

dr Kaseła

DR KASEŁA SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



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

Numer usługi 2025/04/20/175340/2699674

Chorzów / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

16 h

19.07.2025 do 20.07.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

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, psychologzy, 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	14-07-2025
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
Definiuje pojęcie zielonej gospodarki.	Wyjaśnia ideę i skutki zielonej transformacji dla rynku pracy i życia społecznego.	Test teoretyczny
Rozróżnia kluczowe zielone kompetencje wymagane w transformacji zespołowej.	Prawidłowo opisuje i przyporządkowuje przykłady działań charakterystycznych dla kategorii zielonych kompetencji.	Test teoretyczny
Rozumie znaczenie zielonych kompetencji i ich wpływ na rynek pracy.	Posługuje się pojęciami związanym z zieloną transformacją (zielona gospodarka, zielone miejsca pracy, zielone zawody, zielone kompetencje).	Test teoretyczny
Stosuje zasady zrównoważonego rozwoju w pracy oraz życiu codziennym.	Pracuje nad własną motywacją i zmianą nawyków dotyczącą stosowania zasad zrównoważonego rozwoju w życiu codziennym oraz w pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Identyfikuje narzędzia i metody wspierające rozwój zielonych kompetencji	Opracowuje indywidualne plany działania uwzględniające zielone kompetencje.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Definiuje pojęcie Inteligencji Emocjonalnej.	• Wyjaśnia znaczenie Inteligencji Emocjonalnej w życiu codziennym i w pracy.	Test teoretyczny
Charakteryzuje poszczególne emocje oraz ich wpływ na funkcjonowanie w życiu codziennym i w pracy.	Identyfikuje uczucia swoje i innych.	Test teoretyczny
Analizuje swoje reakcje emocjonalne oraz innych.	• Tworzy schematy emocji.	Test teoretyczny
Charakteryzuje pojęcie empatii w Działaniu.	• Rozpoznaje zjawisko empatii w Działaniu w różnych relacjach.	Test teoretyczny
Wykorzystuje zrozumienie emocji innych w procesie budowania relacji.	• Rozróżnia poszczególne emocje oraz ich wpływ na tworzenie relacji.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje proces zarządzania emocjami.	• Wymienia i opisuje jego poszczególne etapy	Test teoretyczny
Wykorzystuje techniki zarządzania emocjami.	• Dobiera określoną technikę adekwatną do określonej emocji w życiu codziennym oraz w pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Charakteryzuje czym jest Komunikacja Emocjonalna.	• Opisuje zasady Komunikacji Emocjonalnej.	Test teoretyczny
Stosuje Komunikację Emocjonalną w życiu codziennym i w pracy.	• Wyjaśnia jak skutecznie przekazywać informacje oraz słuchać innych.	Wywiad swobodny
Charakteryzuje pojęcie konfliktu.	• Opisuje fazy eskalacji konfliktu.	Test teoretyczny
	• Opisuje metody rozwiązywania konfliktów.	Test teoretyczny
Wykorzystuje inteligencję emocjonalną w trudnych sytuacjach.	• Dobiera odpowiednie narzędzia mediacyjne.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Definiuje pojęcie Dobrostanu emocjonalnego.	• Opisuje znaczenie Dobrostanu Emocjonalnego w życiu prywatnym oraz zawodowym.	Test teoretyczny
Wskazuje źródła dobrostanu.	• Kontroluje Dobrostan Emocjonalny w życiu codziennym oraz w pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wyjaśnia pojęcie akceptacji i jej wpływ na dobrostan emocjonalny.	• Opisuje i identyfikuje rolę akceptacji w dobrostanie emocjonalnym.	Test teoretyczny
Definiuje pojęcie zarządzania nastrojem.	• Opisuje czym jest nastrój i co na niego wpływa.	Test teoretyczny
Stosuje techniki zarządzania nastrojem w życiu codziennym oraz pracy.	• Identyfikuje różnice pomiędzy poszczególnymi technikami.	Wywiad swobodny
Wyjaśnia czym jest kreatywność.	• Opisuje wpływ kreatywności na wyrażanie siebie.	Test teoretyczny
Identyfikuje metody na poprawę nastroju stosując ekologiczne podejście.	• Stosuje metody na poprawę nastroju w codziennym życiu oraz w pracy	Wywiad swobodny
Charakteryzuje pojęcie samoopieki w kontekście dobrostanu emocjonalnego.	• Wyjaśnia jak dbać o emocje w życiu codziennym oraz w pracy.	Test teoretyczny
Kompetencje społeczne- Stosuje empatię w życiu codziennym i w pracy.	• Buduje pozytywne relacje interpersonalne	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.	Test teoretyczny
Buduje świadomość i szacunek dla środowiska poprzez stosowanie ekologicznych postaw w pracy w życiu codziennym.	Rozróżnia i prawidłowo definiuje biodegradowalne odpady.	Test teoretyczny
	Kształtuje własną ekologiczną postawę w życiu codziennym oraz w pracy.	Test teoretyczny
	Uwzględnia zmniejszenie zużycia wody, praktyczne zastosowanie recyklingu i segregacji odpadów.	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	19-07-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 17 Moduł 2 - teoria/praktyka	Magorzata Ohme	19-07-2025	10:30	11:15	00:45
3 z 17 Przerwa	Magorzata Ohme	19-07-2025	11:15	11:30	00:15
4 z 17 Moduł 3 - teoria/praktyka	Magorzata Ohme	19-07-2025	11:30	12:30	01:00
5 z 17 Moduł 4 - teoria	Magorzata Ohme	19-07-2025	12:30	13:15	00:45
6 z 17 Moduł 5 - teoria	Magorzata Ohme	19-07-2025	13:15	14:15	01:00
7 z 17 Przerwa	Magorzata Ohme	19-07-2025	14:15	14:30	00:15
8 z 17 Moduł 6 - teoria/praktyka	Magorzata Ohme	19-07-2025	14:30	15:30	01:00
9 z 17 Moduł 7 - teoria	Magorzata Ohme	20-07-2025	09:00	09:45	00:45
10 z 17 Moduł 8 - teoria/praktyka	Magorzata Ohme	20-07-2025	09:45	11:00	01:15
11 z 17 Przerwa	Magorzata Ohme	20-07-2025	11:00	11:15	00:15
12 z 17 Moduł 9 - teoria	Magorzata Ohme	20-07-2025	11:15	12:00	00:45
13 z 17 Moduł 10 - teoria	Magorzata Ohme	20-07-2025	12:00	12:45	00:45
14 z 17 Moduł 11 - teoria/praktyka	Magorzata Ohme	20-07-2025	12:45	14:00	01:15
15 z 17 Przerwa	Magorzata Ohme	20-07-2025	14:00	14:15	00:15
16 z 17 Moduł 12 - teoria	Magorzata Ohme	20-07-2025	14:15	15:00	00:45
17 z 17 Moduł 13 - walidacja	-	20-07-2025	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



2 z 2

Marzena Martyniak

Ukończyła studia magisterskie na Uniwersytecie SWPS, uzyskując tytuł VIS (Very Important Student) – naukowy II stopnia. Wzięła udział w licznych szkoleniach i kursach z zakresu inteligencji emocjonalnej, stale podnosząc swoje kwalifikacje. Tworząc innowacyjne programy treningowe, takie jak „Personal EPower” oraz „Land of Emotions”, zdobyła doświadczenie w pracy z dorosłymi i dziećmi w obszarze rozwoju emocjonalnego. Posiada certyfikaty ISEI z Nowego Jorku, potwierdzające jej ekspertyzę w zakresie inteligencji emocjonalnej. Od 2012 roku pełni funkcję eksperta ds. inteligencji emocjonalnej w Instytucie Rozwoju Emocji w Warszawie, gdzie nieustannie rozwija swoje kompetencje i wspiera rozwój emocjonalny innych. Aktualizacja wiedzy z zakresu zielonych kompetencji grudzień 2024. Trener z ponad 5 letnim doświadczeniem.

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.

Szkolenie prowadzi dwóch trenerów.

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. 75 Pułku Piechoty 1A

41-500 Chorzów

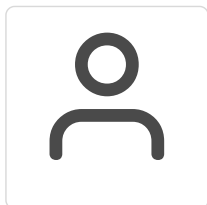
woj. śląskie

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