



4GROW Sp. z o.o.



## Zarządzanie stresem i emocjami – Inteligencja emocjonalna szkolenie

Numer usługi 2024/07/01/140920/2204887

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 19.09.2024 do 20.09.2024

2 324,70 PLN brutto

1 890,00 PLN netto

145,29 PLN brutto/h

118,13 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Do udziału w warsztatach zapraszamy:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Pracowników zarządzających zespołem lub procesami, którzy często doświadczają trudnych emocji wynikających z konieczności balansowania między oczekiwaniami zarządu a zespołu, takich jak złość, bezsilność, czy frustracja.</li><li>Pracowników mających kontakt z klientami lub kontrahentami, którzy muszą radzić sobie z emocjami, frustracjami i oczekiwaniami klientów/kontrahentów.</li><li>Pracowników na stanowiskach wymagających podejmowania licznych kluczowych decyzji.</li><li>Pracowników wykonujących pracę twórczą, której rezultaty podlegają ocenie lub są widoczne w późniejszym czasie, co może prowadzić do niepewności, frustracji i wypalenia zawodowego.</li><li>Pracowników wykonujących powtarzalne, monotonne zadania, gdzie codzienna rutyna może prowadzić do frustracji i wypalenia zawodowego.</li><li>Pracowników, którzy łatwo wpadają w złość, rozdrażnienie, smutek w miejscu pracy, co może obniżać satysfakcję w pracy u współpracowników.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa „Zarządzanie stresem i emocjami - Inteligencja emocjonalna” wyposaża uczestników w praktyczne techniki i narzędzia do radzenia sobie ze stresem i własnymi emocjami w miejscu pracy.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami.	Uczestnik charakteryzuje strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami, przedstawiając ich zastosowanie w praktyce.	Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad ustrukturyzowany
Uczestnik rozpoznaje swoje emocje i potrzeby szybciej, aby zapobiegać frustracjom.	Uczestnik rozpoznaje swoje emocje i potrzeby w praktycznych ćwiczeniach, wykazując zdolność zapobiegania frustracjom.	Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad ustrukturyzowany
Uczestnik postępuje spokojnie i skutecznie w stresowych okolicznościach.	Uczestnik postępuje spokojnie i skutecznie w symulowanych sytuacjach stresowych, demonstrując efektywne strategie radzenia sobie.	Wywiad ustrukturyzowany Obserwacja w warunkach symulowanych

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

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

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

## Program szkolenia Zarządzanie stresem i emocjami - Inteligencja emocjonalna

### DZIEŃ 1

#### 1. W jaki sposób rozwijać w sobie inteligencję emocjonalną i korzystać z niej w praktyce? – zrozum emocje i naucz się je rozpoznawać:

- Jak powstają emocje? - **proces powstawania emocji** kluczem do świadomego zarządzania nimi.
- **Rozpoznawanie emocji** – jak wstrząchać się w sygnały wysyłane przez ciało (fizjologia emocji) i właściwie nazywać pojawiające się emocje?
- Jakie znaczenie dla procesu regulacji emocji ma ich nazywanie?
- Jakie przeszkody stoją na drodze do skutecznego radzenia sobie z emocjami – poznaj najważniejsze **mechanizmy obronne**.

#### 2. Zarządzanie emocjami - jak radzić sobie ze złością, frustracją, smutkiem, strachem i innymi trudnymi emocjami?

- Jakie są **pozytywne aspekty złości** i innych trudnych emocji (tak, tak, pozytywnie!)?
- Jak za pomocą odpowiednich pytań dotrzeć do źródła emocji i znaleźć konstruktywne rozwiązanie w każdej trudnej sytuacji?
- **Algorytm wygaszania złości - autorskie narzędzie**, umożliwiającego zmianę złości w neutralny stan, umożliwiający komfortowe, normalne funkcjonowanie.
- Jak zmieniać negatywne przekonania, które stoją za przeżywaną złością, frustracją, strachem – **trening modyfikacji przekonań** i radzenie sobie z nawykowymi, nawracającymi myślami.

#### 3. Inteligencja emocjonalna w relacjach - jak rozmawiać o emocjach, reagować na emocje innych i budować porozumienie w najtrudniejszych interpersonalnych sytuacjach?

- Czym jest **empatia** i czy jest dla niej miejsce w biznesie?
- Jak zareagować w sposób empatyczny na trudne emocje współpracowników/partnerów biznesowych/klientów i skierować rozmowę w stronę konstruktywnego rozwiązania?
- Jak odkrywać potrzeby kryjące się za emocjami innych ludzi – **model komunikacji w duchu Porozumienia bez Przemocy Marshalla Rosenberga**.
- Jak konstruktywnie wyrażać swoje emocje – nawet w biznesie!

### DZIEŃ 2

#### 4. Zarządzanie stresem - jak rozpoznać swoje stresory i ośwoić stres?

- Czym jest stres, jak powstaje i kiedy staje się zagrożeniem – poznaj **proces powstawania stresu**.
- **Źródła stresu**: trudna rozmowa, presja czasu, natłok spraw, konflikty, zawodowe wyzwania itd. – jakie potrzeby, przekonania, wartości kryją się pod doświadczeniem stresu w różnych zawodowych sytuacjach?
- Stres objawia się w ciele i w Twojej głowie – **jak rozpoznawać stresory** i odpowiednio reagować na pierwsze sygnały stresu?
- **Skutki długotrwałego napięcia i stresu** – do czego może doprowadzić funkcjonowanie w warunkach chronicznego stresu?
- Co na to nauka? – **najnowsze badania dotyczących stresu** i ich praktyczne zastosowanie.

#### 5. Zarządzanie stresem - jak przekuć stres w konstruktywne działanie?

- Jaki jest **Twój styl radzenia sobie w trudnych sytuacjach** – autodiagnoza.
- Konflikt, presja czasu, posiadanie dużej odpowiedzialności, wystąpienia publiczne - co zrobić aby umiejętnie posługiwać się wszystkimi stylami adekwatnie do sytuacji i celu jaki chcesz, uzyskać.
- **6 kroków radzenia sobie ze stresem - autorskie narzędzie**, które pomoże Ci zamienić niepokój w mobilizację i ukierunkować się na konstruktywne działanie.
- Co zrobić, żeby nie przenosić emocji i stresu z domu do pracy i z pracy do domu?

#### 6. W jaki sposób budować swoją odporność emocjonalną - narzędzia i techniki wspierające w radzeniu sobie w stresie:

- Co sprawia, że niektórzy ludzie lepiej radzą sobie z emocjami i stresem niż inni?
- **Techniki oddechowe** – jak pracować oddechem, by skutecznie regulować własną reakcję stresową.
- Czym jest **mindfulness** i jak trenować uważność – poznaj skuteczny sposób na przeciwdziałanie skutkom funkcjonowania w chronicznym stresie.

- Techniki relaksacyjne - sposób na rozluźnienie po ciężkim dniu i redukcję napięcia mięśni w reakcji na stres: **trening Jacobsona, trening autogenny Schultza**.
- Neuropsychologia w praktyce, czyli jak zmienić negatywne nastawienie mózgu i mieć więcej energii do działania? – **trening pozytywnego myślenia wg Ricka Hansona**.

**Wykorzystaj potencjał energii tkwiący w emocjach i stresie - na własną korzyść.**

**Senior Procurement Officer CEE T&ES,  
Unilever Sp. z o.o.**

Dzięki szkoleniu nauczyłam się myśleć pozytywnie, opanować emocje i zarządzać nimi. Treningi i ćwiczenia jak opanować emocje i jak sobie z nimi radzić były elementami, które najbardziej mi się podobały. Było to najlepsze szkolenie w jakim brałam udział, panowała miła atmosfera. **Szkolenie inteligencja emocjonalna** było prowadzone w ciekawy sposób, zachęcająco do ćwiczeń i pracy nad sobą.

**Specjalista ds. zakupów i planowania produkcji,  
Impress decor Polska Sp. z o.o.**

Trener w bardzo ciekawy i przekonujący sposób przedstawił kwestie radzenia sobie ze stresem i emocjami, zarówno na stopie zawodowej, jak i w sferze prywatnej. Początkowo nie byłem zbytnio przekonany do całego konceptu (2 dni o emocjach? – bo i po co i o czym), ale okazało się, że **szkolenie: Inteligencja emocjonalna** było ciekawą kombinacją teorii i praktyki. A drugi dzień... przerósł najśmielsze oczekiwania! Z taką huśtawką emocjonalną spotkałem się chyba po raz pierwszy...i aby ostatni..., ale było to niesamowite doświadczenie, i z takim bagażem łatwiej będzie zrozumieć pewne reakcje przyjaciół, pracowników, a nawet rodziny. Wspólnie, korzystając ze zdobytej wiedzy, i przy wsparciu Trenera, przekonaliśmy się w praktyce, jak radzić sobie nawet w najtrudniejszych sytuacjach.

**Kierownik ds. Zarządzania Centrum Operacyjnym,  
Capgemini Polska Sp. z o.o.**

Czuję się po szkoleniu wypełniony ochotą do wdrażania prezentowanych metod, co jest najlepszym dowodem na to, że tak trudny temat został mi przekazany w sposób zrozumiały i pełny. Moje pytania znalazły szybką odpowiedź i po szkoleniu czuję, że również poprzez wspianą moderację i atmosferę sam znajdowałem na nie odpowiedź. Polecam każdemu, szczególnie tym sceptycznie nastawionym na tematy miękkie. To naprawdę przynosi pozytywne skutki.

**Specjalista ds. analiz energetycznych,  
Gdańskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej sp. z o.o.**

Szkolenie pozwalające na spojrzenie z innej perspektywy na trudne kwestie, z którymi spotykały się na co dzień. Bardzo interesujące i dające do myślenia fragmenty wystąpień oraz późniejsza ich interpretacja. Szkolenie zdecydowanie w grupie tych najciekawszych, godnych polecenia. Jasność i klarowność przekazu, oraz miła atmosfera podczas **szkolenia: Inteligencja emocjonalna**.

**Kierownik produktu,  
Siemens Sp. z o.o.**

Bardzo praktyczne szkolenie ze wskazówkami przydatnymi w życiu prywatnym i zawodowym. Niesamowicie przyjemna atmosfera, dużo ćwiczeń praktycznych i bardzo kompetentna prowadząca. **Szkolenie: inteligencja emocjonalna** pokazuje szereg prostych narzędzi pomocnych w sytuacjach, w których chcielibyśmy mieć kontrolę nad własnymi emocjami. Najlepsze ze szkoleń miękkich w jakich miałem okazję uczestniczyć.

**Konsultant SAP,  
DONG Energy IT Polska Sp. z o.o.**

**Szkolenie inteligencja emocjonalna** przygotowane bardzo profesjonalnie . Serdecznie polecam.

**Analyst,  
F1 Solutions Sp. z o.o.**

Odniosłam duże korzyści ze **szkolenia: Inteligencja emocjonalna**. Emocje nie są naszym problemem, musimy nimi mądrze zarządzać. Pełen profesjonalizm, kompetencje i wysoka kultura osobista prowadzącego. Bardzo miła atmosfera. Z pewnością zdecyduję się na uczestnictwo w innym szkoleniu. POLECAM 😊

**Customer Service  
OEM Automatic Sp. z o.o.**

To moje pierwsze takie szkolenie. Podchodziłam nieco sceptycznie do takich form nauczania o psychologii. Korzyści dla mnie: dostałam narzędzia do zarządzania emocjami. To pomoże mi nie „zakażać” otoczenia. Trener wielu rzeczy nie mówi wprost, pozwala uczestnikom na samodzielne dojście do wniosków. Pozwala to na lepsze utrwalenie wiedzy. Dziękuję :)

Specjalista ds. marketingu,  
Pracuj.pl

Bardzo polecam **szkolenie: Inteligencja emocjonalna**. Atmosfera jest wspaniała, scenki realistyczne, prowadzący wspiera w trudnych momentach i jednocześnie wskazuje popełniane błędy.

Kontroler Projektów IT,  
RWE IT Poland Sp. z o.o.

W związku z wprowadzaniem RODO nazwiska pod opiniami na tej stronie zostały usunięte, aby się z nimi zapoznać zapraszamy na stronę **Inteligencja emocjonalna – szkolenie 4GROW**.

Na naszym szkoleniu będziesz trenować na własnych, prawdziwych emocjach zarządzanie nimi!

My wiemy, jak zaprojektować i poprowadzić szkolenie tak, abyś wziął z niego więcej! Kluczowe są nie tylko wiedza i umiejętności, które z nami rozwiniesz, ale przede wszystkim:

1. **Praca warsztatowa na Twoich prawdziwych doświadczeniach**, dzięki której przećwiczysz w działaniu nowo poznane techniki;
2. **Twoje głębokie, osobiste „odkrycia”**, które gwarantują, że będziesz miał wewnętrzną motywację do wykorzystania nowych umiejętności po szkoleniu;
3. **Twoje własne, różnorodne emocje**, którymi nie dość, że będziesz mógł od razu zarządzać, to jeszcze właśnie dzięki nim więcej się nauczysz a nasze szkolenie zapadnie Ci na długo w pamięć!

Więcej o programie szkolenia: <https://4grow.pl/szkolenia/zarządzanie-stresem-szkolenie-zarządzanie-emocjami-szkolenie>

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> W jaki sposób rozwijać w sobie inteligencję emocjonalną i korzystać z niej w praktyce? – zrozum emocje i naucz się je rozpoznawać?	Monika Dąbrowska	19-09-2024	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 15</b> Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	19-09-2024	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 15</b> Zarządzanie emocjami - jak radzić sobie ze złością, frustracją, smutkiem, strachem i innymi trudnymi emocjami?	Monika Dąbrowska	19-09-2024	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 15 Lunch	Monika Dąbrowska	19-09-2024	12:15	13:00	00:45
5 z 15 Inteligencja emocjonalna w relacjach - jak rozmawiać o emocjach, reagować na emocje innych i budować porozumienie w najtrudniejszych interpersonalnych sytuacjach?	Monika Dąbrowska	19-09-2024	13:00	14:45	01:45
6 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	19-09-2024	14:45	15:00	00:15
7 z 15 Inteligencja emocjonalna w relacjach - jak rozmawiać o emocjach, reagować na emocje innych i budować porozumienie w najtrudniejszych interpersonalnych sytuacjach? - ciąg dalszy	Monika Dąbrowska	19-09-2024	15:00	17:00	02:00
8 z 15 Zarządzanie stresem - jak rozpoznać swoje stresory i oswoić stres?	Monika Dąbrowska	20-09-2024	09:00	10:30	01:30
9 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	20-09-2024	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Zarządzanie stresem - jak rozpoznać swoje stresory i oswoić stres? - ciąg dalszy	Monika Dąbrowska	20-09-2024	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>11 z 15</b> Lunch	Monika Dąbrowska	20-09-2024	12:15	13:00	00:45
<b>12 z 15</b> Zarządzanie stresem - jak przekuć stres w konstruktywne działanie?	Monika Dąbrowska	20-09-2024	13:00	14:45	01:45
<b>13 z 15</b> Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	20-09-2024	14:45	15:00	00:15
<b>14 z 15</b> W jaki sposób budować swoją odporność emocjonalną - narzędzia i techniki wspierające w radzeniu sobie w stresie?	Monika Dąbrowska	20-09-2024	15:00	16:00	01:00
<b>15 z 15</b> Walidacja	Monika Dąbrowska	20-09-2024	16:00	17:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 324,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 890,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	145,29 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,13 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**



## Monika Dąbrowska

Menedżer z 20 letnim doświadczeniem w biznesie, certyfikowany trener, akredytowany konsultant Insights Discovery, superwizor trenerów 4GROW, twórcza gier i narzędzi szkoleniowych.

Odpowiedzialna za obszar marketingu i HR w 4GROW.

Jako Senior Communications Manager w międzynarodowej korporacji wspierała realizację celów biznesowych firmy oraz budowała zaangażowanie pracowników biura i sieci sprzedaży m.in. w Polsce, Francji i Irlandii. Doradzała w obszarze komunikacji prezesom, zarządom oraz kadry menedżerskiej, łącząc najwyższe standardy komunikacji opartej na współpracy, zaufaniu i budowaniu relacji międzyludzkich z perspektywą efektywności biznesowej.

Jako akredytowany konsultant Insights Discovery oraz praktyk neurolingwistycznego programowania wspiera skuteczność osobistą oraz budowanie efektywnej komunikacji i współpracy w zespole, wykorzystując potencjał różnorodności stylów funkcjonowania człowieka.

Jest certyfikowanym praktykiem Personal Agility System.

Absolwentka Podyplomowego Studium PR na UW. Ukończyła kurs „Persuasive Presentations” w Duarte’s Academy USA.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników stacjonarnych w formie papierowej plus elektronicznej po zakończeniu warsztatu.

### Informacje dodatkowe

**Gwarancja terminu odbycia się szkolenia.**

**Co jeszcze dostaniesz EXTRA do szkolenia?**

- **Bez limitu godzin - kontakt telefoniczny z trenerem**
- **Troskę o Twoje potrzeby przed szkoleniem**

Trener kontaktuje się z Tobą do 2 dni po zgłoszeniu, by poznać Twoje potrzeby (czyli co jest dla Uczestnika problemem, wyzwaniem, trudnością w temacie szkolenia) i kontekst zawodowy.

- **Wygodne fotele :)**

Postanowiliśmy stworzyć w Warszawie, w naszym biurze własną salę szkoleniową, z najwyższym poziomem wygody dla Uczestnika.

\* Szkolenia w 90% odbywają się w sali 4GROW .

- Więcej informacji: <https://4grow.pl/szkolenia/zarządzanie-stresem-szkolenie-zarządzanie-emocjami-szkolenie>

## Adres

al. Aleja "Solidarności" 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Komunikacja miejska

Przystanek Wola-Ratusz

Tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

Autobusy: 190, 520, 157

Metro:

Ratusz Arsenał (6 min komunikacją miejską)

Rondo Daszyńskiego (10 min: komunikacja miejska + spacer)



Rondo ONZ (8 min komunikacją miejską)

Dworce kolejowe (12 min komunikacją miejską):

Warszawa Centralna

Warszawa Śródmieście WKD

Warszawa Ochota

Możliwość parkowania

W okolicy al. Solidarności poza parkingami przy ulicy można zostawiać samochody dodatkowo na parkingach prywatnych, na przykład przy ul. Żytniej 20 znajduje się płatny parking. Z miejsc parkingowych, w miarę dostępności, można też skorzystać w Hotelu Ibis Warszawa Centrum, położonym ok. 200 m od naszej sali (60 zł za dobę).

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Anna Łukasiewicz**

**E-mail** [ania.lukasiewicz@4grow.pl](mailto:ania.lukasiewicz@4grow.pl)

**Telefon** (+48) 531 314 431