

## Asertywność w pracy - praktyczne warsztaty budowania postawy asertywnej

Miejsce	Termin
ONLINE (hybrydowo)	2025-06-02 - 2025-06-02
Warszawa (hybrydowo)	2025-06-02 - 2025-06-02

Masz pytania odnośnie tego szkolenia? Skontaktuj się z nami: **22 / 845 52 53**, [szkolenia@jgt.pl](mailto:szkolenia@jgt.pl)

Więcej informacji na temat szkolenia znajdziesz również tutaj:

<https://www.jgt.pl/szkolenia/szkolenie-z-asertywnosci-ask.html>

---

### OPIS SZKOLENIA

**Szkolenie z asertywności to intensywny program rozwijający umiejętności komunikacyjne uczestników**, skupiający się na pewnym, skutecznym i szanującym siebie wyrażaniu myśli, uczuć i potrzeb. Uczestnicy zdobędą narzędzia do budowania pozytywnych relacji zawodowych, radzenia sobie z konfliktami oraz skutecznego przekazywania informacji. Poprzez interaktywne ćwiczenia, scenariusze praktyczne i analizę przypadków, uczestnicy będą rozwijać pewność siebie w komunikacji oraz zdolność do skutecznego osiągnięcia swoich celów zawodowych.

„Wasz czas jest ograniczony, więc nie marnujcie go na życie cudzym życiem. Nie dajcie się schwytać w pułapkę dogmatu, która oznacza życie według wskazówek innych ludzi. Nie pozwólcie, by szum opinii innych zagłuszył wasz wewnętrzny głos. O co najważniejsze, miejcie odwagę iść za głosem swojego serca i intuicji”

Steve Jobs

#### Cele szkolenia:

- poznanie konkretnych narzędzi i technik asertywnej komunikacji, umożliwiających wyrażanie siebie w sposób klarowny i szanujący zarówno siebie, jak i innych,
- podniesienie świadomości własnej wartości oraz rozwinięcie pewności siebie w wyrażaniu swoich myśli, uczuć i potrzeb w kontekście zawodowym,
- nauka skutecznego rozwiązywania konfliktów, obrony własnych granic, wyrażania myśli przy zachowaniu asertywności, unikając agresji lub bierności,
- kształtowanie świadomości własnych emocji oraz umiejętność kontrolowania ich w trakcie komunikacji, co przyczyni się do bardziej efektywnego wyrażania siebie.

#### Korzyści ze szkolenia:

- indywidualny plan asertywnych działań do wdrożenia bezpośrednio po szkoleniu,
- bardziej skuteczna komunikacja zespołowa i indywidualna,
- umiejętność rozwiązywania konfliktów w sposób łagodny i merytoryczny,
- zwiększenie efektywności osobistej poprzez budowanie mądrego poczucia własnej wartości,
- redukcja stresu wynikającego z lęku przed odmową,
- zwiększenie umiejętności perswazji.

#### Uczestnicy nabędą wiedzę o:

- tym, czym asertywność JEST, a czym nie jest,

- przyczynach problemów z własną asertywnością i sposobach ich usuwania,
- własnych umiejętnościach komunikacyjnych, co umożliwi świadome rozwijanie i doskonalenie asertywności.

### **Uczestnicy nabędą umiejętności:**

- wyrażania swoich myśli i uczuć, co przyczyni się do lepszej komunikacji w zespole pracy,
- klarownego wyrażania swoich oczekiwań i potrzeb, dzięki czemu zbudują lepsze relacje zarówno z przełożonymi, jak i współpracownikami,
- przekonywania innych do swoich pomysłów, co może być szczególnie przydatne w procesie negocjacji i prezentacji,
- rozpoznawania komunikatów asertywnych, agresywnych i uległych w rozmowie oraz umiejętnego reagowania na nie, co ma ogromny wpływ na prowadzenie efektywnych i merytorycznych rozmów z każdym „typem” komunikacyjnym.

### **Adresaci szkolenia:**

Szkolenie skierowane jest do wszystkich, którzy pragną doskonalić swoje umiejętności asertywnego wyrażania siebie w miejscu pracy, zwiększając tym samym efektywność swojego działania i poprawiając relacje z innymi.

Szkolenie skierowane jest więc do:

- pracowników na różnych poziomach organizacyjnych, obejmując zarówno kadry kierownicze, jak i pracowników operacyjnych,
- pracowników rozpoczynających swoją karierę zawodową oraz tych, którzy przechodzą zmiany w miejscu pracy,
- wszystkich, szukający sposobów na poprawę swojej skuteczności komunikacyjnej w celu budowania lepszych relacji zawodowych,
- osób, które chcą aktywnie pracować nad własnym rozwojem osobistym, z naciskiem na asertywną komunikację interpersonalną.

### **Metody szkoleniowe:**

- warsztat (70%): gry szkoleniowe, ćwiczenia indywidualne i grupowe, dyskusje, filmy szkoleniowe, ankiety
- wykład multimedialny (30%)

**Szkolenia realizujemy w formie online, hybrydowej lub stacjonarnej.** Niezależnie od formy realizacji - zajęcia odbywają się w sposób interaktywny, z możliwością zadawania pytań, wyjaśnienia wątpliwości, prowadzenia dyskusji i omówienia z trenerem przykładów z własnej praktyki. Nie nagrywamy szkoleń. Pomagamy w kwestiach technicznych.

### **Zobacz, co uczestnicy docenili w tym szkoleniu**

Przyjazna, luźna atmosfera, czułam się niezwykle komfortowo, szeroka wiedza, którą posiada wykładowca, przedstawienie różnych perspektyw, luźne ćwiczenia, które powodują przemyślenia.

Stały kontakt z prowadzącą, od razu reakcje prowadzącej na wypowiedzi uczestników.

## **PROGRAM**

### **I. CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ**

1. Asertywność to nie tylko „sztuka odmawiania”
2. Czy można się nauczyć asertywności
3. Cele asertywności w życiu osobistym i zawodowym
4. Asertywność a poczucie własnej wartości
5. Korzyści wynikające z asertywności w miejscu pracy i poza nim

### **II. ELEMENTY KOMUNIKACJI ASERTYWNEJ**

1. Asertywność, agresja, uległość – różne sposoby komunikacji i zachowań – to TY decydujesz i wybierasz
2. Komunikacja, która angażuje, rozwija ludzi i scala relacje
3. „Słuchajmy głośniej” – jeśli nie słuchasz, nie słyszysz; jeśli nie słyszysz nie dowiesz się i nie zrozumiesz – jak zostać doskonałym aktywnym słuchaczem
4. „Widzę coś, czego ty nie widzisz” – czym się różnimy i jak pozbyć się „etykietowania”, czyli moc „faktów” w asertywnej komunikacji
5. Umiejętność zadawania pytań – „pytam, aby zrozumieć”, „pytam, aby się dowiedzieć”

### **III. ROZPOZNAWANIE I PRZEZWYCIĘŻANIE WŁASNYCH BARIER W KOMUNIKACJI ASERTYWNEJ**

1. Twój wewnętrzny „Dorosły” – analiza transakcyjna i jej rola w asertywnej komunikacji
  - pojęcie transakcji i analizy transakcyjnej
  - rodzaje transakcji
  - identyfikacja stanów „ego” + kwestionariusz Twoich indywidualnych stylów komunikacyjnych
  - postawa wobec siebie i innych osób
  - jak neutralizować konflikty słowne i manipulacje
2. *Gdyby komunikacja była rakieta, asertywność byłaby jej paliwem* – czyli strategie asertywnej komunikacji z innymi (przełożeni, koledzy z zespołu, klienci, partnerzy biznesowi)
  - strategia budowania wysokiego poczucia własnej wartości – budowanie swojej marki osobistej i zawodowej w oparciu o własne MOCNE STRONY i talenty
  - strategia radzenia sobie z emocjami (swoimi i Twoich rozmówców – nawet trudnych)
  - strategia skutecznego reagowania na krytykę/atak słowny
  - sztuka odmawiania bez poczucia winy
  - strategia asertywnego wyrażania oczekiwań
  - strategia asertywnego rozwiązywania konfliktów i nieporozumień
  - asertywny język informacji zwrotnej – asertywne przyjmowanie i wyrażanie pochwały i asertywne wyrażanie krytyki

### **IV. PLAN DZIAŁAŃ I PODSUMOWANIE, PYTANIA**

1. Podsumowanie głównych punktów szkolenia

2. Indywidualne plany działania: *Okej, teraz nie ma żartów! Czas na praktykę. Każdy z Was dostaje wirtualną raketę asertywności. Waszym zadaniem jest ją odpalić w trudnej sytuacji. Cel? Bezkonfliktowe wyrażenie swojego zdania! Pamiętajcie, nawet najlepsi astronauty zaczęli od odpalenia swojej pierwszej rakiety!*
- 

## MIEJSCE

**Forma realizacji** szkolenia wskazana jest **na górze strony**, bezpośrednio pod terminem szkolenia. Szkolenie może być realizowane:

- **ONLINE**
- **stacjonarnie** (w sali szkoleniowej)
- **lub hybrydowo** (jednocześnie w sali szkoleniowej i ONLINE).

**W Warszawie** nasze szkolenia odbywają się w Centrum Szkoleniowym Golden Floor, w dwóch lokalizacjach, obie są w centrum Warszawy:

- przy ul. Prostej 69 (przy stacji metra Rondo Daszyńskiego)
- lub w budynku Centrum LIM (dawnej siedzibie Hotelu Marriott), Al. Jerozolimskie 65/79, naprzeciwko Dworca Centralnego.

Informację o miejscu szkolenia wysyłamy wraz z potwierdzeniem realizacji szkolenia.

### **SZKOLENIE ONLINE:**

Każdy uczestnik łączy się ze swojego miejsca pracy / zamieszkania. Wymagania: komputer / tablet z dostępem do Internetu, wyposażony w mikrofon, opcjonalnie słuchawki. **Link dostępowy do szkolenia dostarczymy z wyprzedzeniem 1-dniowym.**

**WIELE SZKOLEŃ REALIZUJEMY HYBRYDOWO**, by umożliwić Państwu wybór dogodnej formy udziału w szkoleniu. Część uczestników jest w sali szkoleniowej, a część osób łączy się ze szkoleniem zdalnie. Niezależnie od formy udziału w szkoleniu, zajęcia odbywają się w sposób interaktywny, z możliwością zadawania pytań, wyjaśnienia wątpliwości, prowadzenia dyskusji i omówienia z trenerem przykładów z własnej praktyki.

---

## WYKŁADOWCA

Ekspertka w obszarze HR i rozwoju osobistego. Dyplomowana trenerka biznesu, certyfikowana trenerka standardu HRD BP, wykładowczyni na studiach wyższych i prelegentka na różnego rodzaju spotkaniach branżowych.

Posiada kilkanaście lat doświadczenia w biznesie - w różnych branżach i na różnych stanowiskach, od specjalisty ds. personalnych po Dyrektora ds. HR i Rozwoju Pracowników.

Od 12 lat prowadzi szkolenia, konsultacje i projekty doradcze w zakresie komunikacji interpersonalnej, asertywności, wystąpień publicznych, autoprezentacji, etykiety zawodowej i zarządzania stresem, zarządzania zasobami ludzkimi, rekrutacji i selekcji, systemów motywacyjnych, systemów ewaluacji pracowników, systemów work-life balance.

---

## CENA

**Cena** szkolenia podana jest **na górze strony**, obok terminu szkolenia i przycisku ZAPISZ SIĘ. **Dla szkoleń**

**hybrydowych** (realizowanych jednocześnie w sali szkoleniowej i ONLINE) - **cena szkolenia różni się w zależności od formy udziału w szkoleniu.**

#### **UDZIAŁ W FORMIE ONLINE:**

**Cena obejmuje:** uczestnictwo w szkoleniu dla 1 osoby, materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, certyfikat ukończenia szkolenia (wystawiany pod warunkiem obecności na co najmniej 80% zajęć), zapewnienie platformy szkoleniowej i dostępu do szkolenia w czasie rzeczywistym, test połączenia, pomoc techniczną w razie potrzeby.

#### **UDZIAŁ W FORMIE STACJONARNEJ:**

**Cena obejmuje:** uczestnictwo w szkoleniu dla 1 osoby, materiały szkoleniowe, serwis kawowy, lunch, certyfikat ukończenia szkolenia (wystawiany pod warunkiem obecności na co najmniej 80% zajęć).

---

Ważne informacje:

- Do podanej ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. W przypadku, gdy udział w szkoleniu jest finansowany co najmniej w 70% ze środków publicznych, szkolenie podlega zwolnieniu z VAT.
- Przy zgłoszeniu więcej niż 1 osoby - RABAT 5% dla każdego uczestnika.
- Cena szkolenia nie obejmuje noclegu. Osoby zainteresowane noclegiem mogą skorzystać z naszej pomocy przy dokonaniu rezerwacji, poniżej informacje o dostępnych możliwościach.
- SPOSÓB PŁATNOŚCI: Płatność może być dokonana po zrealizowanej usłudze, gdy zgłaszającym jest instytucja publiczna, a także w przypadku innych zgłaszających, o ile taka forma płatności zostanie zaakceptowana przez organizatora. Organizator akceptuje wydłużone terminy płatności. **Prosimy o wskazanie preferowanej formy płatności na formularzu zgłoszeniowym.**
- Szczegółowe informacje na temat zasad realizacji usługi znajdują się w **Regulaminie**