



Maleszko.edu

URSZULA

GRABOWSKA-

MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

88 ocen

Coaching indywidualny z zakresu asertywnej komunikacji i budowania pewności siebie w relacjach prywatnych i zawodowych (Program 6)

Numer usługi 2026/08/11/191268/3741377

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 zdalna w czasie rzeczywistym

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 12:00 h

📅 02.12.2026 do 10.12.2026

4 428,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

369,00 PLN brutto/h

300,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	• Kadra menedżerska • Samodzielni specjaliści • Wszystkie osoby, które chcą pracować nad rozwojem asertywności i asertywnej komunikacji
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	30-11-2026
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

Usługa rozwojowa realizowana w formule spotkań indywidualnych, wspiera rozwój kompetencji uczestnika w zakresie asertywnej komunikacji i pewności siebie w relacjach międzyludzkich. Dodatkowo pozwala uczestnikowi na osiągnięcie określonych w usłudze efektów uczenia się tj. prowadzi do rozwoju kompetencji w zakresie asertywności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik korzysta z zasad asertywnej komunikacji Uczestnik odróżnia asertywność od agresji, uległości i manipulacji Rozpoznaje kluczowe elementy komunikacji asertywnej, agresywnej, uległej i opartej na manipulacji	Nazywa techniki wyrażania trudnych emocji, asertywnego odmawiania i stawiania granic w oparciu o case study Rozpoznaje kluczowe elementy komunikacji asertywnej, agresywnej, uległej i opartej na manipulacji w oparciu o case study	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik poprawnie wskazuje sposoby asertywnego reagowania na krytykę w relacjach biznesowych	Wskazuje właściwe sposoby reagowania na krytykę w przedstawionych sytuacjach zawodowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje komunikaty świadczące o asertywnej reakcji na krytykę w oparciu o case study Dobiera techniki ochrony własnych granic i utrzymania relacji biznesowych do przedstawionych sytuacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik poprawnie identyfikuje sposoby asertywnego wyrażania potrzeb, oczekiwań i granic w miejscu pracy	Identyfikuje właściwe komunikaty do przedstawionych sytuacji wymagających postawienia granic	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje sposoby asertywnego odmawiania w relacjach biznesowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Poprawnie wskazuje komunikaty umożliwiające wyrażanie potrzeb i oczekiwań z zachowaniem zasad komunikacji asertywnej	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

- 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 szkolenia

Program trwa 12 godzin zegarowych (1 godzina zegarowa = 60 minut), rozłożonych 8 spotkań indywidualnych (11 godzin zegarowych i 30 minut) i walidacja (30 minut).

Walidacja

Po usłudze rozwojowej 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: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Asertywność w miejscu pracy	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	02-12-2026	18:00	19:30	01:30
2 z 9 Asertywne stawianie granic w praktyce i codziennych relacjach	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-12-2026	19:30	21:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 9 Wyrażanie emocji w sytuacjach konfliktowych	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-12-2026	18:00	19:30	01:30
4 z 9 Korzystanie z asertywnych praw w praktyce	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	05-12-2026	18:00	19:30	01:30
5 z 9 Reagowanie na krytykę i ochrona własnego ego	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	07-12-2026	19:30	21:00	01:30
6 z 9 Model udzielania informacji zwrotnej oparty na faktach i szacunku	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	08-12-2026	18:00	19:30	01:30
7 z 9 Asertywne odmawianie z zachowaniem relacji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	09-12-2026	18:00	19:30	01:30
8 z 9 Fakt i interpretacja - nawyki myślenia i zarządzanie myśleniem	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-12-2026	19:30	20:30	01:00
9 z 9 -	Walidacja	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-12-2026	20:30	21:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00
w tym suma godzin zajęć	11:30
w tym suma godzin walidacji	00:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
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 ze 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	4 428,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	369,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	300,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	12:00

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 zostało 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 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

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
- Uczestnictwo w co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej potwierdzone przez organizatora raportami z logowań wygenerowanymi z platformy, na której realizowana była usługa
- 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:

- Urządzenie z dostępem do internetu (komputer, tablet, smartfon) umożliwiające wypełnienie testu online za pośrednictwem przeglądarki internetowej
- Aktualna wersja przeglądarki internetowej (np. Chrome, Firefox, Edge), wspierającej poprawne działanie testu

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 Uczestnika 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

Dostęp do internetu i możliwość korzystania z aplikacji zoom. Uczestnik ma obowiązek zalogowania się imieniem i nazwiskiem oraz włączenia kamery w trakcie całej sesji.

Obecność na spotkaniu będzie udokumentowana wygenerowanym przez system potwierdzeniem obecności Uczestników Usługi.

Kontakt



URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

E-mail urszula@maleszko.edu.pl

Telefon (+48) 609 831 181