

№ 22662/IBA от 21.06.2026

**Коммерческое предложение
по обучению
для компании «»**

По теме:

«НАВЫКИ АССЕРТИВНОСТИ»

От ИП International Business Academy

2026

International Business Academy благодарит Вас за внимание к нашей компании и предлагает ознакомиться с коммерческим предложением по организации и проведению семинара

Наши конкурентные преимущества:

- **Индивидуальная разработка программ под заказ**
- **Mini ассесмент + отчет (по договорённости с клиентом)**
- **Большой выбор тренеров**
- **Персональный менеджер, курирующий проект**
- **Посттренинговая поддержка 6 месяцев**
- **Программы лояльности для постоянных клиентов**
- **Высокая репутация компании IBA и рекомендации от ведущих компаний Казахстана**
- **Обучение в рамках международных стандартов**

УСЛОВИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА:

ИП International Business Academy приглашает Вас принять участие в обучении по теме: "Навыки

E-mail: info@iba.kz

Сайт: <http://www.iba.kz/> Телефон и WhatsApp: +7 702 777 4411

Адрес: РК, г. Алматы ул. Пашкина д. 24 БЦ К Plaza (уг. проспекта Аль-Фараби) офис 1

ассертивности".

Стоимость обучения: 296500 тенге без НДС. Цена на 2027 год с учетом индексации 10% составит 326150 тенге без НДС.

*Компания ИП International Business Academy с 2026 года работает на общеустановленном режиме налогообложения с НДС.

*НДС 16% будет добавлен в счет на оплату.

Место проведения: очно территория Поставщика/ онлайн платформа ZOOM

Даты проведения:

Алматы:

28-29 мая 2026

1-2 октября 2026

29-30 декабря 2026

28-29 января 2027

15-16 апреля 2027

2-3 августа 2027

1-2 февраля 2028

10-11 апреля 2028

20-21 июня 2028

Онлайн:

30-31 марта 2026

27-28 августа 2026

16-17 февраля 2027

10-11 мая 2027

17-18 января 2028

23-24 марта 2028

* даты требуют дополнительного согласования

Продолжительность: 16 академических часов

Время: с 10:00 до 17:30.

Количество участников: 1 человек

В стоимость обучения входит: обучение, комплект эксклюзивных обучающих материалов, блокнот, ручка, сертификат International Business Academy, посттренинговая поддержка (6 месяцев), 2 кофе-брейка в каждый день занятий (при условии, что обучение очное).

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1 день

Представление спикера и темы тренинга, презентация участников тренинга

Групповое упражнение для актуализации темы

Концепция ассертивного поведения

- Причины неуверенности в человеке;
- Базовые модели поведения. Уверенное, пассивное и агрессивное поведение;
- Навыки ассертивного человека. Роль ассертивности в профессиональной и личной жизни;
- «Позитивное отношение к собственным чувствам» — упражнение по принятию собственных чувств и ощущений.

Источники уверенности и неуверенности. Формирование личностной целостности

- Эмоциональные триггеры, запускающие неуверенное поведение;
- Диагностика индивидуальных источников неуверенности;
- Управление эмоциональными состояниями и реакциями;
- Инструменты формирования конструктивных установок и позитивных мыслей.

Ассертивность как инструмент эффективной коммуникации

- Приемы эффективного общения: умение слушать, узнавать потребности, регулировать уровень активности;
- Вербальные и невербальные проявления уверенного поведения;
- Эффективная критика и обратная связь. Умение говорить нет;
- Упражнение «Банк поглаживаний».

Внутренние установки асертивности

- 3 стиля поведения во взрослой жизни, позволяющие не проявлять истинных чувств;
- 6 разрушительных установок, запрещающих выражать свои чувства и мнение;
- Установки воспитания, окружения, общения;
- Отработка изменения установок.

2 день

Групповое упражнение. Закрепление пройденного материала

Навыки асертивного поведения в конфликтных ситуациях

- Ценность конфликтов. Как извлекать пользу из конфликтов;
- Виды конфликтов, причины конфликтов;
- Как отличить деструктивный конфликт от конструктивного;
- Развитие навыков асертивного в конфликтных ситуациях;
- Ролевая игра «Негативные чувства».

Асертивное поведение в трудных ситуациях

- Понятие манипуляции и открытой агрессии;
- Причины и диагностика ситуации манипулирования и нападения;
- Виды и алгоритмы защиты;
- Техники конструктивного отказа и противодействия провокации.

Формирование личностной целостности

- Источники формирования целостности индивида;
- Принципы проактивного поведения и достижения внутренней свободы;
- Инструменты формирования конструктивных установок и позитивных мыслей;
- Отработка навыков самоидентификации.

Пополнение личных ресурсов

- Самовосстановление после стрессовых ситуаций в общении;
- Релаксация и ментальное очищение;
- Пополнение энергетического баланса;
- Медитация и дыхательная гимнастика;
- Упражнение «Виды медитации».