



JKR TRAINING
SZKOLENIA &
DORADZTWO
SPÓŁKA JAWNA
IWONA
MAZELANIK, JAROS
ŁAW DRZAZGA

Brak ocen dla tego dostawcy

Asertywność w Praktyce

Numer usługi 2025/04/26/182360/2711821

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 24.09.2025 do 25.09.2025

3 062,70 PLN brutto

2 490,00 PLN netto

180,16 PLN brutto/h

146,47 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest tym, którzy chcą wzmocnić poczucie wartości oraz otwarcie wyrażać swoje zdanie.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	17-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	17
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie z asertywności ma na celu rozwijanie umiejętności skutecznej komunikacji oraz wyrażania swoich potrzeb i emocji w sposób szanujący zarówno siebie, jak i innych. Uczestnicy poznają techniki, które pomogą im radzić sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych, a także nauczą się, jak stawiać granice. Dzięki temu uczestnicy zyskają większą pewność siebie oraz umiejętność komunikacji opartą na poszanowaniu praw swoich i innych, co pozytywnie wpłynie na ich relacje zawodowe i osobiste.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wie jakie postawy przyjmujemy w relacji z innymi	Uczestnik potrafi dokonać charakterystyki postaw jakie przyjmujemy w relacjach z innymi. Uczestnik potrafi wymienić przyczyny ich występowania. Uczestnik potrafi wskazać zalety komunikacji asertywnej.	Test teoretyczny
Uczestnik wie jak budować postawę asertywną	Uczestnik potrafi prowadzić wspierający monolog wewnętrzny, identyfikować swoje mocne strony i obszary do rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zna techniki komunikacyjne wspierające postawę asertywną	Uczestnik potrafi opisać przebieg dialogu konstruktywnego. Uczestnik potrafi budować komunikaty informacji zwrotnej z wykorzystaniem komunikatu JA i modelu FUKO.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

MODUŁ I WPROWADZENIE DO GŁÓWNEGO TEMATU SZKOLENIA - osobiste doświadczenia uczestników związane z przyjmowaniem różnych postaw w życiu

1. Wprowadzenie w tematykę szkolenia
2. Postawy jakie przyjmuje w relacjach interpersonalnych

a. Charakterystyka postaw: agresywnej, uległej, manipulacyjnej i asertywnej

b. Źródła i przyczyny przyjmowania różnych postaw

3. Charakterystyka zachowań asertywnych

a. Zalety komunikacji asertywnej, podstawy teoretyczne, istota komunikatów asertywnych

b. Typy problemów z przyjmowaniem postawy asertywnej

MODUŁ II BUDOWANIE POSTAWY ASERTYWNEJ

1. Budowanie poczucia własnej wartości

a. Świadomość własnego potencjału

b. Jak korzystać z praw osobistych przy budowaniu postawy asertywnej

c. Wszystko zaczyna się w głowie, czyli monolog wewnętrzny - komunikacja z samym sobą jako zagrożenie lub wzmocnienie

2. Budowanie i umacnianie głosu "Dorosłego" wspierające budowanie postawy asertywnej

a. Wewnętrzne siły, które kierują naszą aktywnością: siła osobistych potrzeb, siła norm i powinności oraz siła decyzji

b. Rozstrzyganie wewnętrznego sporu przez dominację

c. Rozstrzyganie wewnętrznego sporu przy użyciu głosu "Dorosłego"

MODUŁ III

TECHNIKI KOMUNIKACYJNE WSPIERAJĄCE BUDOWANIE POSTAWY ASERTYWNEJ

1. Komunikacja

a. Dialog konstruktywny

b. Słuchanie reaktywne

c. Pozostałe techniki komunikacyjne pomocne w budowaniu postawy asertywnej: parafraza, pytania otwarte, klaryfikacja (podsumowania)

2. Informacja zwrotna

a. Budowanie konstruktywnej informacji zwrotnej – Komunikat JA

b. Informacja zwrotna wg modelu FUKO

MODUŁ IV ZACHOWANIA ASERTYWNE

1. Asertywna odmowa

a. Model asertywnej odmowy

b. Techniki wspierające asertywną odmowę: "zdarta płyta", "ugięcie się", "jestem słoniem"

2. Asertywne techniki obronne

a. Asertywna konfrontacja przekonań

b. Asertywne reagowanie na krytykę

3. Ankieta - KOS

4. Podsumowanie szkolenia

MODUŁ V WALIDACJA EFEKTÓW SZKOLENIA

1. Test teoretyczny

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 MODUŁ I Wprowadzenie do głównego tematu szkolenia- osobiste doświadczenia uczestników związane z przyjmowaniem różnych postaw w życiu	Iwona Mazelanik	24-09-2025	08:00	09:30	01:30
2 z 21 Przerwa	Iwona Mazelanik	24-09-2025	09:30	09:45	00:15
3 z 21 MODUŁ I Wprowadzenie do głównego tematu szkolenia- osobiste doświadczenia uczestników związane z przyjmowaniem różnych postaw w życiu	Iwona Mazelanik	24-09-2025	09:45	10:45	01:00
4 z 21 Przerwa	Iwona Mazelanik	24-09-2025	10:45	11:00	00:15
5 z 21 MODUŁ I Wprowadzenie do głównego tematu szkolenia- osobiste doświadczenia uczestników związane z przyjmowaniem różnych postaw w życiu	Iwona Mazelanik	24-09-2025	11:00	12:00	01:00
6 z 21 MODUŁ II BUDOWANIE POSTAWY ASERTYWNEJ	Iwona Mazelanik	24-09-2025	12:00	13:00	01:00
7 z 21 Przerwa	Iwona Mazelanik	24-09-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 21 MODUŁ II BUDOWANIE POSTAWY ASERTYWNEJ	Iwona Mazelanik	24-09-2025	13:30	14:30	01:00
9 z 21 Przerwa	Iwona Mazelanik	24-09-2025	14:30	14:45	00:15
10 z 21 MODUŁ II BUDOWANIE POSTAWY ASERTYWNEJ	Iwona Mazelanik	24-09-2025	14:45	16:00	01:15
11 z 21 MODUŁ III TECHNIKI KOMUNIKACYJNE WSPIERAJĄCE BUDOWANIE POSTAWY ASERTYWNEJ	Iwona Mazelanik	25-09-2025	08:00	09:15	01:15
12 z 21 Przerwa	Iwona Mazelanik	25-09-2025	09:15	09:30	00:15
13 z 21 MODUŁ III TECHNIKI KOMUNIKACYJNE WSPIERAJĄCE BUDOWANIE POSTAWY ASERTYWNEJ	Iwona Mazelanik	25-09-2025	09:30	10:30	01:00
14 z 21 Przerwa	Iwona Mazelanik	25-09-2025	10:30	10:45	00:15
15 z 21 MODUŁ IV ZACHOWANIA ASERTYWNE	Iwona Mazelanik	25-09-2025	10:45	12:15	01:30
16 z 21 Przerwa	Iwona Mazelanik	25-09-2025	12:15	12:30	00:15
17 z 21 MODUŁ IV ZACHOWANIA ASERTYWNE	Iwona Mazelanik	25-09-2025	12:30	13:30	01:00
18 z 21 Przerwa	Iwona Mazelanik	25-09-2025	13:30	14:00	00:30
19 z 21 MODUŁ IV ZACHOWANIA ASERTYWNE	Iwona Mazelanik	25-09-2025	14:00	15:45	01:45
20 z 21 Przerwa	Iwona Mazelanik	25-09-2025	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 21 MODUŁ V WALIDACJA EFEKTÓW SZKOLENIA	-	25-09-2025	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 062,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,16 PLN
Koszt osobogodziny netto	146,47 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Iwona Mazelanik

Wykształcenie

Wyższa Szkoła Zarządzania Marketingowego i Języków Obcych w Katowicach - marketingowe zarządzanie firmą

Uniwersytet Jagielloński w Krakowie - studia podyplomowe z zakresu prawa pracy

Uniwersytet Śląski w Katowicach – studia podyplomowe psychologia zachowań społecznych

Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu zarządzania, motywowania pracowników, komunikacji w zespole, budowania zespołu, asertywności oraz czasu pracy i czasu pracy kierowców.

Kompetencje

wysokie kompetencje interpersonalne oraz umiejętności leaderskie

innowacyjność przygotowywanych programów szkoleniowych, jak i sposobu prowadzenia szkoleń

otwartość na uczenie się procesów biznesowych, co pozwala zapewnić skuteczne łączenie

prowadzonego szkolenia z codzienną praktyką biznesową szkolonych ludzi

doświadczenie w projektowaniu szkoleń stacjonarnych, szkoleń on-line oraz szkoleń e-learningowych

Doświadczenie zawodowe

25 lat doświadczenia w obszarze HR, jako specjalista i praktyk w zakresie czasu pracy, organizacji szkoleń, prowadzenia rekrutacji oraz obsługi kadrowej i płacowej; w tym:

4 lata - doradca w obszarze HR - praca na stanowisku HR Biznes Partnera
4 lata - doświadczenie menedżerskie – praca na stanowisku kierownika w obszarze HR - dział zajmujący się obsługą kierowców
22 lata doświadczenia jako trener kompetencji menadżerskich i miękkich
17 lat doświadczenia jako współlnik spółki jawnej zajmującej się szkoleniem i doradztwem w zakresie rozwoju pracowników

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

PO SZKOLENIU UCZESTNICZY:

1. otrzymują do wykonania zadanie praktyczne w formie poszkoleniowego planu wdrożenia
2. mogą skorzystać z jednego spotkania grupowego on-line z trenerem do miesiąca od zakończenia szkolenia mającego na celu zebranie informacji zwrotnych o wdrożeniu zadania indywidualnego, sukcesach/trudnościach we wdrożeniu zadania
3. mogą skorzystać z jednego spotkania indywidualnego on-line z trenerem do miesiąca od ukończenia szkolenia dającego możliwość uzyskania wsparcia indywidualnego w formie mentoringu w obszarze zadania wdrożeniowego

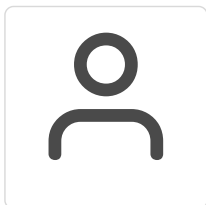
Informacje dodatkowe

Przed zapisem na usługę szkoleniową proszę o kontakt pod numerem: 608 052 658

Adres

Katowice
Katowice
woj. śląskie

Kontakt



Iwona Mazelanik

E-mail iwona.mazelanik@jkrtraining.pl

Telefon (+48) 608 052 658