



4GROW Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

88 ocen

Szkolenie: Asertywność i obrona przed manipulacją - Trening Asertywności

Numer usługi 2026/08/06/140920/3732441

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 03.09.2026 do 04.09.2026

1 890,00 PLN brutto

1 890,00 PLN netto

118,13 PLN brutto/h

118,13 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do **osób aktywnych zawodowo**, które w swojej pracy współpracują z innymi (np. w zespołach, z przełożonymi, klientami lub partnerami biznesowymi) i chcą rozwijać kompetencje interpersonalne.

W szczególności do:

- specjalistów i pracowników zespołów realizujących zadania wymagające komunikacji i współpracy,
- osób odpowiedzialnych za realizację i egzekwowanie zadań, mających trudności w stawianiu granic,
- osób reagujących silnymi emocjami w sytuacjach zawodowych lub konfliktowych,
- osób przejmujących nadmierną odpowiedzialność za zadania innych,
- osób chcących rozwijać pewność siebie w komunikacji i wyrażaniu własnego zdania.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do stosowania zachowań asertywnych w środowisku pracy, w szczególności w zakresie komunikacji, stawiania granic, wyrażania własnego zdania oraz reagowania w sytuacjach trudnych i konfliktowych, z uwzględnieniem świadomości własnych postaw, przekonań oraz emocji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje zasady asertywnej komunikacji w sytuacjach zawodowych.	formułuje wypowiedzi z wykorzystaniem elementów komunikacji asertywnej, rozróżnia zachowania: asertywne, uległe i agresywne, dobiera adekwatny sposób komunikacji do sytuacji zawodowej.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik reaguje w sytuacjach trudnych i konfliktowych z wykorzystaniem technik asertywnych.	stosuje wybrane techniki asertywne (np. odmowa, zdarta płyta), reaguje na presję lub manipulację w sposób adekwatny do sytuacji, przekształca komunikację konfliktową w rozmowę ukierunkowaną na rozwiązanie.	Wywiad ustrukturyzowany Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik analizuje własne postawy i przekonania wpływające na zachowania asertywne.	identyfikuje własne schematy myślenia utrudniające asertywność, rozróżnia mechanizmy obronne w zachowaniu, dokonuje samooceny swoich reakcji w kontekście asertywności.	Wywiad ustrukturyzowany Obserwacja w warunkach symulowanych

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 – to więcej niż mówienie „nie”

- Mity dotyczące asertywności i charakterystyka zachowań asertywnych
- Pojęcie „głębokiej asertywności” oraz jego znaczenie w środowisku pracy
- Przyczyny zachowań nieasertywnych w pracy
- Rodzaje zachowań nieasertywnych (agresja, uległość, manipulacja) i ich konsekwencje
- Ocena własnych zachowań w kontekście asertywności
- Sytuacje, w których zachowania nieasertywne mogą być stosowane świadomie
- Matryca asertywności – diagnoza własnych postaw

2. Asertywna postawa – praca z przekonaniami i reakcjami wewnętrznymi

- Mechanizmy obronne i ich rola w sytuacjach trudnych
- Schematy myślenia utrudniające zachowania asertywne (katastrofizowanie, negatywne przekonania, sztywne normy)
- Zależność między wartościami, potrzebami i przekonaniami a asertywnością (model 4GROW™)
- Trójkąt dramatyczny – analiza ról w relacjach
- Prawa asertywne i ich zastosowanie w pracy

3. Filary asertywności – rozwój postawy wewnętrznej

- Odwaga w inicjowaniu zachowań asertywnych
- Poczucie własnej wartości i jego znaczenie w relacjach zawodowych
- Budowanie pewności siebie w kontekście komunikacji
- Autentyczność w relacjach zawodowych

4. Trening asertywności w komunikacji

- Techniki odraczania reakcji
- Techniki asertywnej odmowy
- Technika „zdarłej płyty”
- Techniki komunikacyjne wspierające wyrażanie stanowiska
- Zasady reagowania na nieakceptowalne zachowania

5. Trudne sytuacje i ochrona przed manipulacją

- Wyrażanie własnego zdania w sytuacji niezgody
- Zmiana kierunku rozmowy na dialog merytoryczny
- Rozpoznawanie intencji i manipulacji w komunikacji
- Reagowanie na atak słowny
- Podejście problemowe i rozwiązańowe w komunikacji (NVC)
- Asertywność bez poczucia winy

6. Projektowanie nowych zachowań

- Trening mentalny
- Praca z ciałem w kontekście stawiania granic
- Doświadczenia korygujące w komunikacji
- Ćwiczenia praktyczne (symulacje, scenki)
- Wzmacnianie i utrwalanie nowych nawyków zachowań

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Asertywność – podstawy oraz analiza zachowań asertywnych i nieasertywnych	Zajęcia	Monika Dąbrowska	03-09-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 -	Przerwa	-	03-09-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Postawa asertywna – praca z przekonaniami i, emocjami i mechanizmami zachowań	Zajęcia	Monika Dąbrowska	03-09-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 15 -	Przerwa	-	03-09-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 15 Cztery filary asertywności – budowanie wewnętrznych podstaw działania	Zajęcia	Monika Dąbrowska	03-09-2026	13:00	14:45	01:45
6 z 15 -	Przerwa	-	03-09-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 15 Cztery filary asertywności – ciąg dalszy	Zajęcia	Monika Dąbrowska	03-09-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 15 Trening asertywności w komunikacji i relacjach – techniki i narzędzia	Zajęcia	Monika Dąbrowska	04-09-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 -	Przerwa	-	04-09-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Trening asertywności w komunikacji i relacjach – ciąg dalszy	Zajęcia	Monika Dąbrowska	04-09-2026	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 -	Przerwa	-	04-09-2026	12:15	13:00	00:45
12 z 15 Sytuacje trudne i obrona przed manipulacją w komunikacji	Zajęcia	Monika Dąbrowska	04-09-2026	13:00	14:45	01:45
13 z 15 -	Przerwa	-	04-09-2026	14:45	15:00	00:15
14 z 15 Projektowanie i utrwalanie zachowań asertywnych w praktyce zawodowej	Zajęcia	Monika Dąbrowska	04-09-2026	15:00	16:00	01:00
15 z 15 -	Walidacja	-	04-09-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 890,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 890,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

118,13 PLN

Koszt osobogodziny netto

118,13 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

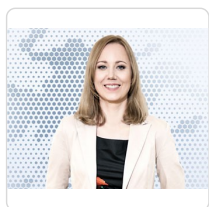
Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Dąbrowska

Trenerka i menedżerka z ponad 20-letnim doświadczeniem w środowisku biznesowym. Certyfikowana trenerka, akredytowana konsultantka Insights Discovery oraz superwizorka trenerów 4GROW. Odpowiada za obszary marketingu i HR, współtworzy narzędzia oraz gry szkoleniowe wspierające rozwój kompetencji zawodowych.

Doświadczenie zdobywała jako Senior Communications Manager w międzynarodowej organizacji, gdzie wspierała realizację celów biznesowych oraz budowanie zaangażowania pracowników w Polsce i za granicą (m.in. Francja, Irlandia). Współpracowała z kadrą zarządzającą, doradzając w zakresie komunikacji, zarządzania zmianą oraz wzmacniania efektywności zespołów.

Specjalizuje się w rozwijaniu kompetencji związanych z inteligencją emocjonalną, zarządzaniem stresem oraz komunikacją interpersonalną. W pracy szkoleniowej wykorzystuje narzędzia Insights Discovery oraz elementy programowania neurolingwistycznego, wspierając uczestników w budowaniu skuteczności osobistej i współpracy zespołowej.

Certyfikowana praktyczka Personal Agility System. Absolwentka studiów podyplomowych z zakresu Public Relations na Uniwersytecie Warszawskim oraz programu „Persuasive Presentations” w Duarte Academy (USA).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe wspierające proces uczenia się, obejmujące:

- materiały dydaktyczne w formie drukowanej zawierające ćwiczenia oraz opis omawianych zagadnień,
- dostęp do materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (np. platforma online, prezentacje).

Materiały są powiązane z zakresem merytorycznym usługi i umożliwiają utrwalenie wiedzy oraz samodzielne wykorzystanie poznanych narzędzi w praktyce zawodowej po zakończeniu szkolenia.

Informacje dodatkowe

Gwarancja realizacji usługi

Usługa zostanie zrealizowana po osiągnięciu minimalnej liczby uczestników, tj. 4 osób. W przypadku nieosiągnięcia minimalnej liczby uczestników dostawca usługi zastrzega możliwość zmiany terminu realizacji lub odwołania usługi.

Dodatkowe wsparcie uczestników

Po zakończeniu usługi uczestnicy mają możliwość skorzystania z dodatkowego wsparcia rozwojowego w postaci:

- indywidualnej sesji (1:1) z trenerem w wymiarze do 90 minut, realizowanej w okresie do 12 miesięcy od zakończenia szkolenia,
- konsultacji wspierających wdrażanie efektów uczenia się w praktyce zawodowej.

Diagnoza potrzeb uczestników

Przed rozpoczęciem usługi realizowana jest diagnoza potrzeb i oczekiwań uczestników w zakresie objętym szkoleniem. Zebrane informacje wykorzystywane są do dostosowania sposobu realizacji usługi do poziomu i potrzeb grupy.

Więcej informacji na stronie: <https://4grow.pl/szkolenia/z-asertywnosci-trening-asertywnosci-kurs-asertywnosci>

Adres

al. Aleja "Solidarności" 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Dojazd i parking

W związku z prowadzonymi remontami linii tramwajowych oraz możliwymi zmianami w organizacji komunikacji miejskiej, prosimy o bieżące weryfikowanie aktualnych informacji dotyczących kursowania tramwajów i komunikacji zastępczej na stronie Warszawskiego Transportu Publicznego:

<https://www.wtp.waw.pl/>

Komunikacja miejska

Najbliższy przystanek: Wola-Ratusz

tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

autobusy: 190, 171, 157

Metro

Ratusz Arsenal – ok. 6 min komunikacją miejską

Rondo Daszyńskiego – ok. 10 min (komunikacja miejska + krótki spacer)

Rondo ONZ – ok. 8 min komunikacją miejską

Dworce kolejowe (ok. 12 min komunikacją miejską):

Warszawa Centralna

Warszawa Śródmieście WKD

Warszawa Ochota

Parking

W okolicy al. Solidarności dostępne są miejsca parkingowe w strefie miejskiej oraz parkingi prywatne.

Przykładowe lokalizacje:

parking Hotelu Ibis Warszawa Centrum (ok. 200 m od sali szkoleniowej)

Kontakt



WOJCIECH WALCZAK

E-mail wojciech.walczak@4grow.pl

Telefon (+48) 531 314 431