



**Asertywność w pracy zawodowej - jak lepiej wyrażać siebie, nie burząc relacji z innymi ludźmi?
2-dniowe warsztaty praktyczne.**

Data rozpoczęcia	Data zakończenia	Miejsce	Cena
2026-09-10	2026-09-11	Szkolenie online	1390.00 zł
2026-09-10	2026-09-11	Gdańsk	1490.00 zł
2026-10-12	2026-10-13	Szkolenie online	1590.00 zł
2026-10-12	2026-10-13	Kraków	1690.00 zł
2026-10-12	2026-10-13	Wrocław	1690.00 zł
2026-11-16	2026-11-17	Szkolenie online	1590.00 zł
2026-11-16	2026-11-17	Katowice	1690.00 zł
2026-11-16	2026-11-17	Warszawa	1690.00 zł
2026-12-03	2026-12-04	Szkolenie online	1590.00 zł
2026-12-03	2026-12-04	Gdańsk	1690.00 zł
2026-12-03	2026-12-04	Poznań	1690.00 zł
2027-01-25	2027-01-26	Szkolenie online	1590.00 zł
2027-01-25	2027-01-26	Warszawa	1690.00 zł
2027-02-22	2027-02-23	Szkolenie online	1590.00 zł
2027-02-22	2027-02-23	Wrocław	1690.00 zł
2027-03-11	2027-03-12	Szkolenie online	1590.00 zł
2027-03-11	2027-03-12	Kraków	1690.00 zł
2027-04-05	2027-04-06	Warszawa	1790.00 zł
2027-04-05	2027-04-06	Szkolenie online	1690.00 zł
2027-05-20	2027-05-21	Szkolenie online	1690.00 zł
2027-05-20	2027-05-21	Gdańsk	1790.00 zł
2027-07-22	2027-07-23	Szkolenie online	1690.00 zł
2027-07-22	2027-07-23	Wrocław	1790.00 zł
2027-08-23	2027-08-24	Szkolenie online	1690.00 zł
2027-08-23	2027-08-24	Warszawa	1790.00 zł
2027-09-23	2027-09-24	Szkolenie online	1690.00 zł
2027-09-23	2027-09-24	Kraków	1790.00 zł
2027-10-18	2027-10-19	Szkolenie online	1690.00 zł
2027-10-18	2027-10-19	Warszawa	1790.00 zł
2027-11-29	2027-11-30	Szkolenie online	1690.00 zł
2027-11-29	2027-11-30	Poznań	1790.00 zł
2027-12-13	2027-12-14	Szkolenie online	1690.00 zł

Grupa docelowa:

Pracownicy, kadra kierownicza, osoby pracujące w zespołach, kontaktujące się z klientami. Wszyscy, którzy chcieliby:

- lepiej wyrażać siebie, nie burząc relacji z innymi ludźmi,
- nauczyć się odmawiać,
- mówić szczerze i otwarcie o swoich emocjach, potrzebach, oczekiwaniach i opiniach,
- umieć konstruktywnie reagować na ocenę i krytykę,
- czuć się pewniej w kontaktach z innymi ludźmi,
- potrafić zadbać o własne interesy,
- wyznaczać granice i komunikować jasne zasady tego, jak chcą być traktowani przez innych,
- nie rezygnując z siebie, lepiej komunikować się w roli przełożonego, podwładnego, członka zespołu.

Cel szkolenia:

- zdiagnozowanie swoich obszarów mniejszej i większej asertywności,
- określenie podstaw własnej asertywności (zasobów, praw, proasertywnego monologu wewnętrznego),
- poznanie sprawdzonych sposobów i technik asertywnego zachowania,
- przećwiczenie ww. sposobów i technik w przykładowych sytuacjach zawodowych (po szkoleniu możliwość zastosowania również w sferze pozazawodowej).

Na warsztatach uczestnicy dowiedzą się także:

- co ma wspólnego asertywność ze słońcem,
- czy nieasertywność może być asertywna,
- czy można odmówić szefowi i czy można chwalić szefa,
- jak poradzić sobie z natrętnymi prośbami i propozycjami,
- czy można być asertywnym wobec samego siebie.

Korzyści dla uczestników:

- Nieocenionym walorem szkolenia jest możliwość spotkania i wymiany doświadczeń z przedstawicielami różnorodnych firm i instytucji realizujących podobne projekty w bliskim dla Uczestników środowisku.
- Szkolenia otwarte to szansa na spojrzenie na własny styl pracy z odmienną perspektywy oraz poznać specyfikę pracy osób pracujących w innych organizacjach.
- Udział w szkoleniu pozwoli na usprawnienie pracy zespołów projektowych.
- Jeżeli, mają Państwo taką potrzebę istnieje możliwość omówienia, wyjaśnienia lub konsultacji konkretnej sytuacji wynikającej z Państwa praktyki zawodowej.

Metodologia:

- lepsze poznanie siebie,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- budowanie pozytywnych relacji opartych na wyrażaniu siebie i szacunku dla innych,
- większa sprawność asertywnego zachowania w relacjach ze współpracownikami, podwładnymi, przełożonymi, klientami,
- łatwiejsza realizacja własnych celów i planów oraz skuteczniejsze zarządzanie czasem,
- życie zgodnie z własnymi oczekiwaniami.

1. Czym jest asertywność:

- nie tylko umiejętność mówienia „nie”,
- obszary asertywności,
- umiejętność wrodzona czy wyuczona,
- zachowania asertywne, agresywne, uległe,
- diagnoza własnej asertywności.

2. Fundamenty asertywności:

- poczucie własnej wartości,
- asertywny vs. nieasertywny monolog wewnętrzny,
- praca z zasobami: zalety, mocne strony, umiejętności,
- ja jestem OK i Ty jesteś OK – postawy życiowe,
- moje prawa asertywne,
- moje terytorium i wyznaczanie granic.

3. Asertywna odmowa i asertywna prośba:

- dlaczego zachowujemy się nieasertywnie,
- asertywna odmowa i techniki wspierające,
- potrafię odmówić, potrafię prosić,
- formułowanie prośb a wydawanie poleceń.

4. Asertywne wyrażanie siebie:

- wyrażanie emocji negatywnych (gniewu, zdenerwowania),
- co zrobić z zakłopotaniem,
- ujawnianie uczuć pozytywnych,
- wyrażanie własnego zdania,
- ja kontra opinie i poglądy innych.

5. Asertywność w odpowiedzi na ocenę, krytykę i atak:

- asertywne reagowanie na oceny,
- przyjmowanie pochwał i komplementów,
- reakcja na różne rodzaje krytyki,
- reagowanie w przypadku agresji słownej,
- obrona przed zachowaniami naruszającymi prywatność.

6. Umiejętności asertywne a różne role i sytuacje zawodowe:

- asertywność przełożonego (motywowanie, dyscyplinowanie, egzekwowanie poleceń, zwalnianie pracownika),
- asertywność podwładnego,
- asertywność w zespole,
- techniki asertywne w konflikcie,
- asertywność wobec klienta,
- asertywność a realizacja własnych celów i zarządzanie czasem.

7. Zakończenie warsztatów:

- podsumowanie korzyści z asertywności w pracy,
- most w przyszłość - zaplanowanie wprowadzenia w życie asertywnych zachowań,
- podsumowanie warsztatów.



W przypadku szkolenia w formule on-line modyfikacji mogą ulec forma i sposób realizacji zaplanowanych dla Państwa ćwiczeń.

Harmonogram zajęć

- szkolenie trwa 2 dni (łącznie 12h) i możesz w nim uczestniczyć z dowolnego miejsca dołączając do wirtualnego pokoju konferencyjnego wykorzystując urządzenie z dostępem do internetu
- zajęcia odbywają się w godzinach 09.30-15.30 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

Inwestycja:

Szkolenie stacjonarne

1790.00 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
- oraz serwisy kawowe i obiadowe (nie obejmuje noclegu).

Cena szkolenia wraz z zakwaterowaniem:

- Cena szkolenia dla 1 osoby wraz zakwaterowaniem na 1 dobę w pokoju 1-osobowym ze śniadaniem i kolacją: **2340 zł netto (+23% Vat)**
- Cena szkolenia dla 1 osoby wraz zakwaterowaniem na 1 dobę w pokoju 2-osobowym ze śniadaniem i kolacją: **2220 zł netto (+23% Vat)**

Szkolenie on-line

1690.00 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

