



## Inteligencja Emocjonalna - zarządzanie emocjami - TERMIN DO USTALENIA

Numer usługi 2024/07/29/10142/2241319

2 335,77 PLN brutto

1 899,00 PLN netto

145,99 PLN brutto/h

118,69 PLN netto/h

HILLWAY Training & Consulting  
Drumlak i Sawicka Spółka  
Jawna



📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 10.02.2025 do 11.02.2025

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie <b>Inteligencja emocjonalna</b> kierujemy do wszystkich osób, które są zainteresowane podniesieniem kompetencji interpersonalnych, głównie w kontekście inteligencji emocjonalnej, pracy w zespołach, przewodzenia, tworzenia więzi oraz budowania dobrych relacji z innymi.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	14
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	27-01-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie Inteligencja emocjonalna – zarządzanie emocjami przygotowuje uczestników do zmiany sposobu myślenia oraz zmiany podejścia do sytuacji kryzysowych przez lepsze radzenie sobie z trudnymi sytuacjami oraz stresem.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zrozumienie podstaw inteligencji emocjonalnej	Uczestnik szkolenia zna pojęcie inteligencji emocjonalnej i jej kluczowe komponenty. Uczestnik szkolenia rozpoznaje różne rodzaje emocji oraz ich wpływ na zachowanie i decyzje.	Test teoretyczny
Poznanie technik radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami	Uczestnik szkolenia opisuje różne techniki radzenia sobie ze stresem. Uczestnik szkolenia identyfikuje i stosuje odpowiednie strategie zarządzania emocjami w stresujących sytuacjach.	Test teoretyczny
Zastosowanie inteligencji emocjonalnej w zarządzaniu zespołem	Uczestnik szkolenia demonstruje umiejętność rozpoznawania emocji w zespole i adekwatnego reagowania na potrzeby emocjonalne członków zespołu. Uczestnik szkolenia wykorzystuje techniki empatycznej komunikacji oraz asertywności w interakcjach z zespołem, szczególnie podczas trudnych sytuacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosowanie strategii zmiany myślenia i podejścia do kryzysu	Uczestnik szkolenia identyfikuje negatywne wzorce myślenia i przekształca je w konstruktywne, pozytywne podejście do wyzwań. Uczestnik szkolenia demonstruje zdolność do refleksji nad własnymi reakcjami emocjonalnymi i stosuje techniki przekształcania negatywnych emocji w pozytywne działania.	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?

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

### ISTOTA INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ, CZYLI O CO CHODZI Z TĄ INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ?

Czym jest inteligencja emocjonalna i jaki ma wpływ na działania jednostki:

- Definicja inteligencji emocjonalnej w ocenie fachowców
- Jak my rozumiemy inteligencję emocjonalną?
- Czy warto rozwijać emocjonalność – komfort życia a złe zarządzanie emocjami
- Porozmawiamy o emocjach – rola emocji i ich znaczenie w procesie komunikacji
- Paradygmaty a rzeczywistość w kontekście emocji

Forma:

- dyskusja moderowana
- warsztaty grupowe
- test poziomu Inteligencji emocjonalnej

### KSZTAŁTOWANIE INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ:

Inteligencja emocjonalna - proces kształtowania:

- Sześć zasad inteligencji emocjonalnej
- Odporność psychiczna i jej wpływ na rozwój osobisty
- IQ (iloraz inteligencji) a inteligencja emocjonalna
- Mity związane z inteligencją emocjonalna

Forma:

- burza mózgów
- ćwiczenia grupowe
- dyskusja moderowana

### POROZMAWIAJMY O KOMPETENCJACH

5 obszarów inteligencji emocjonalnej i ich rola:

- Samoświadomość – czy mam świadomość własnych potrzeb, pragnień, zalet, wad i ograniczeń
- Samokontrola – czy mam kontrolę nad własnymi zachowaniami oraz emocjami?
- Automotywacja – co mnie motywuje? Co sprawia, że mam chęć wykonywać zadania w życiu zawodowym i osobistym?
- Empatia – Czy potrafię identyfikować emocje i uczucia innych osób oraz utożsamiać się z nimi?
- Kompetencje społeczne – czy potrafię komunikować się jasno z innymi ludźmi, biorąc pod uwagę ich styl zachowania i myślenia, emocje i uczucia?

Typologia kompetencji emocjonalnych:

- Świadomy autorozwój w realnym świecie – jak wykorzystać świadomość własnej emocjonalności do rozwoju swoich kompetencji?

Forma:

- warsztaty grupowe
- ćwiczenia indywidualne
- analiza przypadków

### ZAKŁÓCENIA W PROCESIE ROZWOJOWYM

Bariery w rozwoju inteligencji emocjonalnej:

- Bariery komunikacyjne a inteligencja emocjonalna
- Generowanie sytuacji trudnych w procesie zarządzania emocjami
- Sposoby na samoregulację emocjonalną – poznanie technik opanowywania emocji tu i teraz

Forma:

- analiza przypadków
- dyskusja moderowana + analiza stylu komunikacyjnego
- stół mentorski

## **STRES, NEGATYWNE EMOCJE I NIEPOROZUMIENIA**

Stres – historia prawdziwa:

- Definicja stresu – czy istnieje tylko jedna, czy też jest ich więcej?
- Jak reagujemy na sytuacje stresowe – rodzaje naszych zachowań, wywoływanych przez stres emocji
- Mapa emocji – co się z nami dzieje w trudnych dla nas sytuacjach?
- Inteligencja emocjonalna w służbie radzenia sobie ze stresem

Forma:

- dyskusja moderowana
- ćwiczenia grupowe
- burza mózgów

## **MOTYWACJA DZIĘKI ROZWOJOWI**

Automotywacja w kontekście emocji:

- Czy inteligencja emocjonalna może pomóc w zmianie nawyków?
- Jak osiągnąć cel właściwie zarządzając emocjami?
- Techniki rozwijania samodyscypliny
- Analiza SWOT – jak uczyć się siebie biorąc pod uwagę swoje mocne i słabe strony, szanse i zagrożenia

Forma:

- ćwiczenia grupowe
- analiza przypadków
- stół mentorski

## **ISTOTA ASERTYWNOŚCI W ROZWOJU INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ**

Asertywność – teorie i zasady:

- Czym jest asertywność, co charakteryzuje postawę asertywną? Co zyskujemy dzięki niej?
- Uległość i agresja – dlaczego należy ich unikać? Co tracimy używając ich?
- Radzenie sobie z emocjami i stresem poprzez asertywność

Manipulacja a inteligencja emocjonalna:

- Typologia manipulacji i sposoby radzenia sobie z nią poprzez inteligencję emocjonalną – w jaki sposób można radzić sobie z manipulacją, będąc świadomym własnej emocjonalności?

Forma:

- warsztaty grupowe
- burza mózgów
- dyskusja moderowana

## **ZARZĄDZANIE SOBĄ I INNYMI W OBLICZU ZDROWEJ INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ**

Korzystanie z zasobów inteligencji emocjonalnej:

- Jak wykorzystać inteligencję emocjonalną w zarządzaniu sobą?
- Jak wykorzystać inteligencję emocjonalną w zarządzaniu zespołem?
- Jak wykorzystać inteligencję emocjonalną w zarządzaniu relacjami z innymi?

Forma:

- ćwiczenia indywidualne
- analiza przypadków
- dyskusja grupowa

**SPOSÓB WALIDACJI USŁUGI:** w zakresie spełniania celu edukacyjnego będzie przeprowadzony krótki test.

Po realizacji każdego szkolenia on-line uczestnicy otrzymują **materiał szkoleniowy w postaci prezentacji multimedialnej stworzonej przez Trenera HILLWAY**, użytej w trakcie trwania warsztatów.

W zależności od zaangażowania uczestników i postępów prac – szkolenie prowadzone jest zgodnie z cyklem Kolba, **Trener dopasowuje treści do potrzeb uczestników warsztatu.**

Stosowane są tips & tricks oraz inne materiały dodatkowe, tworzone podczas aktywności uczestników szkolenia. Umożliwia to wspólne wypracowanie rozwiązań gotowych do implementacji w codziennej pracy uczestników.

Przy szkoleniach otwartych rekomendujemy pracę na rzeczywistych sytuacjach z codziennej pracy uczestników. W celu aktywizacji uczestników wprowadzamy odpowiednie ćwiczenia, mające na celu wzmocnienie procesu grupowego. Jest to konieczne, aby uwaga uczestników pozostała skupiona, co ma szczególne znaczenie w szkoleniach.

W trakcie szkolenia wykorzystywane są **testy, case study, ćwiczenia indywidualne, w parach i grupowe**. Ogromną zaletą szkolenia otwartego jest możliwość wymiany cennej wiedzy, doświadczeń w danym obszarze, między uczestnikami spotkania z różnych organizacji.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 335,77 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 899,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	145,99 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,69 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Katarzyna Ujek

Dyplomowany Trener Biznesu, Akredytowany Coach (międzynarodowa akredytacja ICF), Licencjonowany konsultant Mental Toughness (MTQ48), socjolog z uprawnieniami mediatora

zawodowego, absolwentka psychologii pozytywnej na SWPS we Wrocławiu, praktyk Racjonalnej Terapii Zachowań, facylitator job craftingu- nowoczesnej metody na wzmacnianie zaangażowania i odpowiedzialności pracowników.

Wieloletni praktyk biznesu, z doświadczeniem zawodowym zdobytym na stanowiskach sprzedażowych, menedżerskich oraz trenerskich w międzynarodowych korporacjach na rynku usług finansowych. Trener i coach z ponad 10-letnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń, sesji coachingowych. Zrealizowała ponad 2500 godzin szkoleniowych, ponad 800 godzin coachingu handlowego i menadżerskiego.

Absolwentka Socjologii na Uniwersytecie Zielonogórskim oraz Psychologii Pozytywnej na Uniwersytecie SWPS we Wrocławiu. Licencjonowany konsultant Mental Toughness (MTQ48)- naukowego narzędzia badającego siłę i odporność psychiczną. Praktyk Racjonalnej Terapii Zachowań.

Specjalizuje się w obszarach: profesjonalna i asertywna obsługa trudnego klienta, zarządzanie emocjami

i stresem, efektywność osobista oraz odporność psychiczna. Prowadzi również zajęcia dla trenerów- train the trainer. W trakcie warsztatów wykorzystuje sprawdzone narzędzia i techniki. Oprócz własnego doświadczenia, swoją wiedzę czerpię z najlepszych praktyk biznesu i badań naukowych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po realizacji szkolenia uczestnicy otrzymują materiał szkoleniowy w postaci podręcznika stworzonej przez Trenera HILLWAY, użytej w trakcie trwania warsztatów.

W zależności od zaangażowania uczestników i postępów prac – szkolenie prowadzone jest zgodnie z cyklem Kolba, Trener dopasowuje treści do potrzeb uczestników warsztatu.

Stosowane są tips & tricks oraz inne materiały dodatkowe, tworzone podczas aktywności uczestników szkolenia. Umożliwia to wspólne wypracowanie rozwiązań gotowych do implementacji w codziennej pracy uczestników.

W trakcie warsztatów dodatkowo może być wykorzystywana **prezentacja multimedialna, wyświetlana uczestnikom**. Prezentacja jest traktowana jako uzupełnienie i zobrazowanie pewnych treści w myśl zasady jeden obraz wart więcej niż 1 000 słów. **Pracujemy warsztatowo z wykorzystaniem wirtualnej tablicy np. Padlet czy AnswerGarden.**

W trakcie szkolenia wykorzystywane są **testy, gry, case study, ćwiczenia indywidualne, w parach i grupowe**. Wówczas Uczestnicy zostają z poziomu Trenera podzieleni na mniejsze grupy, w których wykonują poszczególne zadania.

W ramach szkoleń stosowane są też innowacyjne rozwiązania angażujące uczestników i urozmaicające stosowane narzędzia. Są to ankiety on-line np. Kahoot, quizlet.live, AnswerGarden, gdzie Trener na bieżąco otrzymuje wyniki i może pokazać odpowiedzi np. w formie graficznej.

Przy szkoleniach otwartych rekomendujemy pracę na rzeczywistych sytuacjach z codziennej pracy uczestników. W celu aktywizacji uczestników wprowadzamy odpowiednie ćwiczenia, mające na celu wzmocnienie procesu grupowego. Jest to konieczne, aby uwaga uczestników pozostała skupiona, co ma szczególne znaczenie w szkoleniach.

**Uczestnicy aktywnie pracują z Trenerem, wykorzystując nowatorskie rozwiązania technologiczne, tworząc praktyczne rozwiązania poruszanych kwestii gotowe do zastosowania już po szkoleniu.**

Dodatkowo 14 dni po szkoleniu uczestnicy mają możliwość konsultacji e-mail dotyczących tematu szkolenia z Trenerem prowadzącym.

W trakcie szkolenia Trener uwzględni indywidualne sytuacje z Państwa środowiska pracy, przedstawi narzędzia i rozwiązania gotowe do zastosowania już następnego dnia po szkoleniu!

Szkolenie kończy się:

- wypracowaniem listy pomysłów (nowe projekty, zmiany, usprawnienia) wraz z ustalonymi datami ich realizacji lub kryteriami oceny
- stworzeniem Indywidualnych Planów Działania

## Warunki uczestnictwa

Podpisane zamówienie lub umowa zlecenia realizacji szkolenia otwartego lub szkolenia zamkniętego.

**W SYTUACJI DOFINANSOWANIA SZKOLENIA ZE ŚRODKÓW PUBLICZNYCH W WYSOKOŚCI CO NAJMNIJ 70%, USŁUGA JEST ZWOLNIONA Z PODATKU VAT.**

Szkolenia otwarte są to szkolenia dla wszystkich chętnych. Na takie szkolenia przedsiębiorstwa mogą kierować swoich pracowników lub pracownicy firm, managerowie mogą zgłaszać się sami poprzez kontakt z wewnętrznym Działem HR, który zazwyczaj dysponuje budżetem na szkolenia otwarte.

<http://www.hillway.pl/harmonogram-wspolpracy/>

## Informacje dodatkowe

Jesteś zainteresowany danym szkoleniem? Masz dodatkowe pytania lub oczekiwania?

**Zapraszamy do kontaktu!**

E-mail: [info@hillway.pl](mailto:info@hillway.pl)

Tel: +48 22 250 22 82

## Adres

ul. Grażyny 13/15

02-548 Warszawa

woj. mazowieckie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

## Kontakt



**Aleksandra Duszak**

**E-mail** [info@hillway.pl](mailto:info@hillway.pl)

**Telefon** (+48) 22 2502 282