



UNICO SP. Z O.O.

★★★★★ 4,9 / 5

481 ocen

Unico Biznes: Asertiv manner - asertywność w postawach, zachowaniach i komunikacji. Szkolenie z technik komunikacji asertywnej w komunikacji z trudnym klientem, stawianiu granic i zarządzaniu zespołem.

Numer usługi 2026/07/29/160223/3717751

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 zdalna w czasie rzeczywistym

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 12.10.2026 do 12.10.2026

1 722,00 PLN brutto

1 400,00 PLN netto

215,25 PLN brutto/h

175,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Managerowie zarządzający zespołem na poziomie początkującym lub średniozaawansowanym, którzy obejmują lub rozwijają rolę lidera w organizacji, a także pracownicy administracji odpowiedzialni za obsługę klienta i codzienną komunikację z odbiorcami usług.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	11-10-2026
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

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego stosowania narzędzi komunikacji asertywnej w zarządzaniu zespołem, budowaniu autorytetu, reagowaniu na krytykę i presję, prowadzeniu trudnych rozmów oraz finalizowaniu ustaleń w sytuacjach zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady asertywnej postawy w pracy managerskiej	wymienia podstawowe prawa asertywności wykorzystywane w relacjach zawodowych	Test teoretyczny
	objaśnia znaczenie asertywnej postawy w budowaniu autorytetu lidera	Test teoretyczny
	charakteryzuje różnice między komunikacją asertywną, uległą, agresywną i manipulacyjną	Test teoretyczny
Stosuje komunikaty asertywne w sytuacjach managerskich	formułuje komunikat wyrażający oczekiwania wobec członka zespołu	Analiza dowodów i deklaracji
	przygotowuje odpowiedź na sytuację naruszenia granic w komunikacji zawodowej	Analiza dowodów i deklaracji
	stosuje język stanowczy i neutralny w symulowanej rozmowie z pracownikiem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Reaguje na krytykę, presję i zachowania manipulacyjne	dobiera sposób reakcji do przykładowej sytuacji krytyki lub presji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	formułuje odpowiedź ograniczającą eskalację konfliktu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia wybór narzędzia asertywnego w odniesieniu do sytuacji zespołowej	Analiza dowodów i deklaracji
Kontroluje proces komunikacji i finalizuje ustalenia z zespołem	prowdzi krótką rozmowę porządkującą cele i odpowiedzialności	Obserwacja w warunkach symulowanych
	podsumowuje ustalenia po rozmowie z pracownikiem	Analiza dowodów i deklaracji
	wskazuje działania wzmacniające transparentność komunikacji 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?

TAK

Program

Szkolenie indywidualne z niezbędnych na stanowisku managerskim technik komunikacji asertywnej w kontekście zarządzania zespołem, budowania autorytetu, asertywnej postawy oraz ekspansywności zespołu według modelu Assertiv manner

Do niedawna zwykło się uważać, że największy autorytet w organizacji mają managerowie z długim stażem. Szef który zna wszystkich w firmie od pani sprzątajacej po dyrektora finansowego to olbrzymi zasób. Jego cicha wiedza o przedsiębiorstwie jest bardzo trudna do odtworzenia. Tacy managerowie budowali swoją pozycję latami i posiadają ją niejako przez zasiedzenie. Szybko rozwijającą się w ostatnich dekadach technologia i wymuszona także pandemią Covid mobilność jak i hybrydowy system pracy zmieniły tę sytuację bezpowrotnie. Liderzy nie mają już tyle czasu by oswoić się ze swoim środowiskiem pracy. Swoje wysokie kompetencje powinni wobec tego prezentować już na starcie lub tuż po objęciu nowego stanowiska. Na przykład tuż po awansie i dodatkowym szkoleniu. Stąd konieczność stałego poszerzania know how i niemal natychmiastowego efektywnego stosowania narzędzi.

Jak zatem sprostać temu wyzwaniu mając tak niewiele czasu? Z jakiego powodu pracownicy mieliby ufać dopiero co mianowanemu Szefowi? Jak szybko i skutecznie odbudować zespół po konflikcie? Jak nie zmarnować swojej szansy gdy jako Lider jesteś proszony by zbudować struktury od nowa lub przejąć te które zostały?

Nabycie kompetencji asertywnych ma kluczowe znaczenie dla utrzymania lub stworzenia apozycji lidera w zespole i miejscu pracy. Asertywność pozwala na wyrażanie swoich myśli, uczuć i potrzeb w sposób jasny i bezpośredni, jednocześnie szanując innych. To daje duże poczucie bezpieczeństwa jak i wrażenie podmiotowości. Nie bez podstaw dąży się w organizacjach do empowermentu czyli oddania odpowiedzialności pracownikom. Członek zespołu czujący się jego równoprawnym ogniwem będzie o wiele bardziej zaangażowany w swoją pracę. Przynosząc nowe rozwiązania które są brane pod uwagę nie myśli o zmianie miejsca pracy. Jest bowiem doceniany tu gdzie jest.

Ten czynnik, zmiana, pracy ma strategiczne znaczenie dla organizacji. Zawsze bowiem w takich momentach manager pozostaje z tą samą ilością zadań a zmniejszonym ilościowo zespołem. Lider kierujący się zasadami etyki, własnej godności i charakteryzujący się szacunkiem do samego siebie będzie automatycznie sytuacjach krytycznych bronił swojego zespołu dając mu w ten sposób oparcie i motywując do przejmowania takiej postawy.

Obecnie gdy mamy do czynienia z dużą mobilnością pracowników, rynkiem pracownika zatrzymanie wartościowych osób w organizacji staje się wręcz wyzwaniem przed którym staje niejeden kierownik lub opiekun projektu. Można oczywiście przyciągać pracownika lepszymi warunkami finansowymi lub oferować coraz to bardziej wyszukane benefity. Kluczowi naukowcy jednakże zajmujący się motywacją, jak Wiliam James, Robert Jerkes, czy John Dodson, mówią jasno iż wysokie pobudzenie utrzymujące się przez dłuższy czas ma w konsekwencji negatywne oddziaływanie na jednostkę. Optymalne warunki do działania to te wynikające ze skrzyżowania poczucia bezpieczeństwa a więc homeostazy wymienianej przez Jerkesa i Dodsona, i pobudzenia. I o ile środowisko biznesowe dostarcza wciąż nowych zadań rozumianych jako wyzwania to asertywna, łagodna acz stanowcza postawa managera jest źródłem bezpieczeństwa niezbędnego do realizacji tychże.

Kluczem do konkurencyjności na rynku oraz sukcesu zespołów jest stworzenie takich warunków które są trudno kopiowalne lub wręcz niemożliwe do zdublowania przez konkurencję.

Właśnie takim jest Assertiv manner postawa na którą składają się wprowadzone konkretne umiejętności jednakże poprzez swoje bezpośrednie zakotwiczenie w człowieku pozostaje ona absolutnie unikatowa i niepowtarzalna.

Poniżej przedstawiamy unikalny model Assertiv manner, który będzie budował twoją przewagę na rynku oraz pozwoli na wykreowanie unikalnej wartości wewnątrz struktur organizacji. Opiera się na koncepcji 5 praw Herberta Fensterheima, pioniera badań nad postawą asertywną który zwykł mawiać : Jeśli masz wątpliwości czy dane zachowanie jest związane z asertywną postawą czy też nie sprawdź czy choć odrobinę zwiększa ono szacunek do samego siebie.

Dzień 1: Asertywna komunikacja managerska w modelu Assertiv manner

Moduł 1 – Assertiv manner i 5 praw asertywnej postawy (teoria)

- założenia modelu Assertiv manner
- 5 praw asertywnej postawy
- znaczenie asertywności w pracy managera
- granice, odpowiedzialność i szacunek w komunikacji zawodowej

Moduł 2 – Zdolność i uważność wyrażania siebie jako narzędzia budowania autorytetu (teoria)

- rola samoświadomości w komunikacji lidera
- autorytet formalny i autorytet komunikacyjny
- wpływ jasnej komunikacji na bezpieczeństwo psychologiczne w zespole

Moduł 3 – Ćwiczenie wyrażania siebie i budowania autorytetu (praktyka)

- formułowanie komunikatów asertywnych
- wyrażanie oczekiwań wobec członków zespołu
- ćwiczenie komunikatów w sytuacjach managerskich
- analiza krótkich scenek komunikacyjnych

Moduł 4 – Asertywna komunikacja bez manipulacji i obrona własnych praw (praktyka)

- rozpoznawanie zachowań manipulacyjnych
- reagowanie na presję i próby przekraczania granic
- prowadzenie rozmowy bez eskalacji napięcia
- ćwiczenia w oparciu o sytuacje z pracy zespołowej

Moduł 5 – Ambasadorka/ambasador siebie i korzystanie z praw asertywności (praktyka)

- wzmacnianie spójnej postawy lidera
- komunikowanie decyzji w sposób stanowczy i neutralny
- budowanie wiarygodności w kontakcie z zespołem
- ćwiczenie reakcji na trudne wypowiedzi pracowników

Moduł 6 – Reagowanie na krytykę i presję w sytuacjach zawodowych (praktyka)

- przyjmowanie krytyki bez reakcji obronnej lub agresywnej
- oddzielanie faktów od interpretacji
- techniki utrzymania kontroli nad rozmową
- symulacje rozmów z pracownikiem lub przełożonym

Moduł 7 – Kontrolowanie procesu komunikacji i finalizacja ustaleń (praktyka)

- porządkowanie przebiegu rozmowy
- podsumowanie ustaleń i odpowiedzialności
- zamykanie rozmowy managerskiej
- ćwiczenie finalizacji ustaleń po trudnej rozmowie

Walidacja efektów uczenia się

Opis procesu walidacji efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest po zakończeniu realizacji wszystkich modułów dydaktycznych szkolenia, czas trwania walidacji: 60 minut.

Proces walidacji obejmuje weryfikację osiągnięcia efektów uczenia się określonych w Karcie Usługi, odnoszących się do charakteryzowania zasad asertywnej postawy w pracy managerskiej, stosowania komunikatów asertywnych w sytuacjach zawodowych, reagowania na krytykę, presję i zachowania manipulacyjne oraz kontrolowania procesu komunikacji i finalizowania ustaleń z zespołem.

Walidacja realizowana jest w odniesieniu do zdefiniowanych efektów uczenia się oraz przypisanych do nich kryteriów weryfikacji, przy zastosowaniu następujących metod walidacji:

- Test teoretyczny, służący weryfikacji wiedzy dotyczącej praw asertywności, znaczenia asertywnej postawy w budowaniu autorytetu lidera oraz różnic pomiędzy komunikacją asertywną, uległą, agresywną i manipulacyjną,
- Analiza dowodów i deklaracji, polegająca na analizie przygotowanych przez Uczestnika komunikatów, odpowiedzi na sytuacje naruszenia granic, uzasadnienia wyboru narzędzi asertywnych, podsumowania ustaleń oraz wskazania działań wzmacniających transparentność komunikacji w zespole,
- Obserwacja w warunkach symulowanych, polegająca na obserwacji sposobu prowadzenia przez Uczestnika symulowanych rozmów managerskich, stosowania stanowczego i neutralnego języka, reagowania na krytykę i presję, ograniczania eskalacji konfliktu oraz porządkowania celów i odpowiedzialności.

Proces walidacji prowadzony jest z zachowaniem rozdzielności funkcji, polegającej na oddzieleniu procesu kształcenia i szkolenia od procesu walidacji.

Pozytywny wynik walidacji potwierdzany jest zaświadczeniem ukończenia szkolenia oraz certyfikatem, zawierającym informację o uzyskaniu kompetencji oraz potwierdzenie przeprowadzenia walidacji efektów uczenia się w oparciu o zdefiniowane kryteria weryfikacji.

- Szkolenie prowadzone jest w sposób grupowy
- Warunkiem uznania usługi za ukończoną i uprawniającą do dofinansowania jest minimum 80% frekwencji uczestnika w zajęciach oraz uzyskanie pozytywnego wyniku z walidacji.
- Usługa realizowana jest w 8 godzinach zegarowych.
- Ilość godzin teoretycznych: 1 godzina 15 minut zegarowych
- Ilość godzin praktycznych: 5 godzin zegarowych
- Przerwy są zaplanowane pomiędzy modułami usługi rozwojowej i wliczają się do łącznego czasu jej trwania.
- Metoda weryfikacji obecności Uczestnika: eksport raportu logowań aplikacji Zoom.
- Usługa odbywa się zdalnie w czasie rzeczywistym zgodnie ze Standardem Usług Zdalnego Uczenia się (SUZ).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Dzień 1. Moduł 1. Asertiv manner i 5 praw asertywnej postawy (teoria)	Zajęcia	Agnieszka Bielewicz	12-10-2026	08:00	08:45	00:45
2 z 10 Dzień 1. Moduł 2. Zdolność i uważność wyrażania siebie jako narzędzia autorytetu (teoria)	Zajęcia	Agnieszka Bielewicz	12-10-2026	08:45	09:15	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 10 Dzień 1. Moduł 3. Ćwiczenie wyrażania siebie i budowania autorytetu (praktyka)	Zajęcia	Agnieszka Bielewicz	12-10-2026	09:15	10:15	01:00
4 z 10 -	Przerwa	-	12-10-2026	10:15	10:45	00:30
5 z 10 Dzień 1. Moduł 4. Asertywna komunikacja bez manipulacji i obrona własnych praw (praktyka)	Zajęcia	Agnieszka Bielewicz	12-10-2026	10:45	11:45	01:00
6 z 10 Dzień 1. Moduł 5. Ambasadorka /ambasador siebie i korzystanie z praw asertywności (praktyka)	Zajęcia	Agnieszka Bielewicz	12-10-2026	11:45	12:45	01:00
7 z 10 -	Przerwa	-	12-10-2026	12:45	13:15	00:30
8 z 10 Dzień 1. Moduł 6. Reagowanie na krytykę i presję w sytuacjach zawodowych (praktyka)	Zajęcia	Agnieszka Bielewicz	12-10-2026	13:15	14:15	01:00
9 z 10 Dzień 1. Moduł 7. Kontrolowanie procesu komunikacji i finalizacja ustaleń (praktyka)	Zajęcia	Agnieszka Bielewicz	12-10-2026	14:15	15:15	01:00
10 z 10 -	Walidacja	-	12-10-2026	15:15	16:00	00:45

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

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, jeżeli 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	1 722,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	215,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	175,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Bielewicz

Specjalizuje się w komunikacji asertywnej, rozwoju kompetencji managerskich, budowaniu autorytetu lidera oraz doskonaleniu współpracy i komunikacji w zespołach. Prowadzi szkolenia z zakresu zarządzania, komunikacji, rozwoju pracowników i efektywności organizacyjnej, wykorzystując autorski model Assertiv manner. Ukończyła studia magisterskie z germanistyki na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, studia podyplomowe HR Manager z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi oraz Szkołę Trenerów Biznesu Moderator. Posiada certyfikaty Kirkpatrick Four Levels Evaluation, Design Thinking, Microsoft 365 Copilot oraz kwalifikacje trenera biznesu. Od 2021 roku nieprzerwanie realizuje szkolenia i warsztaty dla kadry kierowniczej, managerów, HR oraz przedsiębiorców z zakresu komunikacji asertywnej, budowania autorytetu, rozwiązywania konfliktów i zarządzania zespołami. Od 2016 roku prowadzi działalność szkoleniowo-doradczą jako HR Manager, trener i mentor, projektując oraz realizując programy rozwojowe dla organizacji z różnych branż. Posiada wieloletnie doświadczenie praktyczne w diagnozowaniu potrzeb rozwojowych, usprawnianiu komunikacji oraz wdrażaniu procesów rozwoju kompetencji managerskich.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych w formie drukowanej i/lub elektronicznej, zawierających omówienie realizowanych modułów, najważniejsze zagadnienia merytoryczne oraz treści pomocnicze wspierające proces uczenia się i praktyczne wykorzystanie wiedzy po zakończeniu szkolenia.

Na wniosek uczestnika materiały dydaktyczne mogą zostać dostosowane do indywidualnych potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, w zakresie możliwym do realizacji przez Dostawcę Usługi.

Informacje dodatkowe

Warunkiem uznania usługi za ukończoną i uprawniającą do dofinansowania jest minimum 80% frekwencji uczestnika w zajęciach oraz uzyskanie pozytywnego wyniku z walidacji.

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT, jeśli dofinansowanie pokrywa co najmniej 70% kosztów szkolenia. Przy niższym poziomie dofinansowania do ceny netto doliczany jest VAT 23%.

Zwolnienie stosowane jest na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r.

Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze zdalnej w czasie rzeczywistym

Platforma / rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa

Usługa będzie realizowana zdalnie w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy **Zoom**.

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji

Uczestnik powinien dysponować:

- komputerem stacjonarnym, laptopem lub tabletem z dostępem do internetu,
- sprawną kamerą internetową oraz mikrofonem – ich posiadanie jest obowiązkowe przez cały czas trwania usługi,
- głośnikiem lub słuchawkami umożliwiającymi odbiór dźwięku.

Minimalna rekomendowana specyfikacja urządzenia:

- procesor: minimum 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy,
- pamięć RAM: minimum 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować uczestnik

Uczestnik powinien posiadać stabilne łącze internetowe umożliwiające udział w transmisji audio-wideo w czasie rzeczywistym.

Minimalne wymagania:

- co najmniej **600 kb/s** dla połączenia wideo wysokiej jakości.

Zalecane parametry:

- **1,2 Mb/s** dla połączenia wideo w jakości 720p,
- **3,8 Mb/s** dla połączenia wideo w jakości 1080p.

Dla komfortowego uczestnictwa w zajęciach rekomendowane jest korzystanie ze stabilnego łącza szerokopasmowego, zwłaszcza przy jednoczesnym korzystaniu z kamery, mikrofonu i udostępnianiu materiałów.

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

Uczestnik powinien posiadać:

- aktualny system operacyjny obsługujący platformę Zoom,
- aktualną wersję jednej z przeglądarek internetowych, np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Microsoft Edge lub Opera,
- dostęp do aplikacji Zoom lub możliwość połączenia się przez przeglądarkę internetową.

Zaleca się korzystanie z aktualnej wersji aplikacji Zoom, ponieważ może to poprawić jakość połączenia, stabilność uczestnictwa oraz dostęp do wszystkich funkcji spotkania.

Dodatkowe wymagania organizacyjne

Warunkiem aktywnego udziału w usłudze jest:

- dołączenie do spotkania za pomocą indywidualnie udostępnionego linku,
- możliwość dwustronnej komunikacji z trenerem i grupą,
- gotowość do potwierdzania obecności na zajęciach zgodnie z zasadami realizacji usługi,
- korzystanie z urządzenia pozwalającego na bieżący odbiór obrazu, dźwięku oraz materiałów udostępnianych przez trenera.

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

Link do spotkania jest aktywny do momentu zakończenia danej sesji szkoleniowej lub webinaru, zgodnie z harmonogramem usługi.

Kontakt



RAFAŁ LISSER

E-mail kontakt@unico.org.pl

Telefon (+48) 724 787 771