



## OFERTA SZKOLENIA

# ASERTYWNOŚĆ

2 - 3 czerwca 2020, Katowice

Centrum Szkoleniowe  
**Poczty Polskiej S.A.**



## ■ Opis i cele szkolenia

Serdecznie zapraszamy do udziału w szkoleniu z asertywności, dzięki któremu:

- nabędziesz umiejętność wyrażania własnego zdania w sposób budujący autorytet i sprzyjający relacjom interpersonalnym;
- dowiesz się jak wyrażać potrzeby i oczekiwania w stosunku do współpracowników oraz innych osób;
- zdobędziesz wiedzę dotyczącą zasad przekazywania informacji zwrotnej;
- poprzez ćwiczenia nauczysz się wpływać na zmianę zachowania rozmówcy w sytuacjach „bez wyjścia”.

## ■ Korzyści dla Uczestników

- Zwiększenie komfortu pracy, poziomu pewności siebie i wiary we własne siły
- Zmniejszenie ilości sytuacji stresowych i konfliktowych
- Lepsze radzenie sobie z manipulacją ze strony innych
- Skuteczniejsze realizowanie własnych potrzeb i interesów

## ■ Dla kogo jest to szkolenie

Szkolenie przeznaczone jest dla pracowników firm, urzędów i instytucji zajmujących stanowiska każdego szczebla, a także dla wszystkich osób pragnących rozwijać postawę asertywną. Szkolenie ma charakter otwarty.

## ■ Ramowy program szkolenia

- Wprowadzenie: doświadczenia uczestników związane z przyjmowaniem różnych postaw w życiu
- Budowanie postawy asertywnej
- Techniki komunikacyjne wspierające budowanie postawy asertywnej
- Zachowania asertywne

## ■ Harmonogram szkolenia

| Czas            | Moduł / Zagadnienie   |
|-----------------|---|
| <b>I DZIEŃ</b>  |   |
| 9:00 – 10:15    | Powitanie i przedstawienie się uczestników  |
| 10:15 – 10:30   | Przerwa   |
| 10:30 – 12:00   | Moduł I: Wprowadzenie do głównego tematu szkolenia - osobiste doświadczenia uczestników związane z przyjmowaniem różnych postaw w życiu |
| 12:00 – 12:15   | Przerwa   |
| 12:15 – 13:15   | Moduł I: Wprowadzenie do głównego tematu szkolenia - osobiste doświadczenia uczestników związane z przyjmowaniem różnych postaw w życiu |
| 13:15 – 14:15   | Przerwa obiadowa  |
| 14:15 – 15:30   | Moduł II: Budowanie postawy asertywnej cz. 1  |
| 15:30 – 15:45   | Przerwa   |
| 15:45 – 16:45   | Moduł II: Budowanie postawy asertywnej cz. 2  |
| 16:45 – 17:00   | Podsumowanie pierwszego dnia szkolenia / warsztatów   |
| <b>II DZIEŃ</b> |   |
| 9:00 – 9:15     | Powitanie uczestników i nawiązanie do dnia poprzedniego   |
| 9:15 – 10:00    | Moduł III: Techniki komunikacyjne wspierające budowanie postawy asertywnej cz.1   |
| 10:00 – 10:15   | Przerwa   |
| 10:15 – 11:45   | Moduł III: Techniki komunikacyjne wspierające budowanie postawy asertywnej cz. 2  |
| 11:45 – 12:00   | Przerwa   |
| 12:00 – 13:30   | Moduł IV: Zachowania asertywne cz. 1  |
| 13:30 – 14:30   | Przerwa obiadowa  |
| 14:30 – 16:00   | Moduł IV: Zachowania asertywne cz. 2  |
| 16:00 – 16:15   | Przerwa   |
| 16:15 – 17:00   | Podsumowanie całego szkolenia / warsztatów  |

## ■ Informacje organizacyjne

Termin szkolenia: **2 - 3 czerwca 2020**

Czas trwania szkolenia: **16 godzin**

Miejsce: **Katowice**

Typ szkolenia: **otwarte**

Wielkość grupy: **do 14 osób**

Prowadzący: **Iwona Mazelanik**

## ■ Opłata

Cena szkolenia dla 1 uczestnika wynosi **799,00 zł netto** + 23% VAT.

Powyższa opłata obejmuje:

- przeprowadzenie szkolenia (16 godzin szkoleniowych),
- certyfikaty / zaświadczenia ukończenia szkolenia,
- ewaluację szkolenia,
- zapewnienie sali szkoleniowej,
- catering.

## ■ Kontakt

Zgłoszenia oraz pytania dotyczące szkolenia prosimy kierować do:

- Adam Niedziałek, tel. 502 013 476, [adam.niedzialek@poczta-polska.pl](mailto:adam.niedzialek@poczta-polska.pl)
- Marek Dyjaczynski, tel. 502 014 264, [marek.dyjaczynski@poczta-polska.pl](mailto:marek.dyjaczynski@poczta-polska.pl)
- Maciej Odorkiewicz, tel. 887 333 626, [maciej.odorkiewicz@poczta-polska.pl](mailto:maciej.odorkiewicz@poczta-polska.pl)

## ■ Sylwetka trenera

### IWONA MAZELANIK

Trener, Coach

Absolwentka Wyższej Szkoły Zarządzania Marketingowego i Języków Obcych w Katowicach (marketingowe zarządzanie firmą), Uniwersytetu Jagiellońskiego (prawo pracy) oraz Uniwersytetu Śląskiego (psychologia zachowań społecznych).



Zawodowo związana z Poczta Polską S.A. – m.in. jako menedżer oraz HR Biznes Partner. W prowadzenie szkoleń zaangażowana jest od ponad 10 lat. Współpracowała między innymi z: Centrum Nauki i Biznesu „Żak”, Galicyjskim Centrum Edukacji, Spółdzielnią Mieszkaniową „ROW”, Parkiem Wodnym Tarnowskie Góry, Centrum Edukacyjnym „Nova” oraz innymi firmami, w charakterze trenera, konsultanta, doradcy. Aktualnie projektuje szkolenia dla Poczty Polskiej S.A. oraz odpowiada za ich wdrożenie.

Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu zarządzania, motywowania pracowników, komunikacji w zespole, budowania zespołu oraz asertywności. Posiada Certyfikat HPR Group - Coaching indywidualny w oparciu o ICF.

Najważniejsza jest dla niej autentyczność w relacjach z innymi oparta o wartości pozwalające na współpracę na zasadach win-win.