



AKADEMIA  
ROZWOJU  
OSOBISTEGO  
"KOMPAS"  
MAŁGORZATA  
DUDEK



## Szkolenie Inteligencja Emocjonalna i Asertywność

Numer usługi 2024/06/03/8826/2168133

📍 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

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>Kategoria</b>                     | Biznes / Organizacja   |
| <b>Sposób dofinansowania</b>         | wsparcie dla osób indywidualnych   |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>         | <p>Szkolenie "Inteligencja Emocjonalna i Asertywność" skierowane jest do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>osób dorosłych (powyżej 18 roku życia), które z własnej inicjatywy chcą podnosić swoje umiejętności i kompetencje, spełniających co najmniej jedno z poniższych kryteriów:</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1.1 mieszkają na terenie województwa warmińsko-mazurskiego (w rozumieniu Kodeksu Cywilnego)</li><li>1.2 są zatrudnione na terenie województwa warmińsko-mazurskiego</li><li>1.3 pobierają naukę na terenie województwa warmińsko-mazurskiego.</li></ol> <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> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>  | 1  |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b> | 16   |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>   | 05-09-2024   |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>      | stacjonarna  |
| <b>Liczba godzin usługi</b>          | 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: Agnieszka Kacprzyk

### 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: Agnieszka Kacprzyk

### 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 |
|--|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 8</b><br>Zrozumienie inteligencji emocjonalnej                  | Agnieszka Kacprzyk | 06-09-2024            | 11:00               | 12:30               | 01:30         |
| <b>2 z 8</b> Przerwa   | Agnieszka Kacprzyk | 06-09-2024            | 12:30               | 12:45               | 00:15         |
| <b>3 z 8</b> Rozwój samoświadomości emocjonalnej                       | Agnieszka Kacprzyk | 06-09-2024            | 12:45               | 14:15               | 01:30         |
| <b>4 z 8</b> Zwiększenie empatii                                       | Agnieszka Kacprzyk | 06-09-2024            | 14:15               | 15:00               | 00:45         |
| <b>5 z 8</b> Doskonalenie umiejętności samoregulacji                   | Agnieszka Kacprzyk | 13-09-2024            | 11:00               | 12:30               | 01:30         |
| <b>6 z 8</b> Przerwa   | Agnieszka Kacprzyk | 13-09-2024            | 12:30               | 12:45               | 00:15         |
| <b>7 z 8</b> Wzmacnianie umiejętności społecznych. Rozwój asertywności | Agnieszka Kacprzyk | 13-09-2024            | 12:45               | 14:40               | 01:55         |
| <b>8 z 8</b> 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

### Agnieszka Kacprzyk

Szkoleniowo i praktycznie zajmuje się szeroko pojętym marketingiem w social mediach, strategiami e-marketingu oraz procesami doskonalenia. Dbą o analizę konkurencyjności i dotarcie do klienta w świecie cyfrowego przekazu.

Pisarka, dziennikarka, blogerka, trenerka, właścicielka firmy copywriterskiej „Słowo Daje”. W swojej karierze zawodowej pracowała w teatrze, wydawnictwie, galerii fotografii, agencji reklamowej oraz w firmie eventowej. Od 20 lat pisze teksty reklamowe na zlecenie oraz na własny użytek, pisze teksty marketingowe i sprzedażowe. Prowadzi fanpage, strony www, blogi. Pomaga budować wizerunek firmy poprzez copywriting i storytelling, układa scenariusze klipów, filmów korporacyjnych i reklamowych.

Trenerka, która od 20 lat pisze teksty reklamowe, marketingowe i sprzedażowe. Tworzy treści video-marketingowe, grafiki pod treści online oraz inspiruje do spójnego wizerunku i identyfikacji marki w sieci, zajmuje się marketingiem i sprzedażą, szkoli w obszarach transformacji cyfrowej organizacji, strategii i procesów sprzedażowych, technik sprzedaży wykorzystując platformy social-media.

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 4

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

## Kontakt



**Ewelina Gorąca-Rejmanowska**

**E-mail** [biuro@akademiakompas.pl](mailto:biuro@akademiakompas.pl)

**Telefon** (+48) 535 296 584