



Maleszko.edu
URSZULA
GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

88 ocen

Asertywna komunikacja oraz zarządzanie stresem i emocjami w relacjach (Program 1)

Numer usługi 2026/08/05/191268/3730631

📍 Warszawa
🏢 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 21.11.2026 do 22.11.2026

1 771,20 PLN brutto
1 440,00 PLN netto
110,70 PLN brutto/h
90,00 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Usługa rozwojowa dedykowana osobom dorosłym, które z własnej inicjatywy chcą podnieść i rozwinąć swoje kompetencje i umiejętności w zakresie asertywnej komunikacji i zarządzania stresem, a także pracownikom zatrudnionym na podstawie umowy o pracę lub umów cywilnoprawnych z możliwością zmiany na umowę o pracę, którzy chcą rozwinąć kompetencje w zakresie asertywnej komunikacji i zarządzania stresem w relacjach.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	18-11-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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 rozwój kompetencji Uczestników z zakresu asertywnej komunikacji i zarządzania stresem. Uczestnicy nabędą kompetencje z zakresu konstruktywnego wyrażania swoich odczuć i emocji, przyjmowania krytyki, budowania relacji bez intencji ranienia innych. Poznają i przeciwiczą techniki, które pozwolą im samodzielnie radzić sobie

z przyczynami i objawami stresu. Przećwiczą techniki, które uspokoją napięcia w ciele i nauczą się, jak konstruktywnie panować nad stresem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poprawnie definiuje strategie zachowań ludzkich	Poprawnie wskazuje wzory zachowań, style komunikacyjne, postawy życiowe jako asertywne, agresywne i uległe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poprawnie stosuje techniki zachowań asertywnych w relacjach interpersonalnych	Poprawnie identyfikuje i nazywa na bazie case study techniki komunikacji asertywnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje przykłady konstruktywnej reakcji na krytykę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje konstruktywne sposoby określania własnych granic	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Odróżnia asertywne wyrażanie własnych emocji od innych strategii zachowań ludzkich	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Poprawnie wskazuje techniki asertywnego odmawiania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poprawnie definiuje mechanizmy odpowiadające za stres	Wymienia trzy mózgi człowieka i dopasowuje do nich strategie zachowań ludzkich	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia pułapki fałszywego myślenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Poprawnie korzysta z języka transformacji	Zmienia komunikaty oparte o emocje na komunikaty konstruktywne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje techniki konstruktywnej reakcji w sytuacji stresowej	Wskazuje rodzaje technik relaksacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje techniki budowy pewności siebie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje mentalne reakcje na stres	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje afirmacje	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Dzień I - Trening asertywnej komunikacji

- Jaki jestem – autodiagnoza poziomu asertywności
- Asertywność: wartości, postawa, komunikacja, strategie
- Strategie zachowań ludzkich
- Asertywność w relacjach interpersonalnych
- Moje osobiste asertywne prawa
- Trening asertywnej komunikacji
- Asertywne odmawianie w praktyce
- Asertywne wyrażanie trudnych emocji
- Asertywne przyjmowanie krytyki

Dzień II - Trening radzenia sobie ze stresem i emocjami

- Podstawy naukowe: objawy, fizjologia, rodzaje stresu
- Wpływ stresu na człowieka
- Autodiagnoza stanu obecnego
- Trzy mózgi człowieka a strategie zachowań ludzkich
- Zarządzanie myśleniem- jak budować własną elastyczność
- 10 pułapek fałszywego myślenia
- Jak język tworzy rzeczywistość
- Słownik transformacji – potęga spokoju i humoru
- Emocje i ich rola w funkcjonowaniu człowieka
- Techniki relaksu: w poszukiwaniu wewnętrznej równowagi
- Techniki wzmacniające pewność siebie
- Mentalne reakcje na stres - optymizm, skupienie, elastyczność
- Afirmacje i wdzięczność – narzędzie radzenia sobie ze stresem

Czas trwania szkolenia

Szkolenie trwa 16 godzin zegarowych (1 godzina zegarowa = 60 min), w tym 9 godzin zegarowych stanowi część praktyczna, 4 godziny zegarowe i 30 minut część teoretyczna, 30 minut walidacja. 2 godziny zegarowe stanowią przerwy. Walidacja jest wliczana w czas trwania usługi. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.

Walidacja

Po szkoleniu przeprowadzana będzie walidacja w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, co zapewnia rozdzielenie 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: 29

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Jaki jestem – autodiagnoza poziomu asertywności	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 29 Asertywność: wartości, postawa, komunikacja, strategie	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	09:30	10:15	00:45
3 z 29 -	Przerwa	-	21-11-2026	10:15	10:30	00:15
4 z 29 Strategie zachowań ludzkich	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	10:30	11:15	00:45
5 z 29 Asertywność w relacjach interpersonalnych	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	11:15	12:15	01:00
6 z 29 Moje osobiste asertywne prawa	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	12:15	13:15	01:00
7 z 29 -	Przerwa	-	21-11-2026	13:15	13:45	00:30
8 z 29 Trening asertywnej komunikacji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	13:45	14:45	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 29 Asertywne odmawianie w praktyce	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	14:45	15:30	00:45
10 z 29 Asertywne wyrażanie trudnych emocji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	15:30	16:15	00:45
11 z 29 -	Przerwa	-	21-11-2026	16:15	16:30	00:15
12 z 29 Asertywne przyjmowanie krytyki	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	16:30	17:00	00:30
13 z 29 Podstawy naukowe: objawy, fizjologia, rodzaje stresu	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	09:00	09:15	00:15
14 z 29 Wpływ stresu na człowieka	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	09:15	09:30	00:15
15 z 29 Autodiagnoza stanu obecnego	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	09:30	10:00	00:30
16 z 29 Trzy mózgi człowieka a strategię zachowań ludzkich	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	10:00	10:30	00:30
17 z 29 -	Przerwa	-	22-11-2026	10:30	10:45	00:15
18 z 29 Trzy mózgi człowieka a strategię zachowań ludzkich	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	10:45	11:15	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 29 10 pułapek fałszywego myślenia	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	11:15	11:30	00:15
20 z 29 Jak język tworzy rzeczywistość	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	11:30	12:00	00:30
21 z 29 Słownik transformacji – potęga spokoju i humoru	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	12:00	12:30	00:30
22 z 29 Emocje i ich rola w funkcjonowaniu człowieka	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	12:30	13:15	00:45
23 z 29 -	Przerwa	-	22-11-2026	13:15	13:45	00:30
24 z 29 Techniki relaksu: w poszukiwaniu wewnętrznej równowagi	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	13:45	14:15	00:30
25 z 29 Techniki wzmacniające pewność siebie	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	14:15	14:45	00:30
26 z 29 Mentalne reakcje na stres - optymizm, skupienie, elastyczność	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	14:45	15:15	00:30
27 z 29 Afirmacje i wdzięczność – narzędzie radzenia sobie ze stresem	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	15:15	16:15	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 29 -	Przerwa	-	22-11-2026	16:15	16:30	00:15
29 z 29 -	Walidacja	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

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	1 771,20 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 440,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

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 kadrami 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.

Doświadczenie zawodowe zostały zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi. Dokumenty potwierdzające doświadczenie są dostępne do wglądu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi:

- Uczestnicy w trakcie szkolenia wykonują samodzielnie notatki z zagadnień pojawiających się w trakcie szkolenia, według własnej oceny i potrzeby.
- Uczestnicy mają do dyspozycji w czasie szkolenia wyposażoną salę szkoleniową, krzesła i stoły, otrzymają kartki do notowania
- 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.

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

Informacje dodatkowe

Usługa prowadzona jest w sposób interaktywny, angażujący Uczestników do aktywnego udziału w zajęciach. Wykorzystywane są m.in. ćwiczenia praktyczne, case study, scenki sytuacyjne, zadania grupowe i indywidualne 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.

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