



Maleszko.edu
URSZULA
GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

88 ocen

Coaching indywidualny i szkolenie z zakresu asertywnej komunikacji, budowania pewności siebie w relacjach prywatnych i zawodowych oraz zarządzania stresem i emocjami (Program 3)

Numer usługi 2026/08/06/191268/3732915

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

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

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 28:00 h

📅 12.11.2026 do 22.11.2026

6 170,61 PLN brutto

5 016,76 PLN netto

220,38 PLN brutto/h

179,17 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 w relacjach międzyludzkich, 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	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	09-11-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną 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 rozwojowej 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 przećwiczą 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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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 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

Część I (stacjonarna) - Asertywność i zarządzanie stresem w relacjach oraz asertywna komunikacja

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

Część II (zdalna w czasie rzeczywistym) - spotkania indywidualne z zakresu asertywnej komunikacji i budowania pewności siebie w relacjach prywatnych i zawodowych, obejmujący indywidualne rozszerzenie 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.

Podane w harmonogramie terminy spotkań indywidualnych w formie zdalnej w czasie rzeczywistym są orientacyjne i wymagają każdorazowo indywidualnego ustalenia pomiędzy zamawiającym i prowadzącym.

Czas trwania usługi rozwojowej

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 zegarowe część teoretyczna, 2 godziny zegarowe stanowią przerwy. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.
- 8 spotkań online w liczbie 12 godzin zegarowych (1 godzina zegarowa = 60 minut), w tym 6 godzin zegarowych stanowi część praktyczna, 3 godziny zegarowe i 30 minut część teoretyczna, 30 minut walidacja. Walidacja jest wliczana w czas trwania usługi.

Walidacja

Po szkoleniu przeprowadzana będzie walidacja w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, co zapewnia 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: 37

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 37 Asertywność w miejscu pracy	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	12-11-2026	19:30	21:00	01:30	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
2 z 37 Asertywne stawianie granic w praktyce i codziennych relacjach	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	13-11-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
3 z 37 Wyrażanie emocji w sytuacjach konfliktowych	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	14-11-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
4 z 37 Korzystanie z asertywnych praw w praktyce	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	16-11-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
5 z 37 Reagowanie na krytykę i ochrona własnego ego	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	17-11-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
6 z 37 Asertywne odmawianie z zachowaniem relacji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-11-2026	18:00	19:30	01:30	Nie
7 z 37 Model udzielania informacji zwrotnej oparty na faktach i szacunku	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-11-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
8 z 37 Fakt i interpretacja - nawyki myślenia i zarządzanie myśleniem	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	20-11-2026	18:00	19:30	01:30	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 37 Jaki jestem – autodiagnoza poziomu asertywności	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	09:00	09:30	00:30	Tak
10 z 37 Asertywność: wartości, postawa, komunikacja, strategie	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	09:30	10:15	00:45	Tak
11 z 37 -	Przerwa	-	21-11-2026	10:15	10:30	00:15	Tak
12 z 37 Strategie zachowań ludzkich	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	10:30	11:15	00:45	Tak
13 z 37 Asertywność w relacjach interpersonalnych	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	11:15	12:15	01:00	Tak
14 z 37 Moje osobiste asertywne prawa	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	12:15	13:15	01:00	Tak
15 z 37 -	Przerwa	-	21-11-2026	13:15	13:45	00:30	Tak
16 z 37 Trening asertywnej komunikacji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	13:45	14:45	01:00	Tak
17 z 37 Asertywne odmawianie w praktyce	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	14:45	15:30	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
18 z 37 Asertywne wyrażanie trudnych emocji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	15:30	16:15	00:45	Tak
19 z 37 -	Przerwa	-	21-11-2026	16:15	16:30	00:15	Tak
20 z 37 Asertywne przyjmowanie krytyki	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	16:30	17:00	00:30	Tak
21 z 37 Podstawy naukowe: objawy, fizjologia, rodzaje stresu	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	09:00	09:15	00:15	Tak
22 z 37 Wpływ stresu na człowieka	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	09:15	09:30	00:15	Tak
23 z 37 Autodiagnoza stanu obecnego	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	09:30	10:00	00:30	Tak
24 z 37 Trzy mózgi człowieka a strategie zachowań ludzkich	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	10:00	10:30	00:30	Tak
25 z 37 -	Przerwa	-	22-11-2026	10:30	10:45	00:15	Tak
26 z 37 Trzy mózgi człowieka a strategie zachowań ludzkich	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	10:45	11:15	00:30	Tak
27 z 37 10 pułapek fałszywego myślenia	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	11:15	11:30	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
28 z 37 Jak język tworzy rzeczywistość	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	11:30	12:00	00:30	Tak
29 z 37 Słownik transformacji – potęga spokoju i humoru	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
30 z 37 Emocje i ich rola w funkcjonowaniu człowieka	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	12:30	13:15	00:45	Tak
31 z 37 -	Przerwa	-	22-11-2026	13:15	13:45	00:30	Tak
32 z 37 Techniki relaksu: w poszukiwaniu wewnętrznej równowagi	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	13:45	14:15	00:30	Tak
33 z 37 Techniki wzmacniające pewność siebie	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	14:15	14:45	00:30	Tak
34 z 37 Mentalne reakcje na stres - optymizm, skupienie, elastyczność	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	14:45	15:15	00:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
35 z 37 Afirmacje i wdzięczność – narzędzie radzenia sobie ze stresem	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	15:15	16:15	01:00	Tak
36 z 37 -	Przerwa	-	22-11-2026	16:15	16:30	00:15	Tak
37 z 37 -	Walidacja	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	16:30	17:00	00:30	Tak

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	28:00
w tym suma godzin zajęć	25:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	34:30

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	6 170,61 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 016,76 PLN
Koszt osobogodziny brutto	220,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	179,17 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	28:00

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.

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:

- Podczas części stacjonarnej Uczestnicy mają do dyspozycji w czasie szkolenia wyposażoną salę szkoleniową, krzesła i stoły, otrzymają kartki do notowania
- Uczestnicy w trakcie części stacjonarnej i zdalnej 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

Podane w harmonogramie terminy spotkań indywidualnych w formie zdalnej w czasie rzeczywistym są orientacyjne i wymagają każdorazowo indywidualnego ustalenia pomiędzy zamawiającym i prowadzącym.

--

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

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