



Maleszko.edu  
URSZULA  
GRABOWSKA-  
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

97 ocen

## Szkolenie Asertywność zaawansowana "Zrozumieć siebie, zrozumieć innych", z wykorzystaniem porozumienia bez przemocy (NVC) Poziom II

Numer usługi 2026/10/06/191268/3861566

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 05.06.2027 do 06.06.2027

1 771,20 PLN brutto

1 440,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa skierowana jest do osób, które posiadają już podstawowe kompetencje w zakresie asertywności i chcą rozwijać dalej kompetencje w zakresie asertywnej komunikacji, wejść na poziom zaawansowany i/lub uczestniczyły już w naszym szkoleniu podstawowym "Asertywna komunikacja oraz zarządzanie stresem i emocjami w relacjach".

Szkolenie polecamy w szczególności:

- osobom, które uczestniczyły w firmie Maleszko.edu w szkoleniu "Asertywna komunikacja oraz zarządzanie stresem i emocjami w relacjach"
- osobom, które chcą podnieść swoje kompetencje w zakresie asertywnej, opartej na Porozumieniu bez Przemocy komunikacji (NVC - Nonviolent Communication)
- osobom, którym zależy na budowaniu wartościowych i szczerych relacji zawodowych i prywatnych
- osób, które doskonalić asertywną komunikację i przejść na poziom zaawansowany

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

01-06-2027

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie Uczestników do zaawansowanego stosowania asertywności oraz komunikacji w nurcie porozumienia bez przemocy, poprzez rozwój umiejętności rozpoznawania potrzeb, uczuć, obserwacji i strategii działania. Po zakończeniu usługi Uczestnicy będą potrafili: świadomie wyrażać siebie, odróżniać ocenę od obserwacji, potrzeby od żądań i strategii oraz prowadzić odpowiedzialną, konstruktywną komunikację, wspierającą porozumienie i rozwiązywanie sytuacji trudnych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                     | Kryteria weryfikacji                                                                                                 | Metoda walidacji                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Odróżnia potrzeby od strategii ich zaspakajania                                        | Wskazuje poprawnie potrzeby i strategię w podanych przykładach                                                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Identyfikuje elementy modelu komunikacji Porozumienia bez Przemocy (NVC)               | Poprawnie wybiera elementy modelu komunikacji Porozumienia bez Przemocy (NVC)                                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Odróżnia język obserwacji od oceny, osądu, uogólnienia, szufladkowania i interpretacji | W przykładowych sytuacjach wskazuje poprawnie wypowiedzi będące obserwacją                                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Nazywa i wyraża słownie uczucia                                                        | Wskazuje poprawnie czy w podanym przykładzie wyrażono uczucia czy myśli                                              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Charakteryzuje założenia dotyczące potrzeb w Porozumieniu bez Przemocy (NVC)           | Wskazuje poprawnie założenia dotyczące potrzeb w Porozumieniu bez przemocy (NVC)                                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Rozpoznaje przejawy brania odpowiedzialności za własne uczucia w komunikacji           | W przykładowych wypowiedziach poprawnie wskazuje zdania, w których podmiot bierze odpowiedzialność za własne uczucia | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Odróżnia potrzebę od żądania                                                           | W przykładowej sytuacji prawidłowo wskazuje komunikację opartą na prośbie a nie żądaniu.                             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Rozpoznaje przejawy wyparcia się odpowiedzialności w komunikacji                       | Wskazuje w podanych wypowiedziach wypowiedzi będące wyparciem się odpowiedzialności                                  | 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 - główne założenia, podstawy, prawdy i mity o asertywności
2. Koncepcja komunikacji w świetle NVC, Marshall'a B. Rosenberga (Porozumienie bez Przemocy)
3. Spostrzeżenia bez ocen - fakty a interpretacje i komunikacja oparta na faktach
4. Komunikacja, która blokuje porozumienie (osądy, porównania, wyparcie)
5. Trening rozpoznawania i wyrażania uczuć (swoich i innych) w relacjach międzyludzkich
6. Słuchanie uchem potrzeb i nazywanie potrzeb

### 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. Przerwy stanowią 2 godziny zegarowe. 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: 19

| Przedmiot / temat                                                                                    | Typ aktywności | Prowadzący                 | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 19</b><br>Podstawy asertywnej komunikacji                                                     | Zajęcia        | URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO | 05-06-2027            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>2 z 19</b> -                                                                                      | Przerwa        | -                          | 05-06-2027            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <b>3 z 19</b> Prawdy i mity o asertywności                                                           | Zajęcia        | URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO | 05-06-2027            | 10:45               | 11:30               | 00:45         |
| <b>4 z 19</b><br>Komunikacja w świetle Porozumienia bez Przemocy (NVC)                               | Zajęcia        | URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO | 05-06-2027            | 11:30               | 12:15               | 00:45         |
| <b>5 z 19</b> Model Porozumienia bez Przemocy (NVC): obserwacja, uczucia, potrzeba i prośba - teoria | Zajęcia        | URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO | 05-06-2027            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |
| <b>6 z 19</b> -                                                                                      | Przerwa        | -                          | 05-06-2027            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| <b>7 z 19</b> Język obserwacji, ocena, osąd, uogólnienie, analiza i interpretacja                    | Zajęcia        | URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO | 05-06-2027            | 13:30               | 15:45               | 02:15         |
| <b>8 z 19</b> -                                                                                      | Przerwa        | -                          | 05-06-2027            | 15:45               | 16:00               | 00:15         |
| <b>9 z 19</b> Uczucia jako sygnały zaspokojonych i niezaspokojonych potrzeb                          | Zajęcia        | URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO | 05-06-2027            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                           | Typ aktywności | Prowadzący                 | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 10 z 19<br>Potrzeby każdego człowieka w świetle Porozumienia bez Przemocy (NVC) - wprowadzenie              | Zajęcia        | URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO | 06-06-2027            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 11 z 19 -                                                                                                   | Przerwa        | -                          | 06-06-2027            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 12 z 19<br>Potrzeby każdego człowieka - ćwiczenia rozpoznawania potrzeb, hierarchia potrzeb i skala potrzeb | Zajęcia        | URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO | 06-06-2027            | 10:45               | 11:30               | 00:45         |
| 13 z 19<br>Trening wyrażania potrzeb i łączenia ich z uczuciami                                             | Zajęcia        | URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO | 06-06-2027            | 11:30               | 12:15               | 00:45         |
| 14 z 19<br>Wyrażanie prośb w modelu Porozumienia bez Przemocy (NVC)                                         | Zajęcia        | URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO | 06-06-2027            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |
| 15 z 19 -                                                                                                   | Przerwa        | -                          | 06-06-2027            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| 16 z 19<br>Składniki komunikacji - karta pracy własnej i "taniec żyrafy"                                    | Zajęcia        | URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO | 06-06-2027            | 13:30               | 15:00               | 01:30         |
| 17 z 19<br>Komunikacja, która blokuje porozumienie                                                          | Zajęcia        | URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO | 06-06-2027            | 15:00               | 16:15               | 01:15         |
| 18 z 19 -                                                                                                   | Przerwa        | -                          | 06-06-2027            | 16:15               | 16:30               | 00:15         |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący                 | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------|----------------|----------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 19 z 19 -         | Walidacja      | URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO | 06-06-2027            | 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 | 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

## 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:

- Podczas części stacjonarnej Uczestnicy mają do dyspozycji w czasie szkolenia wyposażoną salę szkoleniową, krzesła i stoły, otrzymują 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 otrzymują 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

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.

## 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](mailto:urszula@maleszko.edu.pl)

**Telefon** (+48) 609 831 181