

Asertywność i komunikacja interpersonalna w praktyce. 3-dniowe warsztaty budowania relacji zawodowych i efektywnego rozwiązywania konfliktów. Zakopane (wyżywienie i zakwaterowanie w cenie szkolenia)

Data rozpoczęcia	Data zakończenia	Miejsce	Cena
2026-10-20	2026-10-23	Zakopane	2990.00 zł
2026-10-21	2026-10-23	Szkolenie online	2290.00 zł
2026-12-08	2026-12-11	Zakopane	2990.00 zł
2026-12-09	2026-12-11	Szkolenie online	2290.00 zł
2027-03-16	2027-03-19	Zakopane	2990.00 zł
2027-03-17	2027-03-19	Szkolenie online	2290.00 zł
2027-05-11	2027-05-14	Zakopane	3290.00 zł
2027-05-12	2027-05-14	Szkolenie online	2290.00 zł
2027-07-13	2027-07-16	Zakopane	3290.00 zł
2027-07-14	2027-07-16	Szkolenie online	2290.00 zł
2027-09-21	2027-09-24	Zakopane	3290.00 zł
2027-09-22	2027-09-24	Szkolenie online	2290.00 zł
2027-11-23	2027-11-26	Zakopane	3290.00 zł
2027-11-24	2027-11-26	Szkolenie online	2290.00 zł

Grupa docelowa:

- Specjaliści odpowiedzialni za budowanie trwałych relacji zawodowych.
- Kadra kierownicza.
- Pracownicy mający kontakt z Klientem wewnętrznym lub zewnętrznym.
- Pracownicy narażeni na konflikty, z którymi nie zawsze potrafią sobie skutecznie poradzić.
- Wszystkie osoby zainteresowane zdobyciem umiejętności w zakresie asertywnej komunikacji i efektywnego rozwiązywania konfliktów.

Cel szkolenia:

Głównym celem szkolenia jest umożliwienie poznania zasad i dostarczenie niezbędnych narzędzi do budowania poprawnych relacji interpersonalnych w pracy i życiu osobistym. A ponadto:

- rozwinięcie umiejętności komunikacyjnych i postaw asertywnych,
- ułatwienie nawiązywania i podtrzymywania kontaktów,
- rozumienie potrzeb partnera komunikacji,
- zwiększenie skuteczności osiągania celów własnych i organizacji,
- wykorzystanie narzędzi usprawniających komunikację,

-rozwiniecie umiejętności rozwiązywania sytuacji trudnych oraz radzenia sobie z emocjami.

Korzyści dla uczestników:

- motywacja uczestników szkolenia do zastosowania technik asertywnej komunikacji w praktyce;
- stworzenie podstaw budowania atmosfery współpracy i budowania długotrwałych i stabilnych relacji zawodowych;
- wsparcie metodologiczne i psychologiczne uczestników szkolenia w codziennej praktyce zawodowej i życiu prywatnym.

Uczestnicy szkolenia będą mieli możliwość aby:

- wziąć udział w praktycznym treningu trudnych sytuacji komunikacyjnych;
- rozwinąć umiejętności związane z wykorzystaniem postaw asertywnych;
- rozwinąć umiejętności związane z efektywnym rozwiązywaniem konfliktów w praktyce;
- skorzystać z indywidualnych konsultacji także po zakończeniu szkolenia;
- poznać własne możliwości i przeanalizować dotychczasowe bariery w relacjach z partnerami komunikacji.

Metodologia:

Metody pracy podczas szkolenia stacjonarnego:

Jako pierwsza instytucja szkoleniowa w Polsce dbamy o to aby również szkolenia otwarte były dopasowane do oczekiwań oraz stylu pracy uczestników!

Indywidualizacja szkolenia - dzięki udziałowi w takim szkoleniu uczestnicy osiągają oczekiwany przez pracodawcę poziom kompetencji i umiejętności. Zajęcia są prowadzone metodą warsztatową opartą na aktywizacji uczestników szkolenia poprzez pracę w małych grupach, dyskusje na forum grupy oraz ćwiczenia, studia przypadków, scenki rodzajowe, pracę indywidualną, symulacje i mini- wykłady z omówieniem przykładów z życia i prezentacją multimedialną. Przedmiotem zajęć są realne trudności uwzględniające specyfikę danej branży oraz potrzeby i możliwości osób biorących udział w warsztatach. Uczestnicy uczą się poprzez doświadczenie ćwiczą różne sytuacje, mają możliwość konsultacji indywidualnych. Nauka poprzez kreatywność, elastyczność i osobiste doświadczenia jest najskuteczniejszą formą zdobywania nowych umiejętności. W zależności od terminu i lokalizacji, szkolenie jest realizowane przez jednego ze wskazanych trenerów. SZKOLENIE REALIZOWANE PRZY UŻYCIU KAMERY VIDEO Szczególnie ciekawe i pozwalające spojrzeć na siebie z innej perspektywy będą zajęcia z użyciem kamery, podczas których każdy z uczestników szkolenia będzie mógł zostać poddany konstruktywnej ocenie.

Metody pracy podczas szkolenia online:

- wygodna forma szkolenia - wystarczy dostęp do urządzenia z Internetem (komputer, tablet, telefon), słuchawki lub głośniki i ulubiony fotel
- szkolenie realizowane jest w nowoczesnej formie w wirtualnym pokoju konferencyjnym i kameralnej grupie uczestników
- bierzesz udział w pełnowartościowym szkoleniu - Trener prowadzi zajęcia "na żywo" - widzisz go i słyszysz
- pokaz prezentacji, ankiet i ćwiczeń widzisz na ekranie swojego komputera w czasie rzeczywistym.
- podczas szkolenia Trener aktywizuje uczestników zadając pytania, na które można odpowiedzieć w czasie rzeczywistym
- otrzymujesz certyfikat wydany przez jedną z wiodących firm szkoleniowych w Polsce
- masz dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu
- otrzymujesz indywidualną kartę rabatową upoważniającą do 10% zniżki na wszystkie kolejne szkolenia stacjonarne i online organizowane przez IIST.

Program szkolenia:

Program szkolenia stanowi prawnie chronioną własność intelektualną, a jego przetwarzanie, rozpowszechnianie lub korzystanie z niego bez wiedzy i zgody autora jest zabronione.

Dzień I

1. Komunikacja międzyludzka – istota, rodzaje komunikacji.
2. Model efektywnej komunikacji – relacja nadawca – odbiorca komunikatu – wzajemne zależności.

3. Typy komunikatów.
4. Strategie budowania relacji międzyludzkich kluczem do satysfakcji zawodowej i osobistej.
5. Trudne sytuacje w zespole pracowniczym czyli jakie? Dynamika grupy – czym jest zespół. Synergia – $2 + 2 = 5$. Najczęściej spotykane sytuacje trudne w zespole – przyczyny i skutki.
6. Sztuka rozwiązywania konfliktów: Mój styl rozwiązywania konfliktów. Sposoby efektywnego rozwiązywania konfliktów.
7. Emocje – wróg czy przyjaciel? Rodzaje emocji. Po co nam emocje? Radzenie sobie z własnymi emocjami.
8. Asertywność nie tylko sztuką odmawiania. Asertywność w kontakcie z klientem zewnętrznym i wewnętrznym.

Dzień 2

1. Rodzaje zachowań interpersonalnych – omówienie zalet i wad każdego typu zachowania Zachowanie agresywne Zachowanie uległe Zachowanie manipulacyjne Zachowanie asertywne
2. Asertywność jako jeden ze sposobów zmniejszania kosztów psychicznych pracy Asertywność jako narzędzie radzenia sobie z: presją, manipulacją, krytyką Praktyczne wskazówki, trening umiejętności rozpoznawania prób wywierania presji i radzenia sobie z manipulacją i krytyką Obrona swoich praw Analiza własnych praw
3. Autodiagnoza własnego sposobu kontaktowania się z innymi- test Mapa asertywności, czyli określenie poziomu asertywności w różnych sferach życia W kierunku większej pewności siebie... Lepsze poznanie siebie -zasoby i słabe strony Analiza własnego potencjału Kierunki doskonalenia siebie Postawa asertywna Artykułowanie swoich potrzeb Wyrażanie własnego zdania Wyrażanie uczuć i emocji Uwzględnianie reakcji innych.

Dzień 3

1. Techniki asertywności Asertywna odmowa Technika „zdarłej płyty” (odmawianie, egzekwowanie praw i wyrażanie życzeń) Obrona własnych granic Zamiana oceny na opinię Radzenie sobie z krytyką (poszukiwanie krytyki, demaskowanie aluzji, „zamglanie”, uprzedzanie krytyki)
2. Asertywne komunikowanie się w sytuacjach trudnych i ekstremalnych Najważniejsze zasady asertywnej komunikacji w sytuacjach ekstremalnych i konfliktowych Rozwiązywanie problemów: analiza sytuacji, znajdowanie przyczyn, formułowanie problemów Jak dokonywać obiektywnych sądów (zbieranie faktów, opinii oraz ich analiza) Sposoby przekazywania trudnych decyzji i niepopularnych wiadomości
3. Asertywna komunikacja i budowa relacji zawodowych Jak komunikować się w sposób jasny, przejrzysty, zrozumiały i asertywny. Jak wykorzystać w pracy dobre strony stresu. Jak budować stabilne relacje zawodowe z wykorzystaniem technik asertywnej komunikacji.
4. Podsumowanie warsztatów szkoleniowych. W przypadku szkolenia w formule online modyfikacji mogą ulec forma i sposób realizacji zaplanowanych dla Państwa ćwiczeń.

Informacje organizacyjne:

Szkolenie stacjonarne:

Na kilka dni przed terminem wydarzenia skontaktujemy się z Państwem aby zapytać o Państwa oczekiwania, dotychczasowe doświadczenia i umiejętności, co pozwoli nam na częściowe dopasowanie programu szkolenia do Państwa potrzeb. Szczegółowa agenda wydarzenia:

Dzień I :

Przyjazd do hotelu i zakwaterowanie uczestników (doba hotelowa rozpoczyna się o godz. 16.00).

Kolacja.

Czas wolny (basen, sauna, zwiedzanie okolicy).

Dzień II :

Śniadanie.

Udział w szkoleniu w godzinach 10.00-18.00.

Podczas szkolenia zaplanowane są 2 przerwy kawowe oraz 2-daniowy obiad.

Czas wolny (basen, sauna, zwiedzanie okolicy). Kolacja.

Dzień III :

Śniadanie.

Udział w szkoleniu w godzinach 09.00-17.00.

Podczas szkolenia zaplanowane są 2 przerwy kawowe oraz 2-daniowy obiad.

Czas wolny (basen, sauna, zwiedzanie okolicy).
Kolacja.

Dzień IV :

Śniadanie.

Udział w szkoleniu w godzinach 09.00-17.00.

Podczas szkolenia zaplanowane są 2 przerwy kawowe oraz 2-daniowy obiad.

Podsumowanie wydarzenia, wręczenie dyplomów Uczestnikom szkolenia, wyjazd z hotelu.

Szkolenie online:

Na kilka dni przed terminem wydarzenia skontaktujemy się z Państwem aby zapytać o Państwa oczekiwania, dotychczasowe doświadczenia i umiejętności, co pozwoli nam na częściowe dopasowanie programu szkolenia do Państwa potrzeb.

Harmonogram zajęć

- szkolenie trwa 3 dni (łącznie 18h) i możesz w nim uczestniczyć z dowolnego miejsca dołączając do wirtualnego pokoju konferencyjnego wykorzystując urządzenie z dostępem do internetu
- zajęcia odbywają się w godzinach 09.00-15.00 każdego dnia według harmonogramu:

Dzień I

Godz.09:00-10.30-szkolenie

Godz.10:30-10.40 -przerwa

Godz. 10.40-12.00 -szkolenie

Godz.12.00-12.15 -przerwa

Godz.12:15-13.30 -szkolenie

Godz.13.30-13.40 -przerwa

Godz.13.40-15.00 -szkolenie

Dzień II

Godz.09:00-10.30-szkolenie

Godz.10:30 -10.40 -przerwa

Godz. 10.40-12.00 -szkolenie

Godz.12.00-12.15 -przerwa

Godz.12:15-13.30 -szkolenie

Godz.13.30-13.40 -przerwa

Godz.13.40-15.00 -szkolenie

Dzień III

Godz.09:00-10.30-szkolenie

Godz.10:30 -10.40 -przerwa

Godz. 10.40-12.00 -szkolenie

Godz.12.00-12.15 -przerwa

Godz.12:15-13.30 -szkolenie

Godz.13.30-13.40 -przerwa

Godz.13.40-15.00 -szkolenie

Dostęp do wirtualnego pokoju konferencyjnego zostanie przesłany na adres e-mail Uczestnika szkolenia na 7 dni przed terminem jego rozpoczęcia. Wymagania techniczne: Komputer, smartfon lub tablet podłączony do internetu z prędkością łącza od 512 KB/sek.

Inwestycja:

Szkolenie stacjonarne

3290.00 zł netto (+23% VAT)

Dla jednostek budżetowych finansujących udział w szkoleniu w minimum 70% lub w całości ze środków publicznych stawka

podatku VAT = zw.

Cena zawiera:

- uczestnictwo w szkoleniu,
- materiały dydaktyczne [autorski podręcznik Uczestnika szkolenia, materiały dodatkowe wykorzystywane podczas warsztatów praktycznych]
- materiały piśmiennicze [notatnik, długopis]
- dyplom potwierdzający ukończenie szkolenia
- konsultacje poszkoleniowe
- każdy z Uczestników otrzyma indywidualną kartę rabatową upoważniającą do 10% zniżki na wszystkie kolejne szkolenia otwarte organizowane przez Międzynarodowy Instytut Szkoleń Specjalistycznych IIST

Koszt uczestnictwa w szkoleniu obejmuje również:

- 3 noclegi w Zakopanem w pokoju 2-osobowym (za dopłatą 690 zł możliwość rezerwacji pokoju 1-osobowego)
- pełne wyżywienie od kolacji w dniu przyjazdu do obiadu w dniu wyjazdu
- możliwość korzystania z atrakcji oferowanych przez hotel (basen, sauna)
- dostęp do bezprzewodowego internetu na terenie całego Hotelu.

Dodatkowe informacje dotyczące warunków finansowych:

- **2990.00 zł netto** - udział w szkoleniu bez zakwaterowania (w cenie szkolenia zapewniamy materiały dydaktyczne, certyfikat, przerwy kawowe oraz 2-daniowy obiad w każdym dniu szkolenia);
- **3290.00 zł netto** - udział w szkoleniu wraz z zakwaterowaniem w pokoju 2-osobowym (w cenie szkolenia zapewniamy materiały dydaktyczne, certyfikat, pełne wyżywienie od kolacji w dniu przyjazdu do obiadu w dniu wyjazdu);
- **3980.00 zł netto** - udział w szkoleniu wraz z zakwaterowaniem w pokoju 1-osobowym (w cenie szkolenia zapewniamy materiały dydaktyczne, certyfikat, pełne wyżywienie od kolacji w dniu przyjazdu do obiadu w dniu wyjazdu).

Szkolenie on-line

2290.00 zł netto (+23% VAT)

Dla jednostek budżetowych finansujących udział w szkoleniu w minimum 70% lub w całości ze środków publicznych stawka podatku VAT = zw.

Cena zawiera:

- uczestnictwo w szkoleniu on-line,
- materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej,
- renomowany certyfikat potwierdzający ukończenie szkolenia (w wersji elektronicznej lub papierowej),
- konsultacje poszkoleniowe
- 10% zniżki na wszystkie kolejne szkolenia otwarte i on-line organizowane przez Międzynarodowy Instytut Szkoleń Specjalistycznych IIST.

Zgłoszenie:

Aby zgłosić chęć uczestnictwa w szkoleniu organizowanym przez Międzynarodowy Instytut Szkoleń Specjalistycznych IIST należy wypełnić formularz zgłoszenia, a następnie po jego uzupełnieniu odesłać faksem (61 666 15 66) lub mailem (biuro@iist.pl) albo wypełnić [formularz zgłoszenia online](#). Na podstawie przesłanych informacji skontaktujemy się z Państwem, aby potwierdzić Państwa uczestnictwo w wybranym wydarzeniu oraz przekazać pozostałe informacje organizacyjne.

Kontakt:

KONTAKT Z ORGANIZATOREM



Międzynarodowy Instytut
Szkoleń Specjalistycznych

Jesteśmy do Państwa dyspozycji od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00.

Międzynarodowy Instytut Szkoleń Specjalistycznych IIST

ul. Wyspiańskiego 14/37

60-750 Poznań

tel.(61) 307 01 49

fax. (61) 666 15 66

e-mail biuro@iist.pl

www.iist.pl

Zachęcamy do współpracy z Międzynarodowym Instytutem Szkoleń Specjalistycznych IIST, ponieważ:

- dążymy do spełnienia wszystkich potrzeb naszych Klientów w zakresie najwyższych standardów szkoleniowych;
- oferujemy niedrogie i autorskie szkolenia, dostarczane przez profesjonalnych trenerów;
- realizujemy szkolenia w kameralnych grupach aby zagwarantować Państwu możliwość zdobycia cennej i praktycznej wiedzy na podstawie interesujących warsztatów i ćwiczeń;
- nieustannie ulepszamy sprawdzone metody dydaktyczne podnoszących jakość oferowanych usług;
- podczas szkoleń wprowadzamy motywującą atmosferę gwarantującą osiągnięcie wysokich wyników;
- uczestnikom naszych warsztatów i seminariów oferujemy profesjonalne doradztwo oraz bezpłatne konsultacje poszkoleniowe.



Międzynarodowy Instytut Szkoleń Specjalistycznych IIST

ul. Wyspiańskiego 14/37, 60-750 Poznań

tel. 61/3070149 fax. 61/6661566

biuro@iist.pl, NIP 777-315-06-27

www.iist.pl

