



Szkolenie - Trening asertywności w biznesie

Numer usługi 2025/12/16/159753/3215817

1 107,00 PLN brutto
 900,00 PLN netto
 110,70 PLN brutto/h
 90,00 PLN netto/h

Grupa Szkoleniowa
 SOLBERG Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

532 oceny

📄 Usługa szkoleniowa

📄 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 10:00 h

📅 11.12.2026 do 11.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane dla każdego, kto chce wypracować postawę asertywności.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu:

- Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1
- Nowy start w Małopolsce z EURESem
- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
- Kierunek - Rozwój
- Działanie 5.11 Kształcenie Ustawiczne
- Bony rozwojowe dla pracodawców z województwa Łódzkiego
- Zawodowa reaktywacja
- Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój
- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
- NETBON 2

„Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

04-12-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

10

Cel

Cel edukacyjny

Asertywność to umiejętność okazywania szacunku sobie i innym na wielu płaszczyznach współdziałania. Jest niezbędną kompetencją przyszłości i wspaniałym narzędziem do budowania zdrowych relacji, zaufania i autorytetu wśród naszych współpracowników. Asertywna postawa determinuje jakość naszych relacji osobistych i zawodowych, a jej brak znacząco wpływa na nasze samopoczucie i pewność siebie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Kompetencje społeczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ocenia jak odpowiednio reagować w różnych sytuacjach związanych z wykonywanym zawodem - identyfikuje własny styl uczenia się i wybiera sposoby dalszego kształcenia, - określa znaczenie komunikacji interpersonalnej oraz potrafi prawidłowo identyfikować i rozstrzygać dylematy związane z wykonywaniem zawodu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Umiejętność dostosowania reakcji do różnorodnych kontekstów zawodowych - Wybór adekwatnych metod do dalszego kształcenia. 	<p>Test teoretyczny</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie 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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Czas trwania warsztatu to 1 dzień szkoleniowy.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych.

Usługa trwa:

- 10 h dydaktycznych x 45 minut

- 45 minut przerwy x 2 dni

- 2 x 10 min test wiedzy- walidacja

Przerwy nie są wliczone są w czas trwania usługi.

PROGRAM SZKOLENIA

PRETEST

Moduł I:

Psychologiczne źródła twojej postawy

- Samoświadomość, samoocena vs normy społeczne i wychowanie.
- Postawy w kontaktach interpersonalnych.
- Świadomość praw osobistych i własnego potencjału.
- Określ swoją strefę komfortu- terytorium psychologiczne.
- Czym jest i od czego zależy postawa asertywna.
- 5 praw wg Herberta Fensterheima\

Moduł II:

Asertywne komunikowanie się

- Komunikaty opiniotwórcze i oceniające.
- Dr Albert Ellis - terapia racjonalno-emotywna -zmiana przekonań.
- ABC Emocji – Racjonalna Terapia Zachowań – porozmawiajmy o faktach.

Moduł III :

Asertywność w pracy

- Jak być asertywnym w pracy?Co robić w takich sytuacjach, by nie stracić kolegów i obronić własne terytorium psychologiczne?
- Asertywność wśród współpracowników i w stosunku do szefa.
- Konstruktywna informacja zwrotna.

Moduł IV:

Techniki zachowań asertywnych

- Asertywne odmawianie
- Asertywne prośby
- Model asertywnego wyrażania polecenia
- Techniki asertywnego radzenia sobie z krytyką
- Asertywne wyrażanie pochwał
- Asertywna krytyka
- Konfrontacja przekonań

POSTTEST

Na koniec szkolenia odbędzie się test teoretyczny sprawdzający wiedzę z zakresu nabytych kompetencji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 WALIDACJA - PRETEST - test online	-	11-12-2026	08:00	08:10	00:10
2 z 9 Psychologiczne źródła twojej postawy	Natalia Kluska	11-12-2026	08:10	09:30	01:20
3 z 9 Przerwa	Natalia Kluska	11-12-2026	09:30	09:40	00:10
4 z 9 Asertywne komunikowanie się	Natalia Kluska	11-12-2026	09:40	11:55	02:15
5 z 9 Przerwa	Natalia Kluska	11-12-2026	11:55	12:20	00:25
6 z 9 Asertywność w pracy	Natalia Kluska	11-12-2026	12:20	14:35	02:15
7 z 9 Przerwa	Natalia Kluska	11-12-2026	14:35	14:45	00:10
8 z 9 Techniki zachowań asertywnych	Natalia Kluska	11-12-2026	14:45	16:05	01:20
9 z 9 WALIDACJA - POSTTEST - test online	-	11-12-2026	16:05	16:15	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 107,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

110,70 PLN

Koszt osobogodziny netto

90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Natalia Kluska

Od ponad 18 lat działa w świecie nowych technologii i przywództwa, prowadząc zespoły od kilku do ponad 100 osób w środowiskach o wysokiej dynamice zmian. Jako dyrektorka działów inżynierskich w międzynarodowych firmach zarządzała w czasach pandemii, reorganizacji i przejęć, tworząc kulturę odpowiedzialności, innowacji i wysokich wyników. Doskonale rozumie realia napięć między działami, rozmytej odpowiedzialności, przeciążonych liderów i wypalonych zespołów – oraz wie, jak zamieniać te wyzwania w trwałe sukcesy.

Obecnie, prowadząc działalność szkoleniową i konsultingową, wspiera liderów, zespoły i organizacje w rozwoju opartym na autentyczności, wiedzy i odwadze. Łączy doświadczenie menedżerskie z coachingiem, metodykami zwinnymi oraz narzędziami psychometrycznymi i narzędziami AI, pomagając osiągać wyniki bez wypalenia.

Szkoli firmy z sektora MŚP, z sektora publicznego, osoby fizyczne, międzynarodowe korporacje, Inkubatory Przedsiębiorczości i Urzędy Miast. Posiada doświadczenie min 10 letnie w zakresie objętym tematem szkolenia.

Ekspert w zakresie :

Wykorzystaniu AI w pracy – na poziomie zarówno podstawowym, jak i zaawansowanym,
Przywództwie opartym na autentyczności i realnym wpływie,
Rozwoju liderów i zespołów w środowiskach wysokiej presji,
Transformacjach zwinnych i optymalizacji procesów biznesowych,
Wykorzystaniu AI w produktywności i zarządzaniu,
Coachingowym wsparciu w przełomowych momentach kariery i biznesu,

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej - pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie (pdf, word) po zakończonym szkoleniu wysłany mailem z materiałem w postaci e - booka w formacie pdf.

Informacje dodatkowe

Szkolenia dofinansowane są zwolnione z podatku : usługa szkoleniowa mająca charakter usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, jest finansowana ze środków publicznych w co najmniej 70% - zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 poz. 1722) w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

FIRMY/ OSOBY NIE KORZYSTAJĄCE Z DOFINANSOWANIA OBJĘTE SĄ STAWKĄ VAT 23 %

Warunki techniczne

Forma zdalna usługi. Szkolenie odbywa się za pomocą platformy szkoleniowej

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy)

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja)

Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD)

Kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki.

Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć do szkolenia. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed szkoleniem oraz wpisanie imienia i nazwiska oraz adresu email w oknie logowania.

Ważność linku - do zakończenia szkolenia wg. harmonogramu szkolenia.

Prędkość połączenia można zweryfikować pod adresem: <https://www.speedtest.pl/>

Szkolenie będzie rejestrowane/ nagrywane w celu umożliwienia monitoringu i kontroli przez instytucję nadzorującą realizację usług z dofinansowaniem.

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie swojego wizerunku w wyżej wymienionych celach.

Kontakt



MARZENA MRUKWA

E-mail biuro@solberg-szkolenia.pl

Telefon (+48) 33 3003 145