



AKADEMIA
ROZWOJU
OSOBISTEGO
"KOMPAS"
MAŁGORZATA
DUDEK



Szkolenie Inteligencja Emocjonalna i Asertywność

Numer usługi 2024/06/03/8826/2168095

📍 Ostróda / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 10 h
📅 06.09.2024 do 13.09.2024

1 400,00 PLN brutto

1 400,00 PLN netto

140,00 PLN brutto/h

140,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie "Inteligencja Emocjonalna i Asertywność" skierowane jest do:</p> <ul style="list-style-type: none">osób dorosłych (powyżej 18 roku życia), które z własnej inicjatywy chcą podnosić swoje umiejętności i kompetencje, spełniających co najmniej jedno z poniższych kryteriów: <ol style="list-style-type: none">1.1 mieszkają na terenie województwa warmińsko-mazurskiego (w rozumieniu Kodeksu Cywilnego)1.2 są zatrudnione na terenie województwa warmińsko-mazurskiego1.3 pobierają naukę na terenie województwa warmińsko-mazurskiego. <p>Szkolenie kierowane jest do osób, które chcą wzmocnić siebie, aby lepiej radzić sobie z własnymi emocjami i być bardziej asertywnym w życiu prywatnym i zawodowym. Szkolenie skierowane jest do osób, które potrzebują podniesienia swojej inteligencji emocjonalnej i asertywności.</p>
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	05-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Inteligencja Emocjonalna i Asertywność" przygotowuje uczestnika do rozwinięcia umiejętności inteligencji emocjonalnej oraz asertywności, aby mógł on skutecznie zarządzać swoimi emocjami, budować zdrowe i pozytywne relacje interpersonalne oraz wyrażać swoje potrzeby i opinie w sposób pewny i szanujący innych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
rozpoznaje i zarządza własnymi emocjami	identyfikuje swoje emocje i rozumie, jakie mają one wpływ na jego myśli i zachowania	Test teoretyczny
	stosuje technik samoregulacji, które pomagają zarządzać stresem i trudnymi emocjami	Test teoretyczny
	buduje pozytywne relacje w życiu osobistym i zawodowym	Test teoretyczny
charakteryzuje zasady koncepcji inteligencji emocjonalnej	wyjaśnia czym jest inteligencja emocjonalna	Test teoretyczny
	wymienia znaczenie inteligencji emocjonalnej w kontekście relacji interpersonalnych oraz efektywności osobistej	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie "Inteligencja Emocjonalna i Asertywność" wyposaża uczestników w niezbędne narzędzia i wiedzę, które pomagają im w rozwinięciu umiejętności inteligencji emocjonalnej oraz asertywności, aby mogli skutecznie zarządzać swoimi emocjami, budować zdrowe i pozytywne relacje interpersonalne oraz wyrażać swoje potrzeby i opinie w sposób pewny i szanujący innych.

Program szkolenia "**Inteligencja Emocjonalna i Asertywność**":

DZIEŃ 1 - prowadząca: Małgorzata Bukowska-Selwon

1. Zrozumienie inteligencji emocjonalnej:

- Poznanie teorii inteligencji emocjonalnej i jej znaczenia w życiu osobistym i zawodowym.
- Zrozumienie kluczowych elementów inteligencji emocjonalnej: samoświadomości, samoregulacji, motywacji, empatii oraz umiejętności społecznych.

2. Rozwój samoświadomości emocjonalnej:

- Umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych emocji.
- Zrozumienie wpływu emocji na podejmowanie decyzji i zachowanie.

3. Zwiększenie empatii:

- Rozwijanie umiejętności rozumienia i współodczuwania emocji innych osób.
- Ćwiczenie aktywnego słuchania i reagowania na potrzeby innych.

DZIEŃ 2 - prowadząca: Małgorzata Bukowska-Selwon

1. Doskonalenie umiejętności samoregulacji:

- Techniki radzenia sobie z negatywnymi emocjami i stresem.
- Metody utrzymania spokoju i koncentracji w trudnych sytuacjach.

2. Wzmacnianie umiejętności społecznych:

- Budowanie i utrzymywanie pozytywnych relacji interpersonalnych.
- Skuteczne komunikowanie się i rozwiązywanie konfliktów.

3. Rozwój asertywności:

- Różnice między asertywnością, agresywnością i uległością.
- Techniki wyrażania swoich potrzeb i opinii w sposób pewny i szanujący innych.
- Ćwiczenia w odmawianiu i przyjmowaniu krytyki bez poczucia winy.

4. Test wiedzy.

Minimalne wymagania w stosunku do uczestników:

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy i przypisanego ID wsparcia oraz spełnienie wszystkich warunków uczestnictwa w projekcie określonych przez Operatora.

- Po szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w 100% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.
- 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych.
- Szkolenie trwa 10 godzin dydaktycznych.
- Przerwy nie wliczają się do czasu trwania usługi.

Usługa walidacji zostanie przeprowadzona w formie stacjonarnej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Zrozumienie inteligencji emocjonalnej	Małgorzata Bukowska-Selwon	06-09-2024	11:00	12:30	01:30
2 z 8 Przerwa	Małgorzata Bukowska-Selwon	06-09-2024	12:30	12:45	00:15
3 z 8 Rozwój samoświadomości emocjonalnej	Małgorzata Bukowska-Selwon	06-09-2024	12:45	14:15	01:30
4 z 8 Zwiększenie empatii	Małgorzata Bukowska-Selwon	06-09-2024	14:15	15:00	00:45
5 z 8 Doskonalenie umiejętności samoregulacji	Małgorzata Bukowska-Selwon	13-09-2024	11:00	12:30	01:30
6 z 8 Przerwa	Małgorzata Bukowska-Selwon	13-09-2024	12:30	12:45	00:15
7 z 8 Wzmacnianie umiejętności społecznych. Rozwój asertywności	Małgorzata Bukowska-Selwon	13-09-2024	12:45	14:40	01:55
8 z 8 Test wiedzy.	-	13-09-2024	14:40	15:00	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt usługi brutto	1 400,00 PLN
Koszt usługi netto	1 400,00 PLN
Koszt godziny brutto	140,00 PLN
Koszt godziny netto	140,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Bukowska-Selwon

Od 13 lat trener specjalizujący się w realizacji szkoleń z zakresu budowania różnorodnych relacji biznesowych opartych na biznesie B2B oraz biznesie opartym na wewnętrznej strukturze organizacji. Specjalizacja w budowaniu wewnętrznych motywatorów sprzedawcy, jako źródło potencjału niezbędne w procesie sprzedaży. Skupiona na poszukiwaniu potencjałów oraz podnoszeniu ich kompetencji. Praktyk w sprzedaży, budowaniu zespołów i projektów sprzedażowych. Wieloletni doradca w zakresie budowania strategii firmy. Certyfikowany trener biznesu „Studium Zawodowe Coacha Biznesu”. Trenerka, która posiada ponad 120 h doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników usługi:

- scenariusz szkolenia,
- materiały szkoleniowe (notes, długopis)
- skrypt podsumowujący wiedzę zdobytą na szkoleniu

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy i przypisanego ID wsparcia oraz spełnienie wszystkich warunków uczestnictwa w projekcie określonych przez Operatora.

Informacje dodatkowe

- Po szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie.
- 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych.
- Szkolenie trwa 10 godzin dydaktycznych.
- Przerwy nie wliczają się do czasu trwania usługi.

Adres

ul. Olsztyńska 17

14-100 Ostróda

woj. warmińsko-mazurskie

sala nr 1

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Ewelina Gorąca-Rejmanowska

E-mail biuro@akademiakompas.pl

Telefon (+48) 535 296 584