



"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 2026/07/27/170440/3711137

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 07:15 h

📅 20.11.2026 do 20.11.2026

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	13-11-2026
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
1 z 4 Umiejętności asertywnego wyznaczania i komunikowania granic w relacjach zawodowych i prywatnych	Zajęcia	Paula Hapel	20-11-2026	08:00	11:00	03:00
2 z 4 -	Przerwa	-	20-11-2026	11:00	12:00	01:00
3 z 4 umiejętności asertywnego wyznaczania i komunikowania granic w relacjach zawodowych i prywatnych	Zajęcia	Paula Hapel	20-11-2026	13:00	16:00	03:00
4 z 4 -	Walidacja	-	20-11-2026	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 2004 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

Telefon (+48) 781 871 624