



Możliwość dofinansowania



Logo DR KASELA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ
DR KASELA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ



Zielone kompetencje w zarządzaniu emocjami - dobrostan emocjonalny w ujęciu inteligencji emocjonalnej w oparciu o narzędzia i sposoby oddziaływania na rzecz zrównoważonego rozwoju.

Numer usługi 2025/03/02/175340/2592274

5 000,00 PLN

brutto

5 000,00 PLN

netto

312,50 PLN

brutto/h

312,50 PLN

netto/h

Katowice / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

16 h

10.05.2025 do 11.05.2025

Informacje podstawowe

- Kategoria
Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
- Sposób dofinansowania
wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
- Grupa docelowa usługi

Liderzy, kadra zarządzająca, pracownicy działów HR, psycholodzy, psychoterapeuci. Osoby pragnące poprawić swoją komunikację, zrozumieć emocje swoje i innych. Osoby zainteresowane zarządzaniem dobrostanem osobistym i zespołowym w zakresie zielonej gospodarki, pragnące zdobyć kluczowe kompetencje dla zrównoważonego rozwoju wzmacniające kapitał ludzki w regionie. Osoby planujące współpracować z branżami związanymi z zielonymi innowacjami oraz poznać narzędzia i sposoby oddziaływania na rzecz zrównoważonego rozwoju.

- Minimalna liczba uczestników
10
- Maksymalna liczba uczestników
20
- Data zakończenia rekrutacji
05-05-2025
- Forma prowadzenia usługi
stacjonarna
- Liczba godzin usługi
16
- Podstawa uzyskania wpisu do BUR
Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do zastosowania technik zarządzania emocjami w pracy oraz życiu codziennym z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy nauczą się umiejętności efektywnego i odpowiedzialnego korzystania z technik zarządzania emocjami. Celem szkolenia jest rozwijanie świadomości ekologicznej i przyczynianie się do budowania zielonej gospodarki oraz nabycie kluczowych kompetencji dla zrównoważonego rozwoju wzmacniających kapitał ludzki w regionie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Efekty uczenia się Definiuje pojęcie zielonej gospodarki.	Kryteria weryfikacji Wyjaśnia ideę i skutki zielonej transformacji dla rynku pracy i życia społecznego.	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Rozróżnia kluczowe zielone kompetencje wymagane w transformacji zespołowej.	Kryteria weryfikacji Prawidłowo opisuje i przyporządkowuje przykłady działań charakterystycznych dla kategorii zielonych kompetencji.	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Rozumie znaczenie zielonych kompetencji i ich wpływ na rynek pracy.	Kryteria weryfikacji Posługuje się pojęciami związanym z zieloną transformacją (zielona gospodarka, zielone miejsca pracy, zielone zawody, zielone kompetencje).	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Stosuje zasady zrównoważonego rozwoju w pracy oraz życiu codziennym.	Kryteria weryfikacji Pracuje nad własną motywacją i zmianą nawyków dotyczącą stosowania zasad zrównoważonego rozwoju w życiu codziennym oraz w pracy.	Metoda walidacji Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Efekty uczenia się Identyfikuje narzędzia i metody wspierające rozwój zielonych kompetencji	Kryteria weryfikacji Opracowuje indywidualne plany działania uwzględniające zielone kompetencje.	Metoda walidacji Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Efekty uczenia się Definiuje pojęcie Inteligencji Emocjonalnej.	Kryteria weryfikacji • Wyjaśnia znaczenie Inteligencji Emocjonalnej w życiu codziennym i w pracy.	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Charakteryzuje poszczególne emocje oraz ich wpływ na funkcjonowanie w życiu codziennym i w pracy.	Kryteria weryfikacji Identyfikuje uczucia swoje i innych.	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Analizuje swoje reakcje emocjonalne oraz innych.	Kryteria weryfikacji • Tworzy schematy emocji.	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Charakteryzuje pojęcie empatii w Działaniu.	Kryteria weryfikacji • Rozpoznaje zjawisko empatii w Działaniu w różnych relacjach.	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Wykorzystuje zrozumienie emocji innych w procesie budowania relacji.	Kryteria weryfikacji • Rozróżnia poszczególne emocje oraz ich wpływ na tworzenie relacji.	Metoda walidacji Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Efekty uczenia się Charakteryzuje proces zarządzania emocjami.	Kryteria weryfikacji • Wymienia i opisuje jego poszczególne etapy	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Wykorzystuje techniki zarządzania emocjami.	Kryteria weryfikacji • Dobiera określoną technikę adekwatną do określonej emocji w życiu codziennym oraz w pracy.	Metoda walidacji Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Efekty uczenia się Charakteryzuje czym jest Komunikacja Emocjonalna.	Kryteria weryfikacji • Opisuje zasady Komunikacji Emocjonalnej.	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Stosuje Komunikację Emocjonalną w życiu codziennym i w pracy.	Kryteria weryfikacji • Wyjaśnia jak skutecznie przekazywać informacje oraz słuchać innych.	Metoda walidacji Wywiad swobodny
Efekty uczenia się Charakteryzuje pojęcie konfliktu.	Kryteria weryfikacji • Opisuje fazy eskalacji konfliktu.	Metoda walidacji Test teoretyczny
	Kryteria weryfikacji • Opisuje metody rozwiązywania konfliktów.	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Wykorzystuje inteligencję emocjonalną w trudnych sytuacjach.	Kryteria weryfikacji • Dobiera odpowiednie narzędzia medacyjne.	Metoda walidacji Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Efekty uczenia się Definiuje pojęcie Dobrostanu emocjonalnego.	Kryteria weryfikacji • Opisuje znaczenie Dobrostanu Emocjonalnego w życiu prywatnym oraz zawodowym.	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Wskazuje źródła dobrostanu.	Kryteria weryfikacji • Kontroluje Dobrostan Emocjonalny w życiu codziennym oraz w pracy.	Metoda walidacji Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Efekty uczenia się Wyjaśnia pojęcie akceptacji i jej wpływ na dobrostan emocjonalny.	Kryteria weryfikacji • Opisuje i identyfikuje rolę akceptacji w dobrostanie emocjonalnym.	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Definiuje pojęcie zarządzania nastrojem.	Kryteria weryfikacji • Opisuje czym jest nastrój i co na niego wpływa.	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Stosuje techniki zarządzania nastrojem w życiu codziennym oraz w pracy.	Kryteria weryfikacji • Identyfikuje różnice pomiędzy poszczególnymi technikami.	Metoda walidacji Wywiad swobodny
Efekty uczenia się Wyjaśnia czym jest kreatywność.	Kryteria weryfikacji • Opisuje wpływ kreatywności na wyrażanie siebie.	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Identyfikuje metody na poprawę nastroju stosując ekologiczne podejście.	Kryteria weryfikacji • Stosuje metody na poprawę nastroju w codziennym życiu oraz w pracy	Metoda walidacji Wywiad swobodny
Efekty uczenia się Charakteryzuje pojęcie samoopieki w kontekście dobrostanu emocjonalnego.	Kryteria weryfikacji • Wyjaśnia jak dbać o emocje w życiu codziennym oraz w pracy.	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się Kompetencje społeczne- Stosuje empatię w życiu codziennym i w pracy.	Kryteria weryfikacji • Buduje pozytywne relacje interpersonalne	Metoda walidacji Test teoretyczny
Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne- Wprowadza skuteczną komunikację w pracy i życiu codziennym.	• Wykorzystuje odpowiednie style komunikacji i niweluje sytuacje konfliktowe.	
Efekty uczenia się Buduje świadomość i szacunek dla środowiska poprzez stosowanie ekologicznych postaw w pracy w życiu codziennym.	Kryteria weryfikacji Rozróżnia i prawidłowo definiuje biodegradowalne odpady.	Metoda walidacji Test teoretyczny
	Kryteria weryfikacji Kształtuje własną ekologiczną postawę w życiu codziennym oraz w pracy.	Metoda walidacji Test teoretyczny
	Kryteria weryfikacji Uwzględnia zmniejszenie zużycia wody, praktyczne zastosowanie recyklingu i segregacji odpadów.	Metoda walidacji Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?
Uczestnicy szkolenia otrzymają dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawierający opis efektów uczenia się.

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

Uczestnicy szkolenia otrzymają dokument potwierdzający, 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?

Uczestnicy szkolenia otrzymają dokument potwierdzający zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Program kładzie nacisk na systemowe myślenie, odpowiedzialność środowiskową oraz aktywne działanie w oparciu o ramy zielonych kompetencji GreenComp, rozwijając kluczowe umiejętności niezbędne do wspierania transformacji ekologicznej. Uczestnicy zdobędą wiedzę i narzędzia umożliwiające świadome podejmowanie decyzji zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju, efektywne zarządzanie zasobami oraz wdrażanie innowacyjnych, proekologicznych rozwiązań w swoich miejscach pracy oraz w życiu codziennym.

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO - wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach w ramach klasyfikacji ESCO:

- budowanie świadomości ekologicznej wśród klientów i promowanie działań proekologicznych
- optymalizacja zużycia energii elektrycznej, ogrzewania oraz wody
- stosowanie zasad recyklingu oraz segregacji odpadów

Dzień pierwszy 9:00 – 15:30

Moduł 1- teoria -90 minut (2 h dydaktyczne)

Kształtowanie postawy związanej z odpowiedzialnością ekologiczną w życiu zawodowym i osobistym. Zielone kompetencje i umiejętności.

- świadomość i szacunek dla środowiska
- promowanie zielonej wiedzy
- działania proekologiczne w życiu codziennym i w pracy
- recykling i segregacja odpadów podstawą świadomości proekologicznej

Zielone kompetencje, działania proekologiczne - nasze postawy na rzecz klimatu oraz przestrzegania zasad zrównoważonego rozwoju w miejscu pracy oraz w życiu codziennym.

Moduł 2- teoria 30 minut/praktyka 15 minut (1 h dydaktyczna)

Wprowadzenie do Inteligencji Emocjonalnej.

Co to jest i dlaczego jest ważna? Dlaczego budowanie świadomości ekologicznej,

i promowanie tych działań korzystnie wpływa na nasze emocje?

Rozpoznawanie Emocji.

Jak identyfikować swoje uczucia i uczucia innych?

Praktyka- ćwiczenie

Przerwa- 15 minut

Moduł 3 teoria 45 minut/praktyka 15 minut (1 h dydaktyczna i 15 minut)

Empatia w Działaniu.

Budowanie relacji przez zrozumienie emocji innych.

Empatia

Empatia dla środowiska poprzez zastosowanie zasad recyklingu i segregacji odpadów

Praktyka- ćwiczenie

Moduł 4- teoria- 45 minut (1 h dydaktyczna)

Zarządzanie Emocjami: Techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Moduł 5- teoria- 60 minut (1h dydaktyczna i 15 minut)

Komunikacja Emocjonalna.

Jak wyrażać siebie i słuchać innych.

Przerwa- 15 minut

Moduł 6- teoria 45 minut/praktyka 15 minut- (1h dydaktyczna i 15 minut)

Rozwiązywanie Konfliktów.

Wykorzystanie inteligencji emocjonalnej w trudnych sytuacjach.

Praktyka- ćwiczenie

Dzień drugi 9:00 – 15:30

Moduł 7- teoria- 45 minut (1h dydaktyczna)

Czym jest Dobrostan Emocjonalny?

Definicja i znaczenie.

Moduł 8- teoria 45 minut/praktyka 30 minut (1h dydaktyczna i 30 minut)

Odkrywanie źródeł dobrostanu.

Co nas uszczęśliwia?

Praktyka- ćwiczenie

Przerwa- 15 minut

Moduł 9 -teoria -45 minut (1h dydaktyczna)

Rola akceptacji w dobrostanie emocjonalnym.

Moduł 10- teoria- 45 minut (1h dydaktyczna)

Zarządzanie nastrojem - techniki na codzienne szczęście.

Moduł 11- teoria 45 minut /praktyka 30 minut (1h dydaktyczna i 30 minut)

Kreatywność- wyrażanie siebie poprawia nastrój.

Kreatywność poprzez działania zgodne z naturą i środowiskiem .

Praktyka- ćwiczenie

Przerwa- 15 minut

Moduł 12- teoria- 45 minut (1h dydaktyczna)

Samoopieka - zdanie o emocje na co dzień.

Samoopieka w zgodności z naturą poprzez pro ekologiczne działania .

Moduł 13 - Walidacja- 30 minut

ZIELONE KOMPETENCJE I UMIEJĘTNOŚCI:

- ☐ Świadomość i szacunek dla środowiska
- ☐ Planowanie pracy, analizowanie efektywności pracowniczej
- ☐ Zwiększenie efektywności energetycznej w życiu codziennym i w pracy
- ☐ Promowanie zielonej wiedzy
- ☐ Redukcja i zarządzanie odpadami w życiu codziennym i w pracy
- ☐ Umiejętność pracy zespołowej
- ☐ Umiejętności komunikacyjne
- ☐ Planowanie oparte na logicznym myśleniu

Usługa jest prowadzona w godzinach dydaktycznych- 45 minut, przerwy ujęte w harmonogramie nie wliczają się do ceny usługi. Każdego dnia szkolenia zaplanowano 2 przerwy kawowe po 15 minut. Praktyka jest rozumiana jako autorskie ćwiczenia w grupach dotyczące omawianych zagadnień.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Moduł 1 - teoria	Magorzata Ohme	10-05-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 17 Moduł 2- teoria/praktyka	Magorzata Ohme	10-05-2025	10:30	11:15	00:45
3 z 17 Przerwa	Magorzata Ohme	10-05-2025	11:15	11:30	00:15
4 z 17 Moduł 3 - teoria/praktyka	Magorzata Ohme	10-05-2025	11:30	12:30	01:00
5 z 17 Moduł 4 - teoria	Magorzata Ohme	10-05-2025	12:30	13:15	00:45
6 z 17 Moduł 5- teoria	Magorzata Ohme	10-05-2025	13:15	14:15	01:00
7 z 17 Przerwa	Magorzata Ohme	10-05-2025	14:15	14:30	00:15
8 z 17 Moduł 6- teoria/praktyka	Magorzata Ohme	10-05-2025	14:30	15:30	01:00
9 z 17 Moduł 7-teoria	Magorzata Ohme	11-05-2025	09:00	09:45	00:45
10 z 17 Moduł 8- teoria/praktyka	Magorzata Ohme	11-05-2025	09:45	11:00	01:15
11 z 17 Przerwa	Magorzata Ohme	11-05-2025	11:00	11:15	00:15
12 z 17 Moduł 9- teoria	Magorzata Ohme	11-05-2025	11:15	12:00	00:45
13 z 17 Moduł 10- teoria	Magorzata Ohme	11-05-2025	12:00	12:45	00:45
14 z 17 Moduł 11-teoria/praktyka	Magorzata Ohme	11-05-2025	12:45	14:00	01:15
15 z 17 Przerwa	Magorzata Ohme	11-05-2025	14:00	14:15	00:15
16 z 17 Moduł 12- teoria	Magorzata Ohme	11-05-2025	14:15	15:00	00:45
17 z 17 Moduł 13- Walidacja	-	11-05-2025	15:00	15:30	00:30

Cennik

Cennik

- Rodzaj ceny
Cena
- Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto

5 000,00 PLN

- Koszt przypadający na 1 uczestnika netto
5 000,00 PLN
- Koszt osobogodziny brutto
312,50 PLN
- Koszt osobogodziny netto
312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

1 z 2

Magorzata Ohme

Z wyróżnieniem ukończyła w 2003 roku psychologię społeczną na uniwersytecie SWPS w Warszawie. W latach 2003-2007 ukończyła 4 letnie szkolenie psychoterapeutyczne MABOR akredytowane przez polskie towarzystwo psychiatryczne. Ukończyła 2 letni staż „Terapii poznawczo-behawioralnej dzieci i młodzieży” oraz „Terapii poznawczo-behawioralnej dorosłych” w Akademickim Centrum Psychoterapii Uniwersytetu SWPS oraz inne staże kliniczne w szpitalach, m.in. w warszawskim szpitalu Bródnowskim.

Pracuje jako psychoterapeuta dorosłych w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej i systemowej. Jest współzałożycielką pierwszej w Polsce platformy oferującej pracownikom oraz firmom wsparcie psychologiczne i rozwój osobisty – Mindgram. Prowadzi wiele szkoleń dla firm z zakresu psychologii pozytywnej, holistycznego podejścia do dobrostanu oraz profilaktyki zdrowia psychicznego. Ma największy w Polsce kanał psychologiczny na platformie YouTube, gdzie wspiera kobiety w budowaniu dobrego, świadomego życia każdego dnia. Prowadzi liczne warsztaty i grupy i wyjazdy terapeutyczne dla kobiet. Aktualizacja wiedzy z zakresu zielonych kompetencji grudzień 2024. Trener z ponad 5 letnim doświadczeniem

 Zdjęcie Marzena Martyniak

2 z 2

Marzena Martyniak

Od 2012 roku jestem założycielką Instytutu Rozwoju Emocji.

Jestem z zawodu psychologiem po 5 letnich studiach.

W 2019 roku zostałam certyfikowanym ekspertem inteligencji emocjonalnej. Certyfikat wydany przez prezesa ISEI International Society for Emotional Intelligence w Nowym Yorku.

Jestem autorką programów edukacyjnych, treningowych dla dorosłych z zakresu inteligencji emocjonalnej, autorka książek poradników oraz współautorką narzędzi diagnostycznych IE.

Szkolenia, warsztaty prowadzę od 2012 roku dla dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewni niezbędne materiały i akcesoria do przeprowadzenia szkolenia.

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma materiały szkoleniowe w postaci wydrukowanej prezentacji dotyczącej tematu szkolenia.

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych. Przerwa nie wliczają się do harmonogramu. Jednakże harmonogram przerw jest elastyczny i dostosowany do tempa pracy uczestników w danym dniu szkoleniowym, aby umożliwić im efektywne korzystanie z przerw w zależności od potrzeb i rytmu zajęć.

Zarówno część praktyczna jak i część teoretyczna szkolenia jest prowadzona przez dwóch trenerów Panią Małgorzatę Ohme oraz Panią Marzenę Martyniak.

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT:

1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Adres

ul. Gawronów 22
40-527 Katowice
woj. śląskie

Zajęcia odbywają się w przestronnej sali szkoleniowej. Organizator zapewnia odpowiednie warunki do prowadzenia szkolenia.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

Mirosława Kasela

E-mail
info@drkasela.com
Telefon
(+48) 693 418 978