



MEETING ANETA
ROPEK

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie: Doskonalenie kompetencji społecznych – asertywności, empatii, perswazji i współpracy

Numer usługi 2026/02/01/200016/3299324

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 08:00 h
- 📅 06.07.2026 do 06.07.2026

1 040,00 PLN brutto
1 040,00 PLN netto
130,00 PLN brutto/h
130,00 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Adresatami szkolenia są osoby dorosłe zainteresowane podnoszeniem kompetencji społecznych, w szczególności w zakresie asertywności, empatii, perswazji oraz efektywnej współpracy. Udział w szkoleniu jest odpowiedni dla osób wykonujących pracę zawodową lub pozostających poza rynkiem pracy, niezależnie od zajmowanego stanowiska czy profilu działalności. Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania ani specjalistycznej wiedzy – jest skierowane do osób na każdym poziomie doświadczenia, które chcą świadomie rozwijać swoje umiejętności interpersonalne.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	15
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	8
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

Celem usługi szkoleniowej jest rozwinięcie u uczestników umiejętności pozwalających samodzielnie budować dojrzałą, świadomą i opartą na współpracy postawę w relacjach zawodowych – tak, aby potrafili asertywnie komunikować swoje

potrzeby, empatycznie reagować na innych, stosować etyczne techniki perswazji oraz tworzyć warunki sprzyjające efektywnej współpracy zespołowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia style komunikacji i stosuje zasady asertywnego wyrażania potrzeb w sytuacjach zawodowych	Identyfikuje różnice między asertywnością, agresją, uległością i manipulacją	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje techniki asertywnego mówienia, słuchania oraz wyrażania emocji	Analiza dowodów i deklaracji
	Formułuje asertywne prośby i odmowy w kontekście pracy zespołowej.	Analiza dowodów i deklaracji
	Rozróżnia zachowania pasywno-agresywne i wskazuje sposoby reagowania na nie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia empatię poznawczą i emocjonalną oraz ich zastosowanie w praktyce	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje rodzaje empatii i stosuje techniki empatycznego słuchania w relacjach zawodowych	Stosuje techniki aktywnego i empatycznego słuchania	Analiza dowodów i deklaracji
	Identyfikuje bariery utrudniające empatyczne słuchanie i proponuje sposoby ich redukcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Analiza dowodów i deklaracji
	Charakteryzuje znaczenie komunikacji niewerbalnej w budowaniu empatii	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia konstruktywne, neutralne i niekonstruktywne formy oddziaływania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje i stosuje konstruktywne taktyki perswazji wspierające współdziałanie zespołu	Stosuje elementy perswazji (etos, patos, logos) w symulowanych sytuacjach zawodowych	Analiza dowodów i deklaracji
	Identyfikuje techniki manipulacji i wskazuje sposoby obrony przed nimi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje różnice między perswazją retoryczną a narracyjną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wskazuje czynniki wpływające na współpracę i wdraża zasady efektywnego działania zespołowego Przyjmuje postawę opartą na szacunku, otwartości i odpowiedzialności w relacjach zawodowych, dbając o konstruktywną komunikację i współpracę w zespole	Identyfikuje bariery współpracy i ich przejawy w zachowaniach członków zespołu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje mocne i słabe strony zespołu z wykorzystaniem narzędzi (np. SWOT).	Analiza dowodów i deklaracji
	Proponuje działania wzmacniające współpracę i przepływ informacji w zespole	Analiza dowodów i deklaracji
	Rozróżnia style myślenia i ich wpływ na współdziałanie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje zasady konstruktywnej informacji zwrotnej w ćwiczeniach i symulacjach	Analiza dowodów i deklaracji
	Uwzględnia perspektywę innych osób, reagując w sposób asertywny i empatyczny w sytuacjach wymagających wyrażenia opinii, sprzeciwu lub przyjęcia krytyki	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje zasady partnerskiej komunikacji, budując atmosferę zaufania, współdziałania i wzajemnego wsparcia w zespole	Analiza dowodów i deklaracji

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

Wprowadzenie do szkolenia

Przedstawienie trenera, krótka prezentacja grupy i ich oczekiwań, ustalenie zasad obowiązujących w trakcie szkolenia.

Moduł I. Doskonalenie kompetencji społecznych – asertywność i kluczowe umiejętności w treningu

- Znaczenie kompetencji społecznych w miejscu pracy na wybranych przykładach organizacji i uczestników.
- Skojarzenia na temat asertywności i właściwa definicja.
- Różnica między asertywnością, agresywnością, a uległością i manipulacją.
- Indywidualne cechy pomocne w kształtowaniu asertywnej postawy.
- Autodiagnoza własnej postawy i omówienie wyników uczestników.
- Czym jest wyznaczanie granic w postawie asertywnej w miejscu pracy.
- Techniki asertywnego słuchania i mówienia oraz asertywne wyrażanie emocji i opinii.
- Prośby i odmowy oraz ich asertywne komunikowanie w zespole, warsztat asertywnej zgody i odmowy.
- Zasady komunikacji partnerskiej czyli elementy, które się na nią składają
- Pozostałe rodzaje komunikacji na przykładach z organizacji, w tym przykłady zachowań pasywno-agresywnych.
- Jak konstruktywnie wyrażać sprzeciw i radzić sobie z krytyką, trening dobrych praktyk w zespole.

(Metody pracy: wykład trenera, ćwiczenia indywidualne i w parach, case study, wymiana doświadczeń)

Moduł II. Doskonalenie kompetencji społecznych – empatia jako narzędzie poprawy komunikacji i współpracy

- Definicja empatii wg uczestników na podstawie analizy krótkiego filmu wraz z omówieniem.
- Empatia poznawcza i emocjonalna oraz różnice i badania dotyczące empatycznej postawy.
- Rozwijanie umiejętności empatycznego słuchania i techniki aktywnego słuchania, w ćwiczeniach praktycznych, role-plays.
- Wyzwania związane z empatycznym słuchaniem i empatyczna komunikacja w zespole w drodze do budowania zaufania i współpracy.
- Komunikacja niewerbalna i jej wpływ na empatię oraz odbiór w rozmowie.
- Metody wyrażania empatii w komunikatach werbalnych.
- Analiza przykładów skutecznej empatycznej komunikacji, studium przypadków w miejscu pracy.
- Jak pobudzić w sobie empatię, jak ją podtrzymywać i wzmacniać?

(Metody pracy: wykład trenera, ćwiczenia indywidualne i w parach, case study, wymiana doświadczeń)

Moduł III. Doskonalenie kompetencji społecznych – taktyki perswazji w drodze do współdziałania zespołu

- Gra symulacyjna wprowadzająca do rozwoju kompetencji perswazji.
- Taktyki wywierania wpływu w dialogu oraz rzeczywiste przykłady zastosowania perswazji.
- Konstruktywne, neutralne i niekonstruktywne taktyki oddziaływania.
- Różnica między perswazją retoryczną a narracyjną.
- Perswazja narracyjna czyli oddziaływanie na słuchacza i „podróż bohatera”.
- Elementy perswazji w procesie oddziaływania czyli: etos, patos, logos.
- Jak bronić się przed manipulacją na przykładach uczestników oraz dobre praktyki w zespołach.

(Metody pracy: wykład trenera, ćwiczenia indywidualne i w parach, case study, wymiana doświadczeń)

Moduł IV. Doskonalenie kompetencji społecznych – współpraca czyli informacja zwrotna, współdziałanie i flow zespołu

- Gra szkoleniowa jako element wprowadzenia do definicji współpracy oraz omówienie poszczególnych jej elementów.
- Różnorodność członków zespołu i ich style myślenia w drodze do efektywnej współpracy zespołowej.
- Model komunikacji i współpracy szansą do osiągnięcia flow zespołu, prezentacja wraz z analizą przykładów zachowań w organizacji.
- Dobry i zły zespół czyli analiza SWOT jako narzędzie definiujące dobre praktyki we współpracy.
- Bariery współpracy zespołowej w słowie i zachowaniu członków zespołu.
- Sposoby radzenia sobie z barierami współpracy zespołowej.

(Metody pracy: wykład trenera, ćwiczenia indywidualne i w parach, case study, wymiana doświadczeń)

WALIDACJA

Zadanie praktyczne - zastosowanie umiejętności i wiedzy zdobytej podczas szkolenia

(praca indywidualna – Analiza dowodów i deklaracji)

TEST (test teoretyczny z wynikiem generowany automatycznie)

Zakończenie i podsumowanie szkolenia

uczestnicy omawiają dobre praktyki i działania wdrożeniowe wynikające ze szkolenia, wypełniają ankietę poszkoleniową.

Szkolenie adresowane jest do osób indywidualnych, pracowników, niezależnie od zajmowanego stanowiska. Uczestnicy nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem w zakresie szkolenia, aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej.

Warunki organizacyjne

Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia są realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

Praca podczas szkolenia możliwa jest:

- indywidualnie,
- w parach,
- w grupach (rozmiar grup określa każdorazowo trener) – w zależności od zadanego podczas warsztatów ćwiczenia.

Walidacja zostanie przeprowadzona w oparciu o:

- Test teoretyczny z wynikiem generowany automatycznie za pomocą narzędzi cyfrowych,
- Analiza dowodów i deklaracji - zadanie praktyczne wykonane na zakończenie szkolenia, a ocenionego przez walidatora (zadania wykonane przez uczestników, zebrane przez trenera i przesłane do walidatora drogą elektroniczną)

Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie.

Przyjęte metody walidacji w pełni pozwalają na sprawdzenie uzyskania przez uczestnika oczekiwanych kompetencji w obszarach: wiedza, umiejętności i kompetencji społecznych

Godziny:

Szkolenie (8 h zegarowych) składa się z 6,5 godzin zajęć praktycznych oraz 1,5 godziny zajęć teoretycznych. Szczegółowy plan zajęć znajduje się w harmonogramie.

Usługa jest realizowana i rozliczana w godzinach zegarowych (60 min.). Harmonogram uwzględnia przerwy (2 x 15 minut/ 1 dzień) rozliczane w ramach szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie do szkolenia	Aneta Ropek	06-07-2026	09:00	09:15	00:15
2 z 10 Moduł I. Doskonalenie kompetencji społecznych – asertywność i kluczowe umiejętności w treningu	Aneta Ropek	06-07-2026	09:15	11:00	01:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 10 Moduł II. Doskonale kompetencji społecznych – empatia jako narzędzie poprawy komunikacji i współpracy	Aneta Ropek	06-07-2026	11:00	12:45	01:45
4 z 10 Przerwa	Aneta Ropek	06-07-2026	12:45	13:00	00:15
5 z 10 Moduł III. Doskonale kompetencji społecznych – taktyki perswazji w drodze do współdziałania zespołu	Aneta Ropek	06-07-2026	13:00	14:45	01:45
6 z 10 Moduł IV. Doskonale kompetencji społecznych – współpraca czyli informacja zwrotna, współdziałanie i flow zespołu	Aneta Ropek	06-07-2026	14:45	15:45	01:00
7 z 10 Przerwa	Aneta Ropek	06-07-2026	15:45	16:00	00:15
8 z 10 WALIDACJA Zadanie praktyczne - zastosowanie umiejętności i wiedzy zdobytej podczas szkolenia (praca indywidualna – Analiza dowodów i deklaracji)	Aneta Ropek	06-07-2026	16:00	16:30	00:30
9 z 10 WALIDACJA TEST (test teoretyczny z wynikiem generowany automatycznie)	-	06-07-2026	16:30	16:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 10 Zakończenie i podsumowanie szkolenia	Aneta Ropek	06-07-2026	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 040,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 040,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	130,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	130,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aneta Ropek

Mentorka kadry zarządzającej, trenerka biznesu i ekspertka rozwoju kompetencji menedżerskich. Praktyk sprzedaży i zarządzania z wieloletnim doświadczeniem w różnych kulturach organizacyjnych. Coach, mediator i konsultantka wspierająca liderów w budowaniu zespołów, podnoszeniu efektywności i rozwijaniu umiejętności społecznych. Certyfikowana trenerka zarządzania zmianą, konsultantka narzędzi psychometrycznych Mindsonar i AQR. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń obejmujące minimum 120 h w ostatnich 36 miesiącach

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy podczas szkolenia otrzymają:

- Prezentacje (materiały autorskie trener) w PDF dotyczące zagadnień poruszanych podczas szkolenia

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe

- Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej zostanie potwierdzony raportem z logowania
- Warunkiem otrzymania Zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskanie pozytywnego wyniku z walidacji efektów uczenia.
- Karta usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzania usług.

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT:

Podstawa prawna zwolnienia to art.43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2011 r. Nr 177, poz. 1054, z późn. zm.) w zw. z § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z dnia 31 grudnia 2013 r. Poz. 1722).

Warunki techniczne

Warunki techniczne szkolenia na platformie TEAMS. Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania TEAMS. Szkolenie dostępne przez przeglądarkę.

1. Sprzęt komputerowy:

- Wymagany komputer PC lub Mac lub tablet z dostępem do Internetu.
- Procesor: Minimalnie jednordzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej
- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android

2. Przeglądarka internetowa:

- Zalecane przeglądarki: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari.
- Wymagane zaktualizowane wersje przeglądarek dla optymalnej wydajności.

3. Stabilne połączenie internetowe:

- Minimalna prędkość łącza: 2 Mbps dla udziału w sesjach wideo.
- Zalecane połączenie kablowe dla stabilności.

4. Dźwięk i video:

- Zalecane użycie słuchawek z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku.
- Konieczne jest posiadanie kamery internetowej, umożliwiającej przeprowadzenie monitoringu realizacji usług szkoleniowych
- Zalecane: sprawdzenie działania dźwięku i video przed rozpoczęciem szkolenia

5. Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny w godzinach szkolenia.

Kontakt



Aneta Ropek

E-mail kontakt@anetaropek.pl

Telefon (+48) 513 820 285