

Edu Production  
Paweł Szkudlarek



## „EQ w praktyce: inteligencja emocjonalna w świadomej pracy z kompetencjami emocjonalnymi i komunikacyjnymi”

Numer usługi 2025/03/18/11906/2631682

📍 Goleniów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 24.05.2025 do 25.05.2025

2 100,00 PLN brutto

2 100,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Szkolenie jest skierowane do pracowników placówek opiekuńczo-wychowawczych, w tym kadry zarządzającej, którzy chcą rozwijać inteligencję emocjonalną oraz kompetencje efektywnej komunikacji w relacjach zawodowych. Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności pozwalające na skuteczniejsze rozwiązywanie konfliktów, zarządzanie zespołem oraz budowanie pozytywnej atmosfery w miejscu pracy.</p> <p>Szkolenie obejmuje analizę indywidualnych kompetencji emocjonalnych w oparciu o profesjonalne metody coachingowe, opracowane przez Małgorzatę Krawczak. Uczestnicy poznają również praktyczne metody samoregulacji, strategie redukcji stresu oraz techniki wspierające odporność psychiczną. Warsztatowa forma zajęć pozwoli na przyswojenie narzędzi niezbędnych do wdrażania inteligencji emocjonalnej w codziennej pracy, co przełoży się na większą efektywność oraz poprawę jakości relacji w placówce.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	23-05-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	14
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem jest rozwój inteligencji emocjonalnej i kompetencji komunikacyjnych, umożliwiającą skuteczne zarządzanie emocjami, budowanie relacji oraz poprawę współpracy w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Szkolenie oparte na coachingowych metodach dostarczy wiedzy o mechanizmach EQ i pozwoli identyfikować zasoby oraz obszary do rozwoju. Uczestnicy nauczą się stosować strategie samoregulacji, redukcji stresu oraz skutecznej komunikacji

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Zna koncepcję inteligencji emocjonalnej i jej wpływ na funkcjonowanie w środowisku zawodowym.	Uczestnik definiuje inteligencję emocjonalną i jej kluczowe komponenty.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozpoznaje elementy EQ (samoświadomość, samoregulacja, motywacja, empatia, umiejętności społeczne).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje znaczenie EQ w pracy zespołowej i zarządzaniu emocjami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia podstawowe emocje i ich funkcje w sytuacjach zawodowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Rozumie mechanizmy emocji i ich wpływ na podejmowanie decyzji oraz relacje interpersonalne.	Uczestnik analizuje wpływ emocji na jakość komunikacji i podejmowanie decyzji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje sposoby konstruktywnego reagowania w trudnych sytuacjach interpersonalnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Potrafi rozpoznać i regulować własne emocje w kontekście zawodowym.	Uczestnik dobiera odpowiednie techniki samoregulacji do różnych sytuacji stresowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje sposoby pracy nad własną samoświadomością emocjonalną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik identyfikuje mechanizmy wpływu emocji na zachowania w pracy zespołowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: Zna techniki skutecznej komunikacji opartej na inteligencji emocjonalnej.	Uczestnik rozpoznaje kluczowe elementy komunikacji empatycznej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dokonuje analizy modeli skutecznej komunikacji w kontekście zawodowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje techniki unikania i rozwiązywania konfliktów z użyciem EQ.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: Rozumie wpływ emocji na budowanie relacji i współpracę w zespole.	Uczestnik rozpoznaje różne style emocjonalne i ich wpływ na interakcje zawodowe.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik analizuje konsekwencje braku samoregulacji w pracy zespołowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami u siebie i innych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: Potrafi wdrażać metody redukcji stresu i wzmacniania odporności psychicznej.	Uczestnik wskazuje techniki redukcji stresu i napięcia emocjonalnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozpoznaje sytuacje wymagające zastosowania metod samoregulacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa strategie wzmacniania odporności psychicznej w pracy zawodowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## 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 szczegółowy opis efektów uczenia się, w tym wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych, które uczestnik nabył w wyniku szkolenia.

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

Dokument potwierdza, że walidacja efektów uczenia się została przeprowadzona zgodnie z wcześniej określonymi kryteriami weryfikacji, które jednoznacznie wskazują, czy uczestnik osiągnął zakładane cele edukacyjne.

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

Proces walidacji został przeprowadzony niezależnie od procesu kształcenia, co potwierdza rozdzielenie tych funkcji. Walidacja zostanie przeprowadzona za pomocą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

# Program

## Dzień 1

### ◆ Moduł 1: Wprowadzenie do inteligencji emocjonalnej i samoświadomości emocjonalnej

#### ✓ Zakres:

- Definicja emocji i inteligencji emocjonalnej (EQ).
- Elementy EQ: samoświadomość, samoregulacja, motywacja, empatia, umiejętności społeczne.
- Kwestionariusze coachingowe jako narzędzie oceny kompetencji emocjonalnych.
- Samoocena kompetencji emocjonalnych – test psychologiczny.
- 📌 **Metody:** Psychoedukacja, analiza wyników testu, test wielokrotnego wyboru.

### ◆ Moduł 2: Mechanizmy emocji i ich wpływ na relacje zawodowe

#### ✓ Zakres:

- Omówienie podstawowych emocji i ich dynamiki.
- Jak emocje wpływają na podejmowanie decyzji i komunikację.
- Mapowanie ekspresji emocjonalnej – sygnały z ciała, język komunikacji, strategie regulacji.
- Strategia ABC – analiza reakcji emocjonalnych.
- 📌 **Metody:** Test sytuacyjny, mindmapping, analiza przypadków.

### ◆ Moduł 3: Regulacja emocji i zarządzanie stresem

#### ✓ Zakres:

- Wyczerpanie emocjonalne – jak je rozpoznać i przeciwdziałać.
- Budowanie odporności psychicznej – strategie radzenia sobie ze stresem.
- Techniki redukcji stresu – strategie samoregulacji w pracy z emocjami.
- 📌 **Metody:** Test wielokrotnego wyboru, analiza przypadków.

### ◆ Moduł 4: Empatia i jej rola w komunikacji interpersonalnej

#### ✓ Zakres:

- Definicja empatii – różnice między empatią poznawczą i afektywną.
- Kwestionariusz poziomu empatii – analiza wyników.
- Model komunikacji opartej na empatii (Rosenberg) – kluczowe techniki.
- Narzędzia wspierające empatyczną komunikację: aktywne słuchanie, parafraza, odzwierciedlenie.
- 📌 **Metody:** Analiza przypadków, ćwiczenia komunikacyjne.

## Dzień 2

### ◆ Moduł 5: Trudności komunikacyjne i sposoby ich przezwyciężania

#### ✓ Zakres:

- Identyfikacja trudności w komunikacji w placówkach opiekuńczo-wychowawczych.
- Konflikty w zespole i ich źródła – jak reagować na trudne emocje.
- Praca z emocjami w komunikacji – rozwiązywanie konfliktów poprzez EQ.
- Studium przypadków – jak radzić sobie z agresją, złością, różnicami w poglądach.
- 📌 **Metody:** Analiza sytuacyjna, quizy.

#### ◆ Moduł 6: Informacja zwrotna jako narzędzie skutecznej komunikacji

##### ✓ Zakres:

- Definicja i znaczenie informacji zwrotnej w budowaniu relacji.
- Model FUKO – jak udzielać i przyjmować informację zwrotną.
- Różnice między faktem a interpretacją w komunikacji.
- Znaczenie EQ w odbiorze i przekazywaniu informacji zwrotnej.
- 📌 **Metody:** Test teoretyczny, analiza przypadków.

#### ◆ Moduł 7: Świadomość własnej roli w komunikacji i dbanie o własny dobrostan

##### ✓ Zakres:

- Analiza własnych strategii zarządzania emocjami – test psychologiczny.
- Identyfikacja własnych strategii radzenia sobie ze stresem i emocjami.
- Rola EQ w dbaniu o własny dobrostan psychiczny w miejscu pracy.
- Relaksacja i techniki obniżające napięcie emocjonalne.
- 📌 **Metody:** Ćwiczenia praktyczne, analiza wyników testów.

#### ◆ Moduł 8: Podsumowanie szkolenia i test końcowy

##### ✓ Zakres:

- Podsumowanie kluczowych zagadnień szkolenia.
- Integracja zdobytej wiedzy w kontekście codziennej pracy.
- Test końcowy sprawdzający efekty uczenia się.
- 📌 **Metody:** Test końcowy z automatycznie generowanym wynikiem.

## 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	2 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Małgorzata Krawczyk

Certyfikowany coach ICF/ACC, certyfikowany trener Points Of You®, neuroterapeuta I i II stopnia. Prowadzi autorskie warsztaty coachingowe oraz indywidualne sesje coachingowe i EEG-biofeedbacku.

Autorka wielu artykułów oraz książki „Coaching relacji z sobą i bliskimi”, ekspert w mediach. W pracy z ludźmi stosuje sprawdzone metody oparte o metaforę, wizualizację oraz wizualizację relaksacyjną. Swoją warsztat merytoryczny buduje w oparciu o wiedzę ludzi świata nauki i filozofii, a doskonali go pod okiem mentorów i superwizorów.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### 1. Indywidualne arkusze i narzędzia coachingowe dotyczące kompetencji emocjonalnych i komunikacyjnych

- **Test Rozumienia Emocji** – diagnoza poziomu samoświadomości emocjonalnej.
- **Kwestionariusz Poczucia Stresu** – ocena poziomu stresu oraz mechanizmów radzenia sobie z nim.
- **Metoda POINTS OF YOU®**

#### 1. Materiały multimedialne – prezentacje i infografiki

- Infografiki pokazujące mechanizmy EQ w codziennych interakcjach.
- Wizualne opracowanie technik samoregulacji emocji.
- Scenariusze sytuacyjne obrazujące wpływ EQ na efektywność pracy.

#### 1. Scenariusze ćwiczeń i studia przypadków

- Analiza trudnych sytuacji komunikacyjnych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych.
- Przykłady strategii radzenia sobie z silnymi emocjami i stresem.
- Modele skutecznej interakcji oparte na empatii i inteligencji emocjonalnej.

#### 1. Karty pracy i ćwiczenia indywidualne

- Arkusze do autorefleksji nad własnym stylem komunikacyjnym.
- Checklisty pomagające monitorować postępy w rozwijaniu EQ.
- Ćwiczenia wspierające rozwój kompetencji emocjonalnych.

#### 1. Lista technik redukcji stresu i strategii wzmacniania odporności psychicznej

- Sprawdzone metody regulacji emocji i techniki relaksacyjne.
- Strategie zarządzania stresem w środowisku zawodowym.
- Ćwiczenia oddechowe i mindfulness wspierające samoregulację.

#### 1. Test końcowy z automatycznie generowanym wynikiem

#### 2. Certyfikat ukończenia szkolenia

- Potwierdzenie zdobycia kompetencji w zakresie EQ i komunikacji.

# Adres

ul. Juliusza Słowackiego 1-1b

72-100 Goleniów

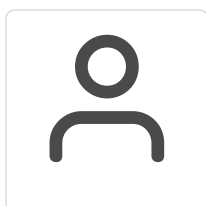
woj. zachodniopomorskie

Niepubliczny Żłobek Akademia Malucha Justyna Zygmarska

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Paweł Szkudlarek**

**E-mail** [pawel.szkudlarek@o3.edu.pl](mailto:pawel.szkudlarek@o3.edu.pl)

**Telefon** (+48) 798 752 646