

Szkolenia otwarte

Asertywność w praktyce zawodowej

Jak skutecznie bronić swoich granic i wyrażać potrzeby w sytuacjach zawodowych?

- Opanuj praktyczne techniki asertywnej komunikacji w miejscu pracy
- Naucz się, jak reagować na trudne sytuacje i zachowania innych bez utraty pewności siebie
- Wprowadź asertywną postawę w codzienne sytuacje zawodowe i osobiste

Najbliższe szkolenia:

📍 Poznań 📅 14.11.2025

📍 Warszawa 📅 17.11.2025

CENA REGULARNA

899 zł

CENA EARLY BIRD

599 zł

Ceny zawierają podatek VAT

O szkoleniu

Jednodniowe szkolenie „Asertywność w praktyce zawodowej” to intensywny warsztat, który wyposaży Cię w praktyczne narzędzia do budowania asertywnej postawy w środowisku pracy. Umiejętność wyrażania swoich potrzeb, stawiania granic i efektywnej komunikacji stanowi fundament profesjonalnego funkcjonowania, bezpośrednio wpływając na Twój sukces zawodowy i dobrostan psychiczny.

Podczas szkolenia poznasz nie tylko teoretyczne podstawy asertywności, ale przede wszystkim będziesz miał okazję przećwiczyć konkretne techniki w bezpiecznym środowisku. Poprzez serię interaktywnych ćwiczeń, symulacji i odgrywania ról rozwiniesz umiejętności, które pozwolą Ci zachować równowagę między szacunkiem dla innych a dbałością o własne potrzeby i granice.

Szkolenie prowadzone jest w formie warsztatowej, co oznacza, że teoria jest ściśle połączona z praktyką. Każdy moduł zawiera elementy interaktywne, które pozwalają na natychmiastowe zastosowanie zdobytej wiedzy. Dzięki małej grupie uczestników trener może dostosować przykłady i ćwiczenia do specyficznych wyzwań, z którymi mierzysz się w swoim środowisku zawodowym.

Program szkolenia

1. **Asertywność – czym jest i jakie ma znaczenie w kontekście zawodowym**
część teoretyczna + ćwiczenia
2. **Świadomość roli komunikacji niewerbalnej i wpływu ciała na pewność siebie**
część teoretyczna + ćwiczenia
3. **Asertywność w trudnych sytuacjach zawodowych – strategie**
część teoretyczna + ćwiczenia
4. **Jak wdrożyć asertywność na co dzień**
część teoretyczna + ćwiczenia
5. **Kto jest bardziej asertywny?**
odgrywanie ról i praca w grupach

Trenerzy prowadzący szkolenie

**Karolina Stępień-Cach**

Psycholog, psycholog sportu, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (CBT), coach. Ma doświadczenie budowania zespołów w roli menedżerki i mentorki talentów – jest założycielką Fundacji Inteligentny Trening 2.0.

**Kinga Gajewska**

Psycholożka, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (CBT) w trakcie certyfikacji, coach. Swoje doświadczenie budowała pracując w dużych organizacjach w obszarze komunikacji. Prowadzi warsztaty i webinary z szeroko rozumianego zakresu komunikacji, profilaktyki zdrowia psychicznego i obszarów związanych z well-being.



Asertywność w praktyce zawodowej

Czego się nauczysz?



Istota asertywności w kontekście zawodowym

Zrozumiesz, czym naprawdę jest asertywność i jakie ma znaczenie w relacjach zawodowych. Poznasz różnice między postawą asertywną, agresywną i uległą oraz ich wpływ na Twoją efektywność i relacje w pracy. Nauczysz się rozpoznawać własne wzorce zachowań i identyfikować sytuacje, w których brakuje Ci asertywności, co pozwoli Ci świadomie pracować nad swoją postawą.



Komunikacja niewerbalna i jej wpływ na pewność siebie

Odkryjesz, jak mowa ciała, ton głosu i kontakt wzrokowy wpływają na to, jak jesteś odbierany przez innych. Nauczysz się świadomie kontrolować sygnały niewerbalne, aby wzmacniać swoją asertywną postawę. Poznasz techniki, które pomogą Ci zachować pewność siebie nawet w stresujących sytuacjach, co przełoży się na większą skuteczność w komunikacji z przełożonymi, współpracownikami i klientami.



Strategie asertywności w trudnych sytuacjach zawodowych

Opanujesz konkretne strategie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w pracy, takimi jak: przyjmowanie krytyki, odmawianie bez poczucia winy, reagowanie na agresywne zachowania, negocjowanie warunków czy wyrażanie niepopularnych opinii. Nauczysz się, jak bronić swoich praw bez naruszania praw innych osób, co pozwoli Ci budować zdrowe i produktywne relacje zawodowe.



Praktyczne wdrażanie asertywności na co dzień

Poznasz metody systematycznego wdrażania asertywności w codzienne sytuacje zawodowe. Nauczysz się planować swoje asertywne zachowania, monitorować postępy i wyciągać wnioski z trudniejszych sytuacji. Opracujesz osobisty plan działania, który pomoże Ci stopniowo zwiększać poziom asertywności w różnych obszarach życia zawodowego.



Techniki odgrywania ról i pracy grupowej

Poprzez praktyczne ćwiczenia w parach i małych grupach będziesz miał okazję przećwiczyć różne scenariusze i otrzymać konstruktywną informację zwrotną. Nauczysz się obserwować i analizować zachowania innych, co pozwoli Ci lepiej rozumieć dynamikę interakcji międzyludzkich i doskonalić własne umiejętności asertywne.

Dla kogo?



Specjaliści i eksperci w swoich dziedzinach

Jeśli jesteś specjalistą, który musi komunikować swoje ekspertowe opinie i często staje przed wyzwaniem obrony swoich pomysłów lub decyzji, to szkolenie jest dla Ciebie. Nauczysz się, jak prezentować swoje stanowisko w sposób pewny i przekonujący, jednocześnie pozostając otwartym na dialog. Dzięki temu zwiększysz swoją skuteczność zawodową i zyskasz większe uznanie dla swojej ekspertyzy.



Menedżerowie i liderzy zespołów

Jako osoba zarządzająca zespołem potrzebujesz umiejętności asertywnego komunikowania oczekiwań, udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej i rozwiązywania konfliktów. Na szkoleniu nauczysz się, jak budować autorytet oparty na szacunku, a nie na strachu, jak motywować zespół bez wywierania presji oraz jak stawiać jasne granice. Te umiejętności pomogą Ci stworzyć produktywne i pozytywne środowisko pracy.



Pracownicy działów obsługi klienta i sprzedaży

Jeśli pracujesz bezpośrednio z klientami, często stajesz przed wyzwaniem równoważenia ich oczekiwań z możliwościami i polityką firmy. Szkolenie pomoże Ci nauczyć się, jak asertywnie komunikować się z trudnymi klientami, jak odmawiać bez tracenia relacji oraz jak radzić sobie z presją i manipulacją. Dzięki temu zwiększysz satysfakcję klientów i zmniejszysz własny poziom stresu.



Osoby, które chcą poprawić swoje relacje zawodowe

Niezależnie od stanowiska, jeśli czujesz, że trudno Ci wyrażać swoje potrzeby, stawiać granice lub radzić sobie z trudnymi osobami w pracy, to szkolenie jest dla Ciebie. Nauczysz się, jak budować zdrowe relacje zawodowe oparte na wzajemnym szacunku i jasnej komunikacji. Te umiejętności nie tylko zwiększą Twoją efektywność zawodową, ale także poprawią Twoje samopoczucie i satysfakcję z pracy.



Asertywność w praktyce zawodowej

Informacje organizacyjne

- Szkolenie odbywa się w formie otwartej, dostępnej dla uczestników z różnych firm i branż.
- W cenę wliczony jest catering (przerwy kawowe i lunch).
- Warunkiem uczestnictwa jest dokonanie pełnej przedpłaty przed szkoleniem.
- Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania szkolenia lub zmiany terminu najpóźniej na 14 dni przed jego rozpoczęciem (w przypadku niezebrania odpowiedniej liczby uczestników lub z przyczyn losowych).
- W przypadku odwołania szkolenia przez Organizatora, uczestnikowi przysługuje zwrot pełnej wpłaconej kwoty lub możliwość udziału w alternatywnym terminie/szkoleniu.
- Rezygnacja uczestnika ze szkolenia możliwa jest do 14 dni przed szkoleniem. Przysługuje wtedy prawo do udziału w wybranym szkoleniu w innym terminie lub w innym szkoleniu z oferty.
- Rezygnacja w terminie krótszym niż 14 dni skutkuje pełnym obciążeniem uczestnika kosztami udziału.

Pełne warunki uczestnictwa w szkoleniach znaleźć można na naszej stronie [www](http://www.newheroes.pl)



Szkolenia dla firm

Dostosowane rozwiązania szkoleniowe dla Twojego zespołu

Potrzebujesz kompleksowego rozwiązania szkoleniowego dla większej grupy pracowników? Oferujemy możliwość przeprowadzenia tego szkolenia jako dedykowanego programu wewnętrznego, specjalnie dostosowanego do potrzeb i wyzwań Twojej organizacji.

Nasze szkolenia wewnętrzne to nie tylko standardowy program realizowany w Twojej siedzibie. To w pełni spersonalizowane doświadczenie edukacyjne, które uwzględnia specyfikę branży, kulturę organizacyjną i rzeczywiste wyzwania, z którymi mierzą się Twoi pracownicy na co dzień.

Jak przebiega proces organizacji szkolenia wewnętrznego?

- Przeprowadzamy szczegółową analizę potrzeb szkoleniowych Twojej organizacji
- Przygotowujemy spersonalizowany program uwzględniający specyfikę branży i poziom uczestników
- Dobieramy odpowiednie metody i narzędzia szkoleniowe
- Realizujemy szkolenie w uzgodnionym terminie i formie
- Zapewniamy ewaluację efektów i rekomendacje dalszych działań rozwojowych

Dlaczego warto wybrać szkolenie wewnętrzne?

- **Pełna personalizacja treści** – dostosujemy program, przykłady i studia przypadków do realiów Twojej firmy, co znacząco zwiększa praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy
- **Maksymalna efektywność kosztowa** – szkoląc jednocześnie większą grupę pracowników, otrzymujesz korzystniejsze warunki finansowe przy zachowaniu najwyższej jakości
- **Budowanie wspólnego języka** – cały zespół zdobywa te same kompetencje i narzędzia, co usprawnia komunikację i współpracę po zakończeniu szkolenia
- **Elastyczność organizacyjna** – to Ty decydujesz o terminie, miejscu i formie szkolenia (stacjonarnie w Twojej siedzibie, w zewnętrznej lokalizacji lub online)
- **Wzmocnienie kultury organizacyjnej** – wspólne doświadczenie szkoleniowe integruje zespół i wzmacnia poczucie przynależności do organizacji
- **Długofalowe wsparcie wdrożeniowe** – oferujemy dodatkowe sesje follow-up, które pomagają w praktycznym zastosowaniu zdobytej wiedzy i umiejętności

Zainwestuj w rozwój całego zespołu i stwórz środowisko, w którym nowe kompetencje mogą być natychmiast wdrażane i wspierane przez wszystkich współpracowników.

