



MEETING ANETA
ROPEK

★★★★★ 5,0 / 5

3 oceny

Szkolenie: Doskonalenie kompetencji społecznych – asertywności, empatii, perswazji i współpracy

Numer usługi 2026/07/20/200016/3699805

- 🗂 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 08.10.2026 do 08.10.2026

1 290,00 PLN brutto
1 290,00 PLN netto
161,25 PLN brutto/h
161,25 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Adresatami szkolenia są osoby dorosłe zainteresowane podnoszeniem kompetencji społecznych, w szczególności w zakresie asertywności, empatii, perswazji oraz efektywnej współpracy. Udział w szkoleniu jest odpowiedni dla osób wykonujących pracę zawodową lub pozostających poza rynkiem pracy, niezależnie od zajmowanego stanowiska czy profilu działalności. Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania ani specjalistycznej wiedzy – jest skierowane do osób na każdym poziomie doświadczenia, które chcą świadomie rozwijać swoje umiejętności interpersonalne.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	15
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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 usługi szkoleniowej jest rozwinięcie u uczestników umiejętności pozwalających samodzielnie budować dojrzałą, świadomą i opartą na współpracy postawę w relacjach zawodowych – tak, aby potrafili asertywnie komunikować swoje potrzeby, empatycznie reagować na innych, stosować etyczne techniki perswazji oraz tworzyć warunki sprzyjające efektywnej współpracy zespołowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia style komunikacji i stosuje zasady asertywnego wyrażania potrzeb w sytuacjach zawodowych	Identyfikuje różnice między asertywnością, agresją, uległością i manipulacją	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje techniki asertywnego mówienia, słuchania oraz wyrażania emocji	Analiza dowodów i deklaracji
	Formułuje asertywne prośby i odmowy w kontekście pracy zespołowej.	Analiza dowodów i deklaracji
	Rozróżnia zachowania pasywno-agresywne i wskazuje sposoby reagowania na nie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje rodzaje empatii i stosuje techniki empatycznego słuchania w relacjach zawodowych	Rozróżnia empatię poznawczą i emocjonalną oraz ich zastosowanie w praktyce	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje techniki aktywnego i empatycznego słuchania	Analiza dowodów i deklaracji
	Identyfikuje bariery utrudniające empatyczne słuchanie i proponuje sposoby ich redukcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Analiza dowodów i deklaracji
	Charakteryzuje znaczenie komunikacji niewerbalnej w budowaniu empatii	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje i stosuje konstruktywne taktyki perswazji wspierające współdziałanie zespołu	Rozróżnia konstruktywne, neutralne i niekonstruktywne formy oddziaływania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje elementy perswazji (etos, patos, logos) w symulowanych sytuacjach zawodowych	Analiza dowodów i deklaracji
	Identyfikuje techniki manipulacji i wskazuje sposoby obrony przed nimi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje różnice między perswazją retoryczną a narracyjną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wskazuje czynniki wpływające na współpracę i wdraża zasady efektywnego działania zespołowego	Identyfikuje bariery współpracy i ich przejawy w zachowaniach członków zespołu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje mocne i słabe strony zespołu z wykorzystaniem narzędzi (np. SWOT).	Analiza dowodów i deklaracji
	Proponuje działania wzmacniające współpracę i przepływ informacji w zespole	Analiza dowodów i deklaracji
	Rozróżnia style myślenia i ich wpływ na współdziałanie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przyjmuje postawę opartą na szacunku, otwartości i odpowiedzialności w relacjach zawodowych, dbając o konstruktywną komunikację i współpracę w zespole	Stosuje zasady konstruktywnej informacji zwrotnej w ćwiczeniach i symulacjach	Analiza dowodów i deklaracji
	Uwzględnia perspektywę innych osób, reagując w sposób asertywny i empatyczny w sytuacjach wymagających wyrażenia opinii, sprzeciwu lub przyjęcia krytyki	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje zasady partnerskiej komunikacji, budując atmosferę zaufania, współdziałania i wzajemnego wsparcia w zespole	Analiza dowodów i deklaracji

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?

Program

Wprowadzenie do szkolenia

Przedstawienie trenera, krótka prezentacja grupy i ich oczekiwań, ustalenie zasad obowiązujących w trakcie szkolenia.

Moduł I. Doskonalenie kompetencji społecznych – asertywność i kluczowe umiejętności w treningu

- Znaczenie kompetencji społecznych w miejscu pracy na wybranych przykładach organizacji i uczestników.
- Skojarzenia na temat asertywności i właściwa definicja.
- Różnica między asertywnością, agresywnością, a uległością i manipulacją.
- Indywidualne cechy pomocne w kształtowaniu asertywnej postawy.
- Autodiagnoza własnej postawy i omówienie wyników uczestników.
- Czym jest wyznaczanie granic w postawie asertywnej w miejscu pracy.
- Techniki asertywnego słuchania i mówienia oraz asertywne wyrażanie emocji i opinii.
- Prośby i odmowy oraz ich asertywne komunikowanie w zespole, warsztat asertywnej zgody i odmowy.
- Zasady komunikacji partnerskiej czyli elementy, które się na nią składają
- Pozostałe rodzaje komunikacji na przykładach z organizacji, w tym przykłady zachowań pasywno-agresywnych.
- Jak konstruktywnie wyrażać sprzeciw i radzić sobie z krytyką, trenując dobrych praktyk w zespole.

(Metody pracy: wykład trenera, ćwiczenia indywidualne i w parach, case study, wymiana doświadczeń)

Moduł II. Doskonalenie kompetencji społecznych – empatia jako narzędzie poprawy komunikacji i współpracy

- Definicja empatii wg uczestników na podstawie analizy krótkiego filmu wraz z omówieniem.
- Empatia poznawcza i emocjonalna oraz różnice i badania dotyczące empatycznej postawy.
- Rozwijanie umiejętności empatycznego słuchania i techniki aktywnego słuchania, w ćwiczeniach praktycznych, role-plays.
- Wyzwania związane z empatycznym słuchaniem i empatyczna komunikacja w zespole w drodze do budowania zaufania i współpracy.
- Komunikacja niewerbalna i jej wpływ na empatię oraz odbiór w rozmowie.
- Metody wyrażania empatii w komunikatach werbalnych.
- Analiza przykładów skutecznej empatycznej komunikacji, studium przypadków w miejscu pracy.
- Jak pobudzić w sobie empatię, jak ją podtrzymywać i wzmacniać?

(Metody pracy: wykład trenera, ćwiczenia indywidualne i w parach, case study, wymiana doświadczeń)

Moduł III. Doskonalenie kompetencji społecznych – taktyki perswazji w drodze do współdziałania zespołu

- Gra symulacyjna wprowadzająca do rozwoju kompetencji perswazji.
- Taktyki wywierania wpływu w dialogu oraz rzeczywiste przykłady zastosowania perswazji.
- Konstruktywne, neutralne i niekonstruktywne taktyki oddziaływania.
- Różnica między perswazją retoryczną a narracyjną.
- Perswazja narracyjna czyli oddziaływanie na słuchacza i „podróż bohatera”.
- Elementy perswazji w procesie oddziaływania czyli: etos, patos, logos.
- Jak bronić się przed manipulacją na przykładach uczestników oraz dobre praktyki w zespołach.

(Metody pracy: wykład trenera, ćwiczenia indywidualne i w parach, case study, wymiana doświadczeń)

Moduł IV. Doskonalenie kompetencji społecznych – współpraca czyli informacja zwrotna, współdziałanie i flow zespołu

- Gra szkoleniowa jako element wprowadzenia do definicji współpracy oraz omówienie poszczególnych jej elementów.
- Różnorodność członków zespołu i ich style myślenia w drodze do efektywnej współpracy zespołowej.
- Model komunikacji i współpracy szansą do osiągnięcia flow zespołu, prezentacja wraz z analizą przykładów zachowań w organizacji.
- Dobry i zły zespół czyli analiza SWOT jako narzędzie definiujące dobre praktyki we współpracy.
- Bariery współpracy zespołowej w słowie i zachowaniu członków zespołu.
- Sposoby radzenia sobie z barierami współpracy zespołowej.

(Metody pracy: wykład trenera, ćwiczenia indywidualne i w parach, case study, wymiana doświadczeń)

WALIDACJA

Zadanie praktyczne - zastosowanie umiejętności i wiedzy zdobytej podczas szkolenia

(praca indywidualna – Analiza dowodów i deklaracji)

TEST (test teoretyczny z wynikiem generowany automatycznie)

Zakończenie i podsumowanie szkolenia

uczestnicy omawiają dobre praktyki i działania wdrożeniowe wynikające ze szkolenia, wypełniają ankietę poszkoleniową.

Szkolenie adresowane jest do osób indywidualnych, pracowników, niezależnie od zajmowanego stanowiska. Uczestnicy nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem w zakresie szkolenia, aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej.

Warunki organizacyjne

Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia są realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

Praca podczas szkolenia możliwa jest:

- indywidualnie,
- w parach,
- w grupach (rozmiar grup określa każdorazowo trener) – w zależności od zadanego podczas warsztatów ćwiczenia.

Walidacja zostanie przeprowadzona w oparciu o:

- Test teoretyczny z wynikiem generowany automatycznie za pomocą narzędzi cyfrowych,
- Analiza dowodów i deklaracji - zadanie praktyczne wykonane na zakończenie szkolenia, a ocenionego przez walidatora (zadania wykonane przez uczestników, zebrane przez trenera i przesłane do walidatora drogą elektroniczną)

Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie.

Przyjęte metody walidacji w pełni pozwalają na sprawdzenie uzyskania przez uczestnika oczekiwanych kompetencji w obszarach: wiedza, umiejętności i kompetencji społecznych

Godziny:

Szkolenie (8 h zegarowych) składa się z 6,5 godzin zajęć praktycznych oraz 1,5 godziny zajęć teoretycznych. Szczegółowy plan zajęć znajduje się w harmonogramie.

Usługa jest realizowana i rozliczana w godzinach zegarowych (60 min.). Harmonogram uwzględnia przerwy (4 x 15 minut/ 1 dzień) rozliczane w ramach szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Wprowadzenie do szkolenia	Zajęcia	Aneta Ropek	08-10-2026	09:00	09:10	00:10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 11 Moduł I. Doskonalenie kompetencji społecznych – asertywność i kluczowe umiejętności w treningu	Zajęcia	Aneta Ropek	08-10-2026	09:10	10:40	01:30
3 z 11 -	Przerwa	-	08-10-2026	10:40	11:00	00:20
4 z 11 Moduł II. Doskonalenie kompetencji społecznych – empatia jako narzędzie poprawy komunikacji i współpracy	Zajęcia	Aneta Ropek	08-10-2026	11:00	12:30	01:30
5 z 11 -	Przerwa	-	08-10-2026	12:30	12:40	00:10
6 z 11 Moduł III. Doskonalenie kompetencji społecznych – taktyki perswazji w drodze do współdziałani a zespołu	Zajęcia	Aneta Ropek	08-10-2026	12:40	14:10	01:30
7 z 11 -	Przerwa	-	08-10-2026	14:10	14:25	00:15
8 z 11 Moduł IV. Doskonalenie kompetencji społecznych – współpraca czyli informacja zwrotna, współdziałani e i flow zespołu	Zajęcia	Aneta Ropek	08-10-2026	14:25	15:45	01:20
9 z 11 -	Przerwa	-	08-10-2026	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 11 -	Walidacja	-	08-10-2026	16:00	16:45	00:45

11 z 11 Zakończenie i podsumowanie szkolenia	Zajęcia	Aneta Ropek	08-10-2026	16:45	17:00	00:15
---	---------	-------------	------------	-------	-------	-------

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 290,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 290,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	161,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	161,25 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aneta Ropek

Mentorka kadry zarządzającej, trenerka biznesu i ekspertka rozwoju kompetencji menedżerskich. Praktyk sprzedaży i zarządzania z wieloletnim doświadczeniem w różnych kulturach organizacyjnych. Coach, mediator i konsultantka wspierająca liderów w budowaniu zespołów, podnoszeniu efektywności i rozwijaniu umiejętności społecznych. Certyfikowana trenerka zarządzania zmianą, konsultantka narzędzi psychometrycznych Mindsonar i AQR. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń obejmujące minimum 120 h w ostatnich 36 miesiącach

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy podczas szkolenia otrzymają:

- Prezentacje (materiały autorskie trener) w PDF dotyczące zagadnień poruszanych podczas szkolenia

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe

- Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej zostanie potwierdzony raportem z logowania
- Warunkiem otrzymania Zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskanie pozytywnego wyniku z walidacji efektów uczenia.
- Karta usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzania usług.

Warunki techniczne

Warunki techniczne szkolenia na platformie ZOOM. Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania ZOOM. Szkolenie dostępne przez przeglądarkę.

1. Sprzęt komputerowy:

- Wymagany komputer PC lub Mac lub tablet z dostępem do Internetu.
- Procesor: Minimalnie jednordzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej
- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android

2. Przeglądarka internetowa:

- Zalecane przeglądarki: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari.
- Wymagane zaktualizowane wersje przeglądarek dla optymalnej wydajności.

3. Stabilne połączenie internetowe:

- Minimalna prędkość łącza: 2 Mbps dla udziału w sesjach wideo.
- Zalecane połączenie kablowe dla stabilności.

4. Dźwięk i video:

- Zalecane użycie słuchawek z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku.
- Konieczne jest posiadanie kamery internetowej, umożliwiającej przeprowadzenie monitoringu realizacji usług szkoleniowych

- Zalecane: sprawdzenie działania dźwięku i video przed rozpoczęciem szkolenia

5. Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny w godzinach szkolenia.

Kontakt



Aneta Ropek

E-mail kontakt@anetaropek.pl

Telefon (+48) 513 820 285