



Maleszko.edu
URSZULA
GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

97 ocen

Asertywny menedżer - komunikacja oparta na szacunku i odwadze w biznesie i relacjach zawodowych

Numer usługi 2026/09/24/191268/3833463

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 09.12.2026 do 10.12.2026

3 542,40 PLN brutto

2 880,00 PLN netto

221,40 PLN brutto/h

180,00 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 z zakresu delegowania zadań, rozwiązywania konfliktów, egzekwowania i kontrolowania wykonanych zadań podwładnych.

W tym w szczególności:

- **Menedżerom wyższego szczebla i kadrze zarządzającej** – osobom odpowiedzialnym za kierowanie, nadzorowanie i motywowanie podległych im zespołów
- **Liderom i kierownikom projektów** – odpowiedzialnym za delegowanie zadań, rozliczanie z wykonanej pracy, dotrzymywanie terminów, rozwiązywanie konfliktów
- **Osobom dedykowanym w przyszłości na wspomniane wyżej stanowiska, u których pracodawca chce rozwijać kompetencje menedżerskie**
- **Osobom, które w przyszłości chciałyby pracować na wspomnianych wyżej stanowiskach**
- **Właścicielom firm i osobom, które w przyszłości chciałyby otworzyć własną działalność gospodarczą**

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

04-12-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie Uczestników w kompetencje z zakresu asertywnej komunikacji menedżerskiej, obejmujące delegowanie zadań, egzekwowanie ustaleń, odmawianie, przyjmowanie krytyki oraz wyrażanie trudnych emocji z poszanowaniem asertywnych praw własnych i innych. Uczestnicy nauczą się rozpoznawać własne strategie zachowań i stosować techniki asertywności w codziennym zarządzaniu zespołem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia postawy asertywne, uległe, agresywne i manipulacyjne w sytuacjach menedżerskich	Rozpoznaje w opisanych przykładach zachowania asertywne, uległe, agresywne i manipulacyjne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Nazywa asertywne sposoby wyrażania opinii, rekomendacji i potrzeb w relacjach zawodowych.	Wskazuje poprawny komunikat służący wyrażeniu własnego zdania lub rekomendacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje właściwe sposoby prowadzenia trudnych rozmów, rozwiązywania konfliktów i reagowania na problemy w zespole.	Wskazuje właściwą reakcję menedżera w sytuacji konfliktu lub unikania odpowiedzialności przez pracownika.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Prawidłowo określa sposoby skutecznego egzekwowania poleceń i ustaleń z zachowaniem asertywnej postawy.	Dobiera reakcję menedżera w sytuacji niewykonania zadania, oporu lub przekraczania ustalonych granic.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje techniki wywierania wpływu oraz dobiera sposoby obrony własnych interesów menedżerskich.	Rozpoznaje w przykładach próby manipulacji, presji lub podważania decyzji menedżera i wskazuje asertywną reakcję pozwalającą chronić interesy własne, zespołu lub organizacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wskazuje konstruktywne sposoby przyjmowania informacji zwrotnej i wzmacniania pewności siebie w roli menedżera.	Rozpoznaje reakcje sprzyjające przyjęciu informacji zwrotnej jako elementu rozwoju.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje i kompetencje

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

1. Asertywność – wprowadzenie i podstawy
2. Autodiagnoza i strategie wiodące zachowań ludzkich
3. Fundamenty asertywności: wartości, postawa i przekonania, komunikacja
4. Asertywność w relacjach interpersonalnych
5. Asertywne prawa menedżera

Dzień II

1. Praktyczny trening asertywnej komunikacji
2. Asertywne odmawianie w praktyce
3. Asertywne wyrażanie trudnych emocji
4. Asertywne przyjmowanie krytyki

Czas trwania szkolenia

Szkolenie trwa 16 godzin zegarowych (1 godzina zegarowa = 60 minut), w tym: 10 godzin zegarowych i 30 minut stanowi część praktyczna, 3 godziny zegarowe część teoretyczna, 30 minut walidacja. 2 godziny zegarową stanowią przerwy. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. 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: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Asertywność – wprowadzenie i podstawy	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	09-12-2026	09:00	09:45	00:45
2 z 16 Autodiagnoza i strategię wiodące zachowań ludzkich	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	09-12-2026	09:45	10:30	00:45
3 z 16 -	Przerwa	-	09-12-2026	10:30	10:45	00:15
4 z 16 Fundamenty asertywności: wartości, postawa i przekonania, komunikacja	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	09-12-2026	10:45	13:00	02:15
5 z 16 -	Przerwa	-	09-12-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 16 Asertywność w relacjach interpersonalnych	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	09-12-2026	13:30	15:30	02:00
7 z 16 -	Przerwa	-	09-12-2026	15:30	15:45	00:15
8 z 16 Asertywne prawa menedżera	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	09-12-2026	15:45	17:00	01:15
9 z 16 Praktyczny trening asertywnej komunikacji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-12-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 16 -	Przerwa	-	10-12-2026	10:30	10:45	00:15
11 z 16 Asertywne odmawianie w praktyce	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-12-2026	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 16 Asertywne wyrażanie trudnych emocji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-12-2026	12:15	13:45	01:30
13 z 16 -	Przerwa	-	10-12-2026	13:45	14:15	00:30
14 z 16 Asertywne przyjmowanie krytyki	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-12-2026	14:15	16:15	02:00
15 z 16 -	Przerwa	-	10-12-2026	16:15	16:30	00:15
16 z 16 -	Walidacja	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-12-2026	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 2004 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	3 542,40 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 880,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	221,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 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 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 ćwiczenia indywidualnie lub w parach, dyskusje prowadzone są na forum grupy lub w podgrupach. Zastosowane metody zależą od liczebności grupy i zostaną dobrane przez trenera adekwatnie do tego, ile uczestników będzie brało udział w szkoleniu. Uczestnicy mają do dyspozycji w czasie szkolenia krzesła i stół oraz kartki do notowania.
- Każdy uczestnik otrzyma po szkoleniu 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.
- Konieczny jest stabilny dostęp do sieci internetowej gwarantujący płynne przesyłanie danych oraz umożliwiający wykonanie testu bez przerw.

Informacje dodatkowe

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