026/06/16/182360/3630272

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 14:00 h

📅 23.09.2026 do 24.09.2026

3 062,70 PLN brutto

2 490,00 PLN netto

218,76 PLN brutto/h

177,86 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest tym, którzy chcą wzmocnić poczucie wartości oraz otwarcie wyrażać swoje zdanie.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	16-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie z asertywności ma na celu rozwijanie umiejętności skutecznej komunikacji oraz wyrażania swoich potrzeb i emocji w sposób szanujący zarówno siebie, jak i innych. Uczestnicy poznają techniki, które pomogą im radzić sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych, a także nauczą się, jak stawiać granice. Dzięki temu uczestnicy zyskają większą pewność siebie oraz umiejętność komunikacji opartą na poszanowaniu praw swoich i innych, co pozytywnie wpłynie na ich relacje zawodowe i osobiste.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wie jakie postawy przyjmujemy w relacji z innymi	Uczestnik dokonuje charakterystyki postaw jakie przyjmujemy w relacjach z innymi. Uczestnik wymienia przyczyny ich występowania. Uczestnik wskazuje zalety komunikacji asertywnej.	Test teoretyczny
Uczestnik wie jak budować postawę asertywną	Uczestnik prowadzi wspierający monolog wewnętrzny, identyfikuje swoje mocne strony i obszary do rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zna techniki komunikacyjne wspierające postawę asertywną	Uczestnik opisuje przebieg dialogu konstruktywnego. Uczestnik buduje komunikaty informacji zwrotnej z wykorzystaniem komunikatu JA i modelu FUKO.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie odbywa się w grupach od 7 do 12 osób w sali szkoleniowej wyposażonej w stanowisko dla każdego z uczestników, projektor, flipcharty, markery.

Szkolenie trwa 16 godzin dydaktycznych.

W harmonogramie uwzględniono przerwy, które nie wliczają się do czasu trwania szkolenia.

Wymiar przerw 2 x 15 min i 1x30min / 1 dzień szkoleniowy.

Walidacja wliczona jest do czasu trwania szkolenia.

Szkolenie obejmuje część teoretyczną i praktyczną:

- Zajęcia teoretyczne trwają 3 godz. dydaktyczne
- Zajęcia praktyczne wynoszą 13 godz. dydaktycznych
- w tym walidacja 1 godz. dydaktyczna

przerwy 1 godz. zegarowa

MODUŁ I WPROWADZENIE DO GŁÓWNEGO TEMATU SZKOLENIA - osobiste doświadczenia uczestników związane z przyjmowaniem różnych postaw w życiu

1. Wprowadzenie w tematykę szkolenia
2. Postawy jakie przyjmuje w relacjach interpersonalnych
 - a. Charakterystyka postaw: agresywnej, uległej, manipulacyjnej i asertywnej
 - b. Źródła i przyczyny przyjmowania różnych postaw
3. Charakterystyka zachowań asertywnych
 - a. Zalety komunikacji asertywnej, podstawy teoretyczne, istota komunikatów asertywnych
 - b. Typy problemów z przyjmowaniem postawy asertywnej

***Celem tego modułu** jest zebranie informacji o doświadczeniach uczestników związanych z przyjmowaniem różnych postaw w relacji z innymi osobami oraz integracja grupy. Nabycie wiedzy czym charakteryzują się te postawy oraz jakie są przyczyny ich występowania oraz poznanie zalet komunikacji asertywnej.*

***Formy i metody pracy:** mini-wykład - prezentacja na forum, rundka, praca w parach, dyskusja moderowana, praca w grupie*

MODUŁ II BUDOWANIE POSTAWY ASERTYWNEJ

1. Budowanie poczucia własnej wartości
 - a. Świadomość własnego potencjału
 - b. Jak korzystać z praw osobistych przy budowaniu postawy asertywnej
 - c. Wszystko zaczyna się w głowie, czyli monolog wewnętrzny - komunikacja z samym sobą jako zagrożenie lub wzmocnienie
2. Budowanie i umacnianie głosu "Dorosłego" wspierające budowanie postawy asertywnej
 - a. Wewnętrzne siły, które kierują naszą aktywnością: siła osobistych potrzeb, siła norm i powinności oraz siła decyzji
 - b. Rozstrzyganie wewnętrznego sporu przez dominację
 - c. Rozstrzyganie wewnętrznego sporu przy użyciu głosu "Dorosłego"

***Celem tego modułu** jest nabycie wiedzy o sposobach budowania postawy asertywnej. Nabycie umiejętności prowadzenia wspierającego monologu wewnętrznego, identyfikowania swoich mocnych stron i obszarów do rozwoju. Zbudowanie świadomości o wpływie rozstrzygnięcia wewnętrznego sporu przy użyciu siły decyzji na budowanie postawy asertywnej.*

***Formy i metody pracy:** mini – wykład - prezentacja na forum, praca indywidualna, dyskusja moderowana, praca w grupie*

MODUŁ III

TECHNIKI KOMUNIKACYJNE WSPIERAJĄCE BUDOWANIE POSTAWY ASERTYWNEJ

1. Komunikacja
 - a. Dialog konstruktywny
 - b. Słuchanie reaktywne
 - c. Pozostałe techniki komunikacyjne pomocne w budowaniu postawy asertywnej: parafraza, pytania otwarte, klaryfikacja (podsumowania)

2. Informacja zwrotna

a. Budowanie konstruktywnej informacji zwrotnej – Komunikat JA

b. Informacja zwrotna wg modelu FUKO

Celem tego modułu jest nabycie wiedzy o przebiegu dialogu konstruktywnego. Nabycie umiejętności budowania komunikatów informacji zwrotnej z wykorzystaniem komunikatu JA i modelu FUKO.

Formy i metody pracy: mini wykład, praca w grupie, dyskusja moderowana

MODUŁ IV ZACHOWANIA ASERTYWNE

1. Asertywna odmowa

a. Model asertywnej odmowy

b. Techniki wspierające asertywną odmowę: "zdarta płyta", "ugięcie się", "jestem słoniem"

2. Asertywne techniki obronne

a. Asertywna konfrontacja przekonań

b. Asertywne reagowanie na krytykę

Celem tego modułu nabycie umiejętności konstruowania asertywnej odmowy przy wykorzystaniu technik ją wspierających. Nabycie umiejętności stosowania technik obronnych w trudnych sytuacjach interpersonalnych wspierających utrzymywanie relacji dzięki rozpoznawaniu emocji, asertywnemu ich rozładowywaniu i radzeniu sobie z manipulacją.

Formy i metody pracy: mini-wykład - prezentacja na forum, rundka, praca w parach, dyskusja moderowana, praca w grupie

MODUŁ V WALIDACJA EFEKTÓW SZKOLENIA

1. Test teoretyczny

2. Ankieta - KOS

3. Podsumowanie szkolenia

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 MODUŁ I WPROWADZENIE DO GŁÓWNEGO TEMATU SZKOLENIA - osobiste doświadczenia uczestników związane z przyjmowaniem różnych postaw w życiu	Zajęcia	Iwona Mazelanik	23-09-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 15 -	Przerwa	-	23-09-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 MODUŁ I WPROWADZENIE DO GŁÓWNEGO TEMATU SZKOLENIA - osobiste doświadczeni a uczestników związane z przyjmowanie m różnych postaw w życiu	Zajęcia	Iwona Mazelanik	23-09-2026	10:45	12:45	02:00
4 z 15 -	Przerwa	-	23-09-2026	12:45	13:15	00:30
5 z 15 MODUŁ II BUDOWANIE POSTAWY ASERTYWNEJ	Zajęcia	Iwona Mazelanik	23-09-2026	13:15	14:30	01:15
6 z 15 -	Przerwa	-	23-09-2026	14:30	14:45	00:15
7 z 15 MODUŁ II BUDOWANIE POSTAWY ASERTYWNEJ	Zajęcia	Iwona Mazelanik	23-09-2026	14:45	16:00	01:15
8 z 15 MODUŁ III TECHNIKI KOMUNIKACYJNE WSPIERAJĄCE BUDOWANIE POSTAWY ASERTYWNEJ	Zajęcia	Iwona Mazelanik	24-09-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 -	Przerwa	-	24-09-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 MODUŁ IV ZACHOWANIA ASERTYWNE	Zajęcia	Iwona Mazelanik	24-09-2026	10:45	12:45	02:00
11 z 15 -	Przerwa	-	24-09-2026	12:45	13:15	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 15 MODUŁ IV ZACHOWANI A ASERTYWNE	Zajęcia	Iwona Mazelanik	24-09-2026	13:15	14:30	01:15
13 z 15 -	Przerwa	-	24-09-2026	14:30	14:45	00:15
14 z 15 MODUŁ IV ZACHOWANI A ASERTYWNE	Zajęcia	Iwona Mazelanik	24-09-2026	14:45	15:15	00:30
15 z 15 -	Walidacja	-	24-09-2026	15:15	16:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 062,70 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	218,76 PLN
Koszt osobogodziny netto	177,86 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Iwona Mazelanik

Doświadczenie zawodowe

25 lat doświadczenia w obszarze HR, jako specjalista i praktyk w zakresie czasu pracy, organizacji szkoleń, prowadzenia rekrutacji oraz obsługi kadrowej i płacowej; w tym:

4 lata - doradca w obszarze HR - praca na stanowisku HR Biznes Partnera

4 lata - doświadczenie menedżerskie – praca na stanowisku kierownika w obszarze HR

22 lata doświadczenia jako trener kompetencji menadżerskich i miękkich

17 lat doświadczenia jako współnik spółki jawnej zajmującej się szkoleniem i doradztwem w zakresie rozwoju pracowników

Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu zarządzania, wykorzystania AI, w zarządzaniu czasem, motywowania pracowników, komunikacji w zespole, budowania zespołu, asertywności, radzenia sobie ze stresem oraz przeciwdziałania mobbingowi w miejscu pracy, prawa pracy, czasu pracy i czasu pracy kierowców.

Zrealizowała ponad 1500 godzin szkoleniowych w ciągu ostatnich 5 lat i przeszkoliła ponad 1200 osób.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

PO SZKOLENIU UCZESTNICY:

1. otrzymują skrypt z materiałami do samodzielnego utrwalenia materiału wraz z zadaniem wdrożeniowym
2. mogą skorzystać z jednego spotkania grupowego on-line z trenerem do miesiąca od zakończenia szkolenia mającego na celu zebranie informacji zwrotnych o wdrożeniu zadania indywidualnego, sukcesach/trudnościach we wdrożeniu zadania
3. mogą skorzystać z jednego spotkania indywidualnego on-line z trenerem do miesiąca od ukończenia szkolenia dającego możliwość uzyskania wsparcia indywidualnego w formie mentoringu w obszarze zadania wdrożeniowego

Warunki uczestnictwa

Wymogi unijne związane z realizacją szkolenia z dofinansowaniem:

- Warunkiem uzyskania dofinansowania jest uczestnictwo w co najmniej 80% - 100% (w zależności od programu dofinansowania i podpisanej umowy z Operatorem) zajęć usługi rozwojowej

Informacje dodatkowe

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT (w przypadku szkoleń z dofinansowaniem):

Podstawa prawna zwolnienia to art.43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2011 r. Nr 177, poz. 1054, z późn. zm.) w zw. z § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z dnia 31 grudnia 2013 r. Poz. 1722).

Możemy przygotować szkolenie zamknięte, w którym wezmą udział pracownicy tylko jednej firmy, a program szkolenia oraz miejsce realizacji mogą zostać dostosowane do indywidualnych potrzeb zamawiającego.

W razie dodatkowych pytań związanych ze szkoleniami zamkniętymi prosimy o kontakt pod nr tel.: 608052658

Adres

ul. Tadeusza Boya Żeleńskiego 83
40-750 Katowice
woj. śląskie

Kontakt



Iwona Mazelanik

E-mail iwona.mazelanik@jkrtraining.pl

Telefon (+48) 608 052 658