



Instytut Edukacji i
Rozwoju Bartłomiej
Wojtaszko



Szkolenie: Jak radzić sobie z emocjami w środowisku pracy – prowadzone z wykorzystaniem licencji Trenado Edu Soft Learn Pro zakupionej w ramach projektu w ramach projektu „Inwestycje w Usługi Rozwojowe”

Numer usługi 2025/04/23/150581/2704461

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 09.06.2025 do 10.06.2025

4 750,00 PLN brutto

4 750,00 PLN netto

296,88 PLN brutto/h

296,88 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do przedsiębiorców prowadzących działalność gospodarczą, pracowników przedsiębiorców, którzy są narażeni na kontakt z trudnymi emocjami w środowisku pracy. Adresatem szkolenia są osoby, które chcą umiejętnie radzić sobie ze stresem w środowisku pracy.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	08-06-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego radzenia sobie z trudnymi emocjami w środowisku pracy oraz umiejętnego rozpoznawania emocji.

Szkolenie przygotowuje do prawidłowego stosowania technik zarządzania emocjami i osiągnięcia wewnętrznej harmonii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
• kontroluje zmniejszenie poziomu stresu	Identyfikuje objawy stresu – rozpoznaje własne reakcje fizyczne, emocjonalne i poznawcze związane ze stresem w środowisku pracy. Stosuje techniki redukcji stresu – potrafi dobrać i zastosować adekwatne metody (np. techniki oddechowe, krótkie przerwy, relaksację, time management) w odpowiedzi na sytuację stresową. Monitoruje poziom stresu – ocenia subiektywnie poziom stresu przed i po zastosowaniu techniki redukcji; wykazuje świadome podejście do samoregulacji emocjonalnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
• radzi sobie z trudnymi emocjami w pracy	Rozpoznaje własne emocje – potrafi nazwać i zidentyfikować trudne emocje (np. złość, frustrację, lęk, poczucie bezsilności) w konkretnych sytuacjach zawodowych. Analizuje przyczyny emocji – wskazuje czynniki wywołujące trudne emocje, zarówno zewnętrzne (np. konflikty, presja czasu), jak i wewnętrzne (np. przekonania, oczekiwania). Dobiera strategie radzenia sobie – potrafi świadomie dobrać i zastosować konstruktywne sposoby zarządzania emocjami (np. techniki komunikacyjne, dystansowanie, asertywność).	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
• rozróżnia najważniejsze emocje	nazywa podstawowe emocje – potrafi wskazać i poprawnie nazwać kluczowe emocje, takie jak: radość, smutek, złość, strach, wstręt, zaskoczenie. Opisuje cechy charakterystyczne emocji – rozpoznaje różnice między emocjami na podstawie ich przyczyn, objawów fizjologicznych i wpływu na zachowanie. Rozpoznaje emocje u siebie i innych – potrafi zauważyć i zinterpretować emocje na podstawie sygnałów werbalnych i niewerbalnych (mimika, ton głosu, postawa ciała). Rozpoznaje momenty napięcia emocjonalnego i stresu – potrafi świadomie zauważyć sytuacje, które wywołują u niego silne emocje lub stres.	Test teoretyczny
• panuje nad emocjami i stresem	Zachowuje spokój w sytuacjach trudnych – podejmuje działania racjonalne i opanowane mimo presji, konfliktów czy napięć. Stosuje techniki samoregulacji emocjonalnej – wdraża skuteczne metody radzenia sobie z emocjami i stresem (np. oddech, przerwa, zmiana perspektywy, pozytywna autorefleksja). Analizuje sytuacje wywołujące emocje i stres – potrafi wskazać konkretne zdarzenia, okoliczności lub relacje, które wywołały określone emocje.	Obserwacja w warunkach symulowanych
odnajduje przyczyny powstania stresu i emocji	Odróżnia bodźce zewnętrzne i wewnętrzne – rozpoznaje, czy źródłem emocji/stresu są czynniki zewnętrzne (np. zachowanie innych osób, warunki pracy) czy wewnętrzne (np. przekonania, oczekiwania, myśli automatyczne). Rozpoznaje wzorce reagowania emocjonalnego – potrafi dostrzec powtarzalność własnych reakcji emocjonalnych w podobnych sytuacjach.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
wykorzystuje techniki radzenia sobie ze stresem	Zna różnorodne techniki radzenia sobie ze stresem – potrafi wymienić i opisać różne strategie, np. techniki oddechowe, relaksacja, aktywność fizyczna, planowanie, techniki poznawcze. Dobiera technikę adekwatnie do sytuacji – potrafi świadomie wybrać odpowiednią metodę w zależności od źródła i intensywności stresu. Stosuje techniki w praktyce – aktywnie korzysta z wybranych metod w rzeczywistych sytuacjach zawodowych lub symulowanych.	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

Główny cel usługi ma charakter edukacyjny. Przygotowuje uczestnika do samodzielnego radzenia sobie z trudnymi emocjami w środowisku pracy oraz umiejętnego rozpoznawania emocji.

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Szkolenie odbywa się w formie zdalnej w czasie rzeczywistym w wymiarze 8 godzin zegarowych przez dwa dni.

Warunki organizacyjne: każdy uczestnik pracuje indywidualnie przy samodzielnym stanowisku komputerowym. Praca grupowa na czacie w maksymalnie 28 osobowych grupach szkoleniowych.

Na zakończenie szkolenia zostanie przeprowadzony test online.

Zakres tematyczny:

I DZIEŃ:

1. Wprowadzenie do tematyki radzenia sobie z emocjami w pracy.
2. Poznanie technik kontrolowania stresu.
3. Czym są emocje.
4. Wpływ stresu na człowieka.

II DZIEŃ:

1. Jak obniżać poziom stresu.
2. Jak zrozumieć stres.
3. Wpływ stresu na otoczenie i otoczenia na stres.
4. Omówienie tematu wysokiej wrażliwości.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wprowadzenie do tematyki szkolenia. Emocje w środowisku pracy- czym są. Chat z uczestnikami.	Łukasz Przyszły	09-06-2025	08:00	08:45	00:45
2 z 15 Metody kontrolowania stresu. Ćwiczenia praktyczne	Łukasz Przyszły	09-06-2025	08:45	10:45	02:00
3 z 15 Przerwa kawowa	Łukasz Przyszły	09-06-2025	10:45	10:50	00:05
4 z 15 Czym są emocje w pracy. Skąd biorą się emocje i jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Chat z uczestnikami.	Łukasz Przyszły	09-06-2025	10:50	13:00	02:10
5 z 15 Przerwa obiadowa	Łukasz Przyszły	09-06-2025	13:00	13:20	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 15 Czym jest stres, jak sobie z nim radzić. Skutki oddziaływania stresu na człowieka. Ćwiczenia pisemne	Łukasz Przyszły	09-06-2025	13:20	15:15	01:55
7 z 15 Podsumowanie dnia szkoleniowego. Ćwiczenia praktyczne	Łukasz Przyszły	09-06-2025	15:15	16:00	00:45
8 z 15 Omówienie technik obniżania poziomu stresu. Jak obniżyć poziom stresu poprzez ćwiczenia. Elementy treningu antystresowego.	Łukasz Przyszły	10-06-2025	08:00	09:30	01:30
9 z 15 Zrozumieć stres i jak sobie z nim radzić. Jak panować nad emocjami. Ćwiczenia pisemne i omówienie odpowiedzi z uczestnikami na chacie.	Łukasz Przyszły	10-06-2025	09:30	11:00	01:30
10 z 15 przerwa kawowa	Łukasz Przyszły	10-06-2025	11:00	11:05	00:05

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 Omówienie zależności pomiędzy stresem a otoczeniem. Jak środowisko wpływa na powstawanie stresu, radzenie sobie z nim. Rozmowa na chacie.	Łukasz Przyszły	10-06-2025	11:05	13:00	01:55
12 z 15 Przerwa obiadowa	Łukasz Przyszły	10-06-2025	13:00	13:20	00:20
13 z 15 Wysoka wrażliwość-jak radzić sobie z nią w pracy. Jak rozpoznać osoby wysokowrażliwe. Chat z uczestnikami.	Łukasz Przyszły	10-06-2025	13:20	15:15	01:55
14 z 15 podsumowanie szkolenia.	Łukasz Przyszły	10-06-2025	15:15	15:30	00:15
15 z 15 Test	-	10-06-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 750,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	296,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	296,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Przyszły

Wykształcenie wyższe:: kierunek: Zarządzanie i marketing, w zakresie: Handel i Marketing Międzynarodowy oraz kierunek: Zarządzanie, w specjalności: Zarządzanie Firmą. W 2004 r. ukończył egzamin Państwowy w z zawodzie: Technik Handlowiec.

Posiada:

24 lata doświadczenia zawodowego w marketingu jako Specjalista ds. Marketingu i CSR.

10 lat pracy jako Specjalista ds. Zarządzania Kryzysowego.

14 lat pracy jako Trener Biznesu.

4 lata pracy jako Inspektor Ochrony Danych w obszarze marketingu

2008-2009 w uczestnictwo w międzynarodowym programie „English Track”

ukończył kurs pt.: „International Human Resources Management”

w 2020 r. uzyskanie uprawnień Inspektora Ochrony Danych.

Posiada co najmniej 120-godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich dwóch latach

wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia.

Przeszkolił ponad 10 000 osób w ramach:

- Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia w latach 2014 - 2015;

- Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Podkarpackiego na lata 2014 - 2020;

- Projektu „Akademia Menadżera MŚP 2 – wsparcie dla mikro, małych i średnich firm z województwa mazowieckiego i lubelskiego”

Autor kampanii społecznej na terenie Województwa Podkarpackiego pt. "RAK a ZDROWIE" (I i II edycja).

III miejsce w międzynarodowym konkursie FORUM Nestle z zakresu „Komunikacji Marketingowej i Relacji z Konsumentem” organizowany przez firmę NESTLE POLSKA S.A

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników szkolenia (prezentacja multimedialna) w formie elektronicznej zostaną przekazane po zgłoszeniu chęci otrzymania materiałów do trenera prowadzącego szkolenie.

Dostęp do zadań ćwiczeniowych w arkuszach online udostępnianych na czacie podczas trwania szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Zapisanie się na szkolenie w Bazie Usług Rozwojowych.

Warunki techniczne

Szkolenie zostanie przeprowadzone w formie online za pomocą platformy ZOOM

Zoom – wymagania techniczne dotyczące sprzętu

Połączenie internetowe – szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G/LTE)

Głośniki i mikrofon – wbudowane, podłączane przez USB lub bezprzewodowe Bluetooth

Procesor jednordzeniowy oraz pamięć RAM conajmniej 1 GB

Oprogramowanie:

aplikacja ZOOM lub połączenie przez stronę <https://zoom-video.pl/>

Zoom – obsługiwane systemy operacyjne

macOS X z systemem macOS 10.9 lub nowszym

Windows 10*

Uwaga: Urządzenia z systemem Windows 10 muszą być wyposażone w system Windows 10 Home, Pro lub Enterprise. Tryb S nie jest obsługiwany.

Windows 8 lub 8.1

Windows 7

Ubuntu 12.04 lub nowszy

Mint 17.1 lub nowszy

Red Hat Enterprise Linux 6.4 lub nowszy

Oracle Linux 6.4 lub nowszy

CentOS 6.4 lub nowszy

Fedora 21 lub nowszy

OpenSUSE 13.2 lub nowszy

ArchLinux (tylko 64-bitowy)

Zoom – obsługiwane tablety i urządzenia przenośneUrządzenia z systemem iOS i Android

Urządzenia BlackBerry

Surface PRO 2 lub nowszy, z systemem Windows 8.1 lub nowszym

Uwagi:

Tablety PC z systemem Windows 10 muszą być wyposażone w system Windows 10 Home, Pro lub Enterprise. Tryb S nie jest obsługiwany.

Tablety PC obsługują wyłącznie klienta biurkowego.

Zoom – obsługiwane przeglądarki

Windows: Internet Explorer 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+.

macOS: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+

Linux: Firefox 27+, Chrome 30+

Uwaga: Przeglądarka Internet Explorer nie obsługuje niektórych funkcji aplikacji w wersji przeglądarkowej.

Zoom – wymagania dotyczące procesora i pamięci RAM

Minimalne: Procesor: Jednordzeniowy 1Ghz lub wyższy, Pamięć RAM: N/A

Zalecane: Procesor: Dwurdzeniowy 2Ghz lub szybszy (Intel i3/i5/i7 lub odpowiednik AMD), RAM: 4 Gb

Uwagi:

Laptopy dwurdzeniowe i jednordzeniowe mają obniżoną częstotliwość odświeżania obrazu podczas udostępniania ekranu (około 5 klatek na sekundę). Aby uzyskać optymalną wydajność udostępniania ekranu na laptopach, zalecamy procesor czterordzeniowy lub szybszy.

System Linux wymaga procesora lub karty graficznej obsługującej OpenGL 2.0 lub wyższą

Zoom – wymagania techniczne dotyczące połączenia sieciowego

połączenie przewodowe lub bezprzewodowe (3G, 4G, LTE)

Zoom – zalecana szerokość pasma dla spotkań i panelistów webinarowych:

Do rozmów wideo 1:1:

Dla wysokiej jakości wideo: 600 kb/s (przesyłanie/pobieranie)

720p HD: 1,2 Mb/s (przesyłanie/pobieranie)

1080p HD: 3,8Mb/s/3,0Mb/s (przesyłanie/pobieranie)

Zoom – w przypadku grupowych połączeń wideo:

Dla wideo wysokiej jakości: 1,0 Mb/s/600 kb/s (przesyłanie/pobieranie)

720p HD: 2,6Mb/s/1,8Mb/s (przesyłanie/pobieranie)

1080p HD: 3,8 Mb/s/3,0 Mb/s (przesyłanie/pobieranie)

Odbiór galerii: 2.0Mbps (25 osób), 4.0Mbps (49 osób)

Tylko dla udostępniania ekranu (bez miniaturki wideo): 50-75kbps

Udostępnianie ekranu z miniaturką wideo: 50-150kbps

Dla VoIP audio: 60-80kbps

Zoom – zalecana szerokość pasma dla uczestników webinaru:

W przypadku rozmów wideo 1:1: 600 kb/s (pobieranie dla wideo wysokiej jakości i 1,2 Mb/s (pobieranie)) dla wideo HD

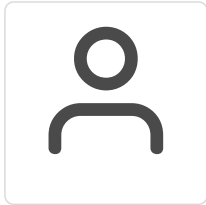
Zalecana szerokość pasma – tylko do udostępniania ekranu (bez miniaturki wideo) – wynosi 50-75 kb/s (pobieranie)

Zalecana szerokość pasma dla udostępniania ekranu z miniaturką wideo – wynosi 50-150kbps (pobieranie)

Okres ważności linku:

w dniach i godzinach wskazanych w harmonogramie usługi

Kontakt



Bartłomiej Wojtaszko

E-mail wojtaszko_bartlomiej@int.pl

Telefon (+48) 784 562 738