INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY
www.iba.kz | info@iba.kz | +7 702 777 4411
г. Алматы ул. Шашкина 24 (БЦ K Plaza) офис 1

№ 74260/IBA от 04.11.2026

CENTRAL ASIAN ASSOCIATION FOR ACCREDITATION OF EDUCATION

International Business Academy обладает международной институциональной аккредитацией в сфере образования, подтверждающей соответствие международным стандартам качества образовательной деятельности

Коммерческое предложение для компании «»

Условия сотрудничества

«International Business Academy» приглашает Вас принять участие в обучении по теме: «Навыки 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

Количество участников: 1 человек

Продолжительность обучения: 2 дня (16 академ.часов)

Даты проведения:

Алматы: 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: 16-17 февраля 2027, 10-11 мая 2027, 17-18 января 2028, 23-24 марта 2028

* даты требуют дополнительного согласования

Расписание: с 10:00 - 17.30

В стоимость обучения входит: обучение, комплект эксклюзивных обучающих материалов, блокнот, ручка, сертификат International Business Academy, посттренинговая поддержка (3 месяца), обед и кофе-брейк в каждый день занятий (при условии, что обучение очное).

Просим заключить договор заранее как минимум за 1-2 месяца до начала обучения и нам необходимо забронировать даты с тренером.

Исполнитель:

Руководитель Батухтина Н.Е.

International Business Academy — обучение, ориентированное на практический результат, развитие сотрудников и рост эффективности бизнеса.

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 ассертивности

— 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 ассертивного поведения в конфликтных ситуациях

— Ценность конфликтов. Как извлекать пользу из конфликтов;

— Виды конфликтов, причины конфликтов;

— Как отличить деструктивный конфликт от конструктивного;

— Развитие навыков ассертивного в конфликтных ситуациях;

— Ролевая игра «Негативные чувства».

Ассертивное 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».