



Future Consulting  
Monika Ornał-Olech

★★★★★ 4,7 / 5

252 oceny

## „Szybki kurs asertywności – granice, komunikaty, reakcje” – szkolenie grupowe (Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start z EURESem)

Numer usługi 2026/09/15/150920/3811474

- 🗂 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 13.10.2026 do 13.10.2026

885,60 PLN brutto  
720,00 PLN netto  
110,70 PLN brutto/h  
90,00 PLN netto/h  
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Biznes / Organizacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Identyfikatory projektów        | Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Grupa docelowa usługi           | <p>Szkolenie jest adresowane do osób, które chcą rozwijać umiejętność asertywnego komunikowania się, wyznaczania i ochrony własnych granic oraz reagowania w trudnych sytuacjach interpersonalnych. Program jest szczególnie przydatny dla osób pracujących w zespołach, kontaktujących się z klientami, współpracownikami lub przełożonymi oraz chcących skuteczniej komunikować swoje potrzeby, opinie i oczekiwania.</p> <p>Usługa adresowana jest również do uczestników projektów „Małopolski Pociąg do kariery” oraz „Nowy start z EURESem”.</p> |
| Minimalna liczba uczestników    | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Maksymalna liczba uczestników   | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Data zakończenia rekrutacji     | 08-10-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Forma prowadzenia usługi        | zdalna w czasie rzeczywistym                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego stosowania zasad asertywnej komunikacji w sytuacjach zawodowych i prywatnych. Po ukończeniu szkolenia uczestnik rozpoznaje własne granice, formułuje jasne komunikaty dotyczące potrzeb i oczekiwań, odmawia bez poczucia winy oraz reaguje na krytykę, presję i zachowania naruszające granice. Dobiera sposób komunikacji do sytuacji i rozmówcy, zachowując szacunek wobec siebie i innych.

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

| Efekty uczenia się                                                                 | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                    | Metoda walidacji                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Charakteryzuje zasady asertywnej komunikacji i wyznaczania granic.                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• wskazuje cechy zachowania asertywnego</li><li>• rozróżnia zachowania asertywne, uległe i agresywne</li><li>• identyfikuje sytuacje naruszania granic</li></ul>  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Rozróżnia techniki formułowania asertywnych komunikatów i odmowy.                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• wskazuje zasady budowania komunikatu asertywnego</li><li>• rozpoznaje skuteczne sposoby odmawiania</li><li>• dobiera komunikat do sytuacji i rozmówcy</li></ul> | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Charakteryzuje sposoby reagowania na krytykę, presję i trudne zachowania rozmówcy. | <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznaje sytuacje wywierania presji</li><li>• wskazuje sposoby reagowania na krytykę</li><li>• identyfikuje techniki ochrony własnych granic</li></ul>        | 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

Szkolenie jest adresowane do osób, które chcą rozwijać umiejętność asertywnego komunikowania się, wyznaczania i ochrony własnych granic oraz reagowania w trudnych sytuacjach interpersonalnych. Program jest szczególnie przydatny dla osób pracujących w zespołach, kontaktujących się z klientami, współpracownikami lub przełożonymi oraz chcących skuteczniej komunikować swoje potrzeby, opinie i oczekiwania.

**Za 1 godzinę usługi szkoleniowej uznaje się godzinę zegarową.**

**Łączna długość przerw podczas szkolenia nie będzie dłuższa aniżeli zawarta w harmonogramie.**

**Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.**

Warunki organizacyjne:

- Skompletowanie jednej grupy uczestników 4–8-osobowej.
- Łączny czas usługi szkoleniowej: **8 godzin zegarowych**.
- Podział godzin:

**Teoria: (2 h)** – obejmuje omówienie zasad asertywnej komunikacji, różnic pomiędzy zachowaniem asertywnym, uległym i agresywnym, znaczenia granic interpersonalnych oraz podstawowych technik formułowania komunikatów i reagowania w trudnych sytuacjach.

**Praktyka: (4 h 45 min.)** – obejmuje ćwiczenia z rozpoznawania własnych granic, formułowania asertywnych komunikatów, odmawiania, wyrażania potrzeb i opinii, reagowania na krytykę i presję oraz symulacje sytuacji zawodowych i interpersonalnych.

**Suma godzin zegarowych usługi: 8 h, w tym suma godzin zajęć merytorycznych: 6 h 45 min., w tym suma godzin walidacji: 15 min., w tym suma przerw: 1 h**

Program szkolenia

## 1. Czym jest asertywność i dlaczego jest potrzebna

Zakres:

- pojęcie asertywności,
- różnice między zachowaniem asertywnym, uległym i agresywnym,
- prawa osobiste w komunikacji,
- znaczenie asertywności w pracy i relacjach,
- najczęstsze przekonania utrudniające zachowanie asertywne,
- analiza przykładowych sytuacji.

Forma:

- teoria: 0,5 godz.
- praktyka: 0,5 godz.

Metody:

- wykład, dyskusja moderowana, analiza

## 2. Granice – jak je rozpoznawać i komunikować

Zakres:

- czym są granice osobiste,
- rozpoznawanie własnych potrzeb i ograniczeń,
- sygnały świadczące o naruszaniu granic,
- komunikowanie granic w sposób jasny i spokojny,
- konsekwencja w ochronie własnych granic,
- ćwiczenia na przykładach sytuacji zawodowych i prywatnych.

Forma:

- teoria: 0,25 godz.
- praktyka: 0,5 godz.

Metody:

- wykład, dyskusja moderowana, ćwiczenia

### **3. Jak mówić „nie” bez poczucia winy**

Zakres:

- znaczenie odmowy w komunikacji asertywnej,
- najczęstsze trudności związane z odmawianiem,
- zasady skutecznej odmowy,
- krótka i jasna odmowa bez nadmiernego tłumaczenia się,
- technika „zdarłej płyty”,
- reagowanie na ponawiane prośby i naciski,
- ćwiczenia praktyczne z formułowania odmowy.

Forma:

- teoria: 0,25 godz.
- praktyka: 1,75 godz.

Metody:

- wykład, dyskusja moderowana, ćwiczenia

### **4. Asertywne komunikaty – jak mówić o potrzebach i oczekiwaniach**

Zakres:

- formułowanie jasnych i konkretnych komunikatów,
- wyrażanie własnych potrzeb i opinii,
- komunikowanie oczekiwań,
- komunikat „JA”,
- oddzielanie faktów od ocen i interpretacji,
- udzielanie informacji zwrotnej,
- ćwiczenia w budowaniu komunikatów.

Forma:

- teoria: 0,25 godz.
- praktyka: 0,75 godz.

Metody:

- wykład, dyskusja moderowana, ćwiczenia

### **5. Reagowanie na krytykę, presję i trudne zachowania**

Zakres:

- konstruktywne reagowanie na krytykę,
- odróżnianie krytyki rzeczowej od ataku personalnego,
- sposoby reagowania na presję i manipulację,
- zachowanie spokoju w trudnej rozmowie,
- stawianie granic osobom dominującym lub agresywnym,
- reagowanie na próby wywołania poczucia winy,
- ćwiczenia i symulacje rozmów.

Forma:

- teoria: 0,25 godz.
- praktyka: 0,5 godz.

Metody:

- wykład, dyskusja moderowana, ćwiczenia

### **6. Asertywność w praktyce – trening sytuacyjny**

Zakres:

- rozmowa z przełożonym lub współpracownikiem,
- komunikowanie odmiennego zdania,
- reagowanie na dodatkowe obowiązki i prośby,
- odmawianie klientowi lub współpracownikowi,
- reagowanie na przekraczanie granic,
- formułowanie prośb i oczekiwań,
- symulacje sytuacji zgłaszanych przez uczestników,
- analiza reakcji i informacja zwrotna.

Forma:

- teoria: 0,5 godz.
- praktyka: 0,75 godz.

Metody:

- wykład, dyskusja moderowana, analiza, symulacje

7. Walidacja efektów uczenia się: test teoretyczny

Walidacja efektów uczenia się trwająca 15 minut na zakończenie szkolenia, przeprowadzona przez osobę walidującą:

**Test końcowy (test teoretyczny z wynikiem automatycznym)** przesłany uczestnikom na czacie w formie linku.

Test końcowy obejmuje pytania dotyczące zasad asertywnej komunikacji, rozróżniania zachowań asertywnych, uległych i agresywnych, zasad wyznaczania i ochrony granic, formułowania komunikatów asertywnych, technik odmawiania oraz sposobów reagowania na krytykę, presję i trudne zachowania rozmówcy.

Wynik pozytywny po uzyskaniu **minimum 60% poprawnych odpowiedzi**.

Wynik testu jest generowany **automatycznie**, a osoba walidująca potwierdza spełnienie kryteriów weryfikacji efektów uczenia się.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

| Przedmiot / temat                                                                                                | Typ aktywności | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 10 1. Czym jest asertywność i dlaczego jest potrzebna (rozmowa na żywo/czat/ws pódzielenie ekranu/ćwiczenie) | Zajęcia        | Marta Wziętek | 13-10-2026            | 09:00               | 10:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                                               | Typ aktywności | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 2 z 10 2. Granice – jak je rozpoznawać i komunikować (rozmowa na żywo/czat/ws półdzielenie ekranu/ćwiczenie)                    | Zajęcia        | Marta Wziątek | 13-10-2026            | 10:00               | 10:45               | 00:45         |
| 3 z 10 -                                                                                                                        | Przerwa        | -             | 13-10-2026            | 10:45               | 11:00               | 00:15         |
| 4 z 10 3. Jak mówić „nie” bez poczucia winy (rozmowa na żywo/czat/ws półdzielenie ekranu/ćwiczenie)                             | Zajęcia        | Marta Wziątek | 13-10-2026            | 11:00               | 13:00               | 02:00         |
| 5 z 10 -                                                                                                                        | Przerwa        | -             | 13-10-2026            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| 6 z 10 4. Asertywne komunikaty – jak mówić o potrzebach i oczekiwaniach (rozmowa na żywo/czat/ws półdzielenie ekranu/ćwiczenie) | Zajęcia        | Marta Wziątek | 13-10-2026            | 13:30               | 14:30               | 01:00         |
| 7 z 10 5. Reagowanie na krytykę, presję i trudne zachowania (rozmowa na żywo/czat/ws półdzielenie ekranu/ćwiczenie)             | Zajęcia        | Marta Wziątek | 13-10-2026            | 14:30               | 15:15               | 00:45         |
| 8 z 10 -                                                                                                                        | Przerwa        | -             | 13-10-2026            | 15:15               | 15:30               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                                          | Typ aktywności | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>9 z 10</div> 6.<br>Asertywność w praktyce – trening sytuacyjny (rozmowa na żywo/czat/ws pódzielenie ekranu/ćwiczenie) | Zajęcia        | Marta Wziętek | 13-10-2026            | 15:30               | 16:45               | 01:15         |
| <div>10 z 10</div> -                                                                                                       | Walidacja      | -             | 13-10-2026            | 16:45               | 17:00               | 00:15         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 08:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 06:45         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:15         |
| w tym suma przerw                    | 01:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 09:15         |

## 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 | 885,60 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 720,00 PLN |

Koszt osobogodziny brutto

110,70 PLN

Koszt osobogodziny netto

90,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

08:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Marta Wziątek

Ukończyła z wyróżnieniem studia magisterskie Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, na kierunku psychologia. Ukończyła Podyplomowe Studia Menedżerskie w zakresie Doradztwa Zawodowego. Ukończyła na WSPiA w Lublinie studia podyplomowe w zakresie Zarządzania zasobami ludzkimi. W okresie 2019 do 2024 przeprowadziła dla Dethloff Deutschschule 312 h coachingu grupowego z zakresu kompetencji i umiejętności społecznych. W okresie 2019 do 2024 przeprowadziła dla Biura Karier KUL 700 h coachingu grupowego z zakresu kompetencji i umiejętności społecznych. Posiada liczne Certyfikaty uczestnictwa w warsztatach i szkoleniach z zakresu mentoringu, coachingu i kompetencji społecznych.

Trenerka posiada odpowiednie do rodzaju i zakresu świadczonych usług doświadczenie zawodowe, nabyte w ciągu ostatnich 5 lat od daty publikacji usługi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma notatnik, długopis i teczkę (wysłany pocztą na wskazany adres). Ponadto, w toku szkolenia, uczestnik będzie otrzymywał ćwiczenia do wykonywania (poprzez współdzielenie ekranu i przesyłanie dokumentów na chacie) oraz materiały do analizowania.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest: uzyskanie co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi w teście teoretycznym, zgodnie z kryteriami weryfikacji przypisanymi do praktycznych efektów uczenia się.

### Informacje dodatkowe

Warunkiem uzyskania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskanie pozytywnego wyniku walidacji efektów uczenia się.

\*\*\*

**Nie pasuje Ci termin szkolenia? Skontaktuj się z nami!**

731791691

kontakt@future-consulting.pl

\*\*\*

Usługa zwolniona jest z podatku VAT jeśli uczestnik uzyskuje min. 70% dofinansowania ze środków publicznych\*, w przeciwnym wypadku należy do ceny netto doliczyć 23% VAT. \*Wg rozporządzenia Ministra Finansów z dnia z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2018, poz. 701).

\*\*\*

Został podpisany Regulamin współpracy i rozliczenia usług z wykorzystaniem elektronicznym bonów szkoleniowych w ramach projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem” z WUP Kraków.

## Warunki techniczne

**Usługa będzie realizowana zdalnie w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy ClickMeeting.**

Do udziału w usłudze uczestnik powinien posiadać:

- komputer stacjonarny lub laptop,
- sprawną kamerę internetową,
- mikrofon,
- głośniki lub słuchawki,
- stabilne połączenie z Internetem,
- aktualny system operacyjny,
- aktualną wersję obsługiwaną przeglądarki internetowej, w szczególności Google Chrome, Microsoft Edge, Opera; platforma obsługuje również Mozilla Firefox i Safari.

**Minimalne wymagania sprzętowe rekomendowane przez ClickMeeting: procesor dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy oraz minimum 2 GB pamięci RAM.**

Ze względu na wykorzystanie obrazu, dźwięku i współdzielenia ekranu wymagane jest łącze zapewniające co najmniej **2 Mbps** dla transmisji wykorzystywanej podczas spotkania; zalecane jest stabilne prywatne połączenie Wi-Fi lub połączenie przewodowe.

Przed rozpoczęciem usługi uczestnik powinien sprawdzić działanie kamery, mikrofonu i połączenia internetowego.

Wymagania sprzętowe i przepustowość są zgodne z aktualną specyfikacją techniczną ClickMeeting; platforma podaje m.in. 512 kbps + 1 Mbps dla obrazu SD oraz 2 Mbps dla współdzielenia ekranu w trybie Lite.

**Kamera i mikrofon są wymagane podczas zajęć ze względu na interaktywną formę szkolenia, symulacje rozmów oraz przeprowadzenie walidacji efektów uczenia się.**

## Kontakt



**Magdalena Kondas**

**E-mail** kontakt@future-consulting.pl

**Telefon** (+48) 731 791 691