



"WROCŁAWSKI  
PARK  
TECHNOLOGICZNY"  
SPÓŁKA AKCYJNA

★★★★★ 4,8 / 5

18 ocen

## Asertywne wyznaczanie granic w pracy i życiu prywatnym: Jak łączyć empatię z wymaganiami, nie tracąc zaufania zespołu

Numer usługi 2026/07/27/170440/3711125

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 07:15 h

📅 16.10.2026 do 16.10.2026

1 228,77 PLN brutto

999,00 PLN netto

169,49 PLN brutto/h

137,79 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Inne / Edukacja                                                                                                                                                                                                                                      |
| Grupa docelowa usługi           | Szkolenie jest dedykowane wszystkim osobom, które chcą rozwijać umiejętność skutecznego i asertywnego stawiania granic, budowania autorytetu opartego na szacunku oraz efektywnego łączenia empatii z egzekwowaniem wymagań zawodowych i osobistych. |
| Minimalna liczba uczestników    | 4                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Maksymalna liczba uczestników   | 10                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Data zakończenia rekrutacji     | 09-10-2026                                                                                                                                                                                                                                           |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                          |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Znak Jakości TGLS Quality Alliance                                                                                                                                                                                                                   |

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności asertywnego wyznaczania i komunikowania granic w relacjach zawodowych i prywatnych, z uwzględnieniem potrzeb własnych oraz innych osób. Uczestnik nauczy się łączyć empatyczną komunikację z jasnym formułowaniem oczekiwań, odmawianiem i egzekwowaniem ustaleń, tak aby budować wzajemny szacunek, zaufanie i dobre relacje w zespole.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                               | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                 | Metoda walidacji |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Uczestnik rozróżnia zachowania asertywne, uległe, agresywne i pasywno-agresywne. | Charakteryzuje poszczególne style komunikacji oraz rozpoznaje je w przedstawionych sytuacjach zawodowych i prywatnych.                               | Wywiad swobodny  |
| Uczestnik identyfikuje własne granice i potrzeby w relacjach z innymi osobami.   | Wskazuje sytuacje, w których jego granice są przekraczane, oraz określa własne potrzeby i oczekiwania w danej sytuacji.                              | Wywiad swobodny  |
| Uczestnik formułuje jasne i asertywne komunikaty dotyczące granic i oczekiwań.   | Tworzy komunikaty, które w sposób konkretny i stanowczy określają granice, oczekiwania lub zasady współpracy, z zachowaniem szacunku wobec rozmówcy. | Wywiad swobodny  |

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1.** Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

**Pytanie 2.** Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

**Pytanie 3.** Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Szkolenie jest dedykowane wszystkim osobom, które chcą rozwijać umiejętność skutecznego i asertywnego stawiania granic, budowania autorytetu opartego na szacunku oraz efektywnego łączenia empatii z egzekwowaniem wymagań zawodowych i osobistych.

Minimalna ilość uczestników: 4

Maksymalna ilość uczestników: 10

Liczba godzin usługi: 07:15 godzin zegarowych

Walidacja odbywa się ostatniego dnia szkolenia po zakończeniu kursu.

Liczba stanowisk: 10

Zakres szkolenia i korzyści z uczestnictwa:

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 4

| Przedmiot / temat                                                                                                | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 4</div> Umiejętności asertywnego wyznaczania i komunikowania granic w relacjach zawodowych i prywatnych | Zajęcia        | Paula Hapel | 16-10-2026            | 08:00               | 11:00               | 03:00         |
| <div>2 z 4</div> -                                                                                               | Przerwa        | -           | 16-10-2026            | 11:00               | 12:00               | 01:00         |
| <div>3 z 4</div> Umiejętności asertywnego wyznaczania i komunikowania granic w relacjach zawodowych i prywatnych | Zajęcia        | Paula Hapel | 16-10-2026            | 13:00               | 16:00               | 03:00         |
| <div>4 z 4</div> -                                                                                               | Walidacja      | -           | 16-10-2026            | 16:00               | 16:15               | 00:15         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 07:15         |
| w tym suma godzin zajęć              | 06:00         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:15         |
| w tym suma przerw                    | 01:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 08:15         |

# Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 228,77 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 999,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 169,49 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 137,79 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 07:15         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Paula Hapel

Pani Paula Hapel jest coachem i ekspertką w temacie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Od wielu lat jest także managerem zespołów i konsultantką biznesu w obszarze Wellbeing z 6 letnim doświadczeniem u lidera w branży HR. Posiada umiejętności prowadzenia webinarów, szkoleń, konsultacji i procesów coachingowych opartych na podejmowaniu decyzji, wprowadzaniu zmian, dobrych nawyków, osiąganiu równowagi życiowej, wzmacnianiu, asertywności i redukcji stresu. Wspiera organizacje w budowaniu zaangażowanych zespołów, doborze strategii wellbeing, budowaniu kultury i zdrowego środowiska pracy, a także w szkoleniu i zarządzaniu zespołami sprzedaży.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe w formie skryptów, prezentacji w wersji papierowej oraz online (pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie).

## Adres

ul. Duńska 9  
54-424 Wrocław  
woj. dolnośląskie

Szkolenie organizowane jest w budynku Delta

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking

## Kontakt



**NIKOLA KOBYLÍŃSKA**

**E-mail** [szkolenia@technologpark.pl](mailto:szkolenia@technologpark.pl)

**Telefon** (+48) 781 871 624